

Prescripción del Ejercicio Físico en Población con Factores de Riesgo y Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Ciencias de la Salud | Kinesiología | para estudiantes universitarios | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso ofrece una formación integral orientada a la prescripción segura y efectiva del ejercicio físico en personas que presentan factores de riesgo o diagnóstico de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Se dirige a estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, con énfasis en Kinesiología, interesados en desarrollar competencias clínicas y técnicas para intervenir en esta población.

El enfoque metodológico combina clases teóricas, análisis de casos clínicos, talleres prácticos y actividades de reflexión crítica, promoviendo el aprendizaje activo y la aplicación contextualizada de los conocimientos. Se enfatiza la comprensión de las bases fisiopatológicas de las ECNT, la evaluación integral del paciente y el diseño individualizado de programas de ejercicio que consideren las particularidades y limitaciones de cada caso.

Al finalizar, los estudiantes estarán capacitados para evaluar riesgos, seleccionar modalidades y dosificar el ejercicio físico, siguiendo protocolos basados en evidencia científica, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la salud funcional de la población con factores de riesgo o con diagnóstico de ECNT.

Objetivos Generales

- Comprender los mecanismos fisiopatológicos y factores de riesgo asociados a las principales enfermedades crónicas no transmisibles.
- Desarrollar habilidades para realizar evaluaciones clínicas y funcionales orientadas a la prescripción del ejercicio en pacientes con ECNT.
- Elaborar programas de ejercicio físico individualizados, seguros y efectivos, fundamentados en evidencia científica actualizada.
- Integrar conocimientos interdisciplinarios para promover intervenciones kinésicas centradas en la mejora de la salud y calidad de vida.
- Valorar aspectos éticos y de seguridad en la práctica profesional al intervenir en poblaciones con enfermedades crónicas.

Competencias

- Analizar los factores de riesgo y las características clínicas de las principales enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la actividad física.

- Evaluar integralmente a pacientes con ECNT para determinar su aptitud y limitaciones para la práctica de ejercicio físico.
- Diseñar planes de ejercicio físico personalizados y seguros, adaptados a las necesidades y condiciones específicas de individuos con factores de riesgo o diagnóstico de ECNT.
- Aplicar protocolos y técnicas de prescripción del ejercicio basados en evidencia científica y normativas vigentes.
- Comunicar de manera clara y efectiva recomendaciones de ejercicio físico a pacientes y equipos interdisciplinarios.
- Reflexionar críticamente sobre aspectos éticos y de seguridad en la intervención kinésica en esta población.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de fisiología humana y anatomía.
- Fundamentos de kinesiólogía y biomecánica.
- Acceso a bibliografía especializada y recursos digitales sobre enfermedades crónicas y prescripción del ejercicio.
- Disponibilidad para participar en actividades prácticas y análisis de casos clínicos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Factores de Riesgo

Unidad 2: Bases Fisiológicas y Patológicas Relacionadas con el Ejercicio en ECNT

Unidad 3: Evaluación Clínica y Funcional para la Prescripción de Ejercicio

Unidad 4: Fundamentos de la Prescripción del Ejercicio en Población con ECNT

Unidad 5: Prescripción de Ejercicio en Cardiopatías Crónicas y Hipertensión

Unidad 6: Prescripción de Ejercicio en Diabetes Mellitus y Obesidad

Unidad 7: Prescripción de Ejercicio en Enfermedades Respiratorias Crónicas

Unidad 8: Intervención Kinésica en Enfermedades Musculoesqueléticas Crónicas

Unidad 9: Aspectos Psicosociales y Motivacionales en la Prescripción del Ejercicio

Unidad 10: Seguridad y Manejo de Complicaciones durante el Ejercicio

Unidad 11: Diseño de Programas Individualizados y Evaluación de Resultados

Unidad 12: Tecnología y Herramientas para la Prescripción del Ejercicio

Unidad 13: Trabajo Interdisciplinario en la Atención de ECNT

Unidad 14: Ética y Legislación en la Prescripción del Ejercicio Físico

Unidad 15: Estudio de Casos Clínicos Aplicados

Unidad 16: Proyecto Final: Diseño y Presentación de un Programa de Ejercicio para ECNT