

### SEDE DEL CURSO:

Salón de Actos del Colegio Oficial de  
Médicos de Pontevedra en Vigo  
c/ Ecuador nº 84, 36204.

Solicitada la Acreditación al Sistema  
Acreditador de Formación Continuada de las  
Profesiones Sanitarias de la  
Comunidad Autónoma de Galicia  
Consellería de Sanidade  
Expediente nº 11-0021-08/0073-A

### DIRIGIDO A:

Médicos de Atención Primaria  
Médicos de Urgencias y PAC  
Médicos Internos Residentes

**INSCRIPCIÓN** a través del boletín **on-line**  
disponible en la página web del Colegio de  
Médicos de Pontevedra [www.cmpont.es](http://www.cmpont.es)

Nº de plazas: Limitada a 70 por riguroso orden de  
recepción de las solicitudes.

**GRATUITA para los médicos colegiados en la  
Provincia de Pontevedra**

### MÁS INFORMACIÓN

Contactar con la Fundación a través del teléfono  
986 27 14 00 (de 17:00 a 20:00 horas) o  
por correo electrónico: [fundacion@cmpont.es](mailto:fundacion@cmpont.es)  
o visite la página web del Colegio de Médicos de  
Pontevedra [www.cmpont.es](http://www.cmpont.es)



**CURSO “ACTIVIDAD FÍSICA  
PARA LA PREVENCIÓN DE  
PATOLOGÍAS CRÓNICAS  
MÁS PREVALENTES”**



**Vigo, 9 al 11 de diciembre de 2015**

# PROGRAMA

<b>Miércoles, 9 de diciembre de 2015</b>	
16:30-19:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Conceptos básicos sobre Actividad Física y salud.</li> <li>* Beneficios de la Actividad Física.</li> <li>* Dimensiones de la Actividad Física (Tipo, frecuencia, intensidad, tiempo). Medidas, test, dispositivos.</li> <li>* Recomendaciones generales de Actividad Física.</li> </ul>
<b>Jueves, 10 de diciembre de 2015</b>	
16:30-19:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Intervención: Estrategia 5 Aes: cribado, intervención, mantenimiento.</li> <li>* Plan: Prescripción de Actividad Física.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos específicos para el paciente.</li> <li>• Estructura de la sesión: calentamiento, ejercicio, vuelta a la calma. Ejemplos.</li> <li>• Intensidad: enseñar a controlar (escalde Borg, Test conversación, FC).</li> <li>• Frecuencia, duración.</li> <li>• Tipo: valorar las preferencias y la conveniencia.</li> <li>• Plan de progresión, dosis.</li> </ul> </li> </ul>

# PROGRAMA

<b>Viernes, 11 de diciembre de 2015</b>	
16:30-19:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Condiciones clínicas y factores de riesgo               <ul style="list-style-type: none"> <li>• HTA</li> <li>• Diabetes 2</li> <li>• Obesidad</li> <li>• Artrosis</li> <li>• Osteoporosis</li> <li>• Riesgo cardiovascular/cardiopatía isquémica</li> </ul> </li> <li>* Casos clínicos de cada.</li> </ul>
<b>Docentes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* José Luis Delgado Martín <i>Especialista Med. Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Sárdoma. EOXI de Vigo</i></li> <li>* Susana Aldecoa Landesa <i>Especialista Med. Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Beiramar. EOXI de Vigo.</i></li> <li>* Orlando Blanco Iglesias <i>Técnico Estilo de Vida Saludables</i></li> </ul>	

## Introducción

El ejercicio físico tiene innumerables efectos beneficiosos sobre la salud física y mental, pero también puede presentar algunos efectos colaterales sobre todo a nivel del aparato locomotor. El Médico de Familia debería conocer todos estos aspectos del ejercicio, que actualmente practican de forma regular o irregular más del 30% de la población adulta española.

Muchos pacientes con enfermedades crónicas tienen hábitos sedentarios, el sedentarismo tiene una clara relación con la aparición y/o agravamiento de muchas de esas, y podrían beneficiarse de un programa de ejercicio físico. El médico de familia debe ser capaz de influir en el cambio de conducta del paciente hacia el ejercicio y prescribirlo de forma adaptada a su situación clínica.

Buen número de los pacientes que presentan factores de riesgo cardiovascular y/o de enfermedades crónicas participan en multitud de actividades físico-deportivas de ocio. Es importante que el Médico de Familia sea capaz de realizar un asesoramiento adecuado (prevención secundaria y terciaria) a esos pacientes "deportistas".

Los pacientes aparentemente sanos que acuden al Centro de Salud y que pueden presentar factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes o de osteoporosis, pueden beneficiarse de la realización de ejercicio físico para la prevención primaria de las citadas patologías.

## Objetivo General:

- \* Adquirir conocimientos para introducir la actividad física de forma pautada en la práctica clínica diaria de las enfermedades crónicas.

## Objetivos Específicos:

- \* Adquirir herramientas en el manejo de la Actividad física en la consulta diaria.