



Curso Prescripción de entrenamiento físico multicomponente Vivifrail para personas mayores Zaragoza, 17 y 24 de octubre de 2022

*Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón

ORGANIZA COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE ARAGON
LUGAR Zaragoza, Sede Colegial, Pº Calanda nº 80 Bajo.

MATRICULA 150 €

Nº PLAZAS 20

**El aforo máximo del curso puede verse modificado en función de la normativa Covid aplicada en Aragón en el momento de su celebración. En ese caso las plazas autorizadas serán asignadas conforme al orden de solicitud de preinscripción en el que son tramitadas.*

DIRIGIDO A Colegiados del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón.
Colegiados de otros Colegios de Fisioterapia con acuerdo intercolegial.

DOCENTE MIKEL IZQUIERDO REDÍN

(Breve CV)

Catedrático y Director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra. Profesor del Máster en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español. Ha dirigido números proyectos de investigación en el ámbito de la Biomecánica y el Sistema Neuromuscular, con especial interés en el estudio de los efectos del entrenamiento de fuerza y potencia muscular en diferentes deportes, el envejecimiento, fragilidad, poblaciones especiales (diabetes y obesidad) y el rendimiento muscular.

En la actualidad participa como investigador en la Red Española de Envejecimiento y Fragilidad (RETICEF) del Ministerio de Economía y Competitividad, en el estudio "Mid-Frail" financiado por la Comisión Europea (7PM) y coordina el proyecto Europeo VIVIFRAIL en el programa Erasmus+. Actualmente pertenece al CIBER de fragilidad y envejecimiento Saludable. También participa en un programa H2020 de la Comisión Europea. Colabora con la OMS en la implementación global de un programa de Ejercicio físico para el manejo y cuidado integrado de las personas mayores, basado en la metodología vivifrail (www.vivifrail.com).

Ha dirigido más de 30 Tesis doctorales en el ámbito de la actividad física y ha publicado más de 369 artículos indexados en el JCR con más de 13000 citas. Factor H (en 12 años): 60 (60 artículos citados 60 ó más veces).

OBJETIVOS DEL CURSO

Capacitar al alumno en la prescripción del programa de entrenamiento físico multicomponente Vivifrail para prevenir y revertir situaciones de fragilidad y caídas en personas mayores.

A la finalización del curso el alumno podrá identificar los beneficios del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la fragilidad y pérdida de la capacidad funcional en las personas mayores con diferentes estados de fragilidad. Realizar un protocolo de valoración de la capacidad funcional y condición física acorde a las características de la persona mayor frágil. Ser capaz de detectar la fragilidad, así como identificar los diferentes factores de riesgo para sufrir caídas identificando los que son modificables de los que no. Ser capaz de diseñar una intervención adaptada al paciente para intervenir sobre la fragilidad y disminuir el riesgo de caídas como medio para evitar y/o retrasar el deterioro funcional, así como promover la salud en la población mayor de 70 años.

INSCRIPCIONES

1. **Preinscripción, hasta el 2 de octubre** de 2022 por riguroso orden de registro de entrada de solicitud a través del formulario SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN publicado en el apartado [FORMACION](#) de nuestra web colegial. Enlace <https://www.colfisioaragon.org/colegial.php>
2. Una vez recibida confirmación por el Colegio de la preinscripción, para formalizar la **inscripción** se dispone de **un plazo de 7 días** para abonar la matrícula del curso y remitir el resguardo de ingreso a administracion@colfisioaragon.org, en el que deberá figurar:
Ordenante: nombre y apellidos del alumno.
Concepto: Curso VIVIFRAIL

Nº IBAN para abono de la matrícula ES48 0030 8004 1200 0094 9271 SANTANDER

La organización se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza el mínimo de inscripciones o por cuestiones sanitarias, teniendo derecho el alumno inscrito a la devolución íntegra de la matrícula.
El alumno podrá **anular la matrícula del curso hasta el 30 de septiembre de 2022**, posteriormente NO tendrá derecho a la devolución de la matrícula.



**Curso Prescripción de entrenamiento físico multicomponente Vivifrail
para personas mayores
Zaragoza, 17 y 24 de octubre de 2022**

*Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón

PROGRAMA DEL CURSO

Lunes 17 de octubre de 2022	
9:30 h. – 12:00 h.	Fragilidad y Ejercicio físico: <ol style="list-style-type: none">1. Envejecimiento de la población: Bases Fisiopatológicas.2. Fragilidad: El envejecimiento Vulnerable.3. Envejecimiento y Ejercicio Físico: Adaptaciones Neuromusculares y Cardiovasculares.4. Beneficios del ejercicio físico para la salud en personas mayores. Efectos del Ejercicio físico sobre los dominios de la fragilidad.
12:00 h. – 12:15 h.	Descanso.
12:15 h. – 14:45 h.	Valoración de la capacidad funcional y el riesgo de caídas: <ol style="list-style-type: none">1. Cribado de la Fragilidad.2. Valoración de la capacidad funcional en el anciano frágil.3. Las caídas. Valoración riesgo caídas. Papel del ejercicio físico en su prevención.4. Evaluación capacidad funcional y riesgo de caída en el anciano frágil (con caso clínico).
Lunes 24 de octubre de 2022	
9:30 h. – 12:00 h.	Prescripción de Ejercicio y prevención del deterioro funcional, caídas y fragilidad.
12:00 h. – 12:15 h.	Descanso.
12:15 h. – 14:45 h.	Entrenamiento multicomponente en el anciano frágil. Entrenamiento de Fuerza muscular. Entrenamiento de Resistencia Cardiovascular. Entrenamiento de Equilibrio y Marcha. Entrenamiento de flexibilidad.
14:45 h. – 15:15 h.	Evaluación de los alumnos.