

Campus de Alcalá de Henares

2024/2025

Curso Monográfico:

CUERPO EN MOVIMIENTO: ANATOMÍA, DOLOR Y EJERCICIO PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

PROFESORA RESPONSABLE: Dra. MÓNICA GRANDE ALONSO

Dpto. de Cirugía y CC. Médicas y Sociales, UAH

N.º HORAS LECTIVAS: 20

DESCRIPCIÓN:

Este curso, de carácter divulgativo, ofrece una visión integral de cómo funciona nuestro cuerpo, combinando conocimientos de anatomía, fisiología y salud. A lo largo del curso, los participantes aprenderán las bases anatómicas del cuerpo humano, cómo este responde ante situaciones de dolor, y cuáles son las patologías más frecuentes relacionadas con el dolor, junto con sus posibles causas.

Se presta especial atención a la prevención de caídas, un problema recurrente en personas con patologías crónicas, abordando estrategias específicas para minimizar riesgos. Además, se exploran los beneficios de la actividad física como una herramienta fundamental no solo para la prevención de enfermedades, sino también para la promoción activa de una mejor calidad de vida.

El curso está diseñado para proporcionar conocimientos accesibles y prácticos, útiles tanto para personas interesadas en su propio bienestar como para quienes deseen entender mejor cómo prevenir y abordar problemas de salud relacionados con el movimiento y el dolor crónico.

OBJETIVOS:

1. Comprender las bases anatómicas del cuerpo humano:

- Identificar las principales estructuras anatómicas relacionadas con el movimiento (huesos, músculos, articulaciones y tendones).
- Reconocer cómo las diferentes partes del cuerpo trabajan en conjunto para permitir el movimiento.

2. Comprender las bases neurofisiológicas del dolor:

- Entender cómo se genera y se experimenta el dolor desde una perspectiva fisiológica.
- Diferenciar entre el dolor agudo y el dolor crónico, así como sus implicaciones en la calidad de vida.
- Identificar las principales patologías asociadas al dolor, y sus factores desencadenantes.

3. Desarrollar habilidades para la prevención de caídas:

- Reconocer las causas más comunes de caídas en personas con patologías crónicas relacionadas con el dolor.
- Promover hábitos de movilidad segura para personas vulnerables.

4. Explorar el impacto de la actividad física en la salud:

- Conocer los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades y en la mejora de la calidad de vida.
- Aprender ejercicios específicos para fortalecer el cuerpo, mejorar el equilibrio y prevenir lesiones.
- Incorporar la actividad física como herramienta de promoción de la salud, tanto a nivel personal como comunitario.

PROGRAMA:**Módulo 1: ANATOMÍA GENERAL DEL CUERPO HUMANO (9 horas)**

- Introducción (1 hora) Estructura ósea, tipos de huesos, función del sistema óseo.
- Huesos miembro superior y miembro inferior (1 hora) Práctica.
- Huesos columna vertebral y tórax (1 hora). Práctica
- Articulaciones miembro superior, miembro inferior y tronco (1 hora). Práctica
- Músculos y Tejido Blando I (1 hora): musculatura miembro superior.
- Músculos y Tejido Blando II (1 hora) musculatura miembro inferior.
- Músculos y Tejido Blando III (1 hora): musculatura tronco-abdomen.
- Sistema Nervioso Central (1 hora)
- Sistema Nervioso Periférico (1 hora)

Módulo 2: NEUROFISIOLOGÍA DEL DOLOR (4 horas)

- El dolor: clasificación y tipos Dolor agudo vs. crónico.
- Nocicepción y dolor
- Clasificación en base a los mecanismos neurofisiológicos

- Causas del dolor
- Manejo del dolor Estrategias de afrontamiento activas

Módulo 3: EL RIESGO DE CAÍDAS (3 horas)

- Factores de riesgo de caídas Intrínsecos y extrínsecos.
- Consecuencias de las caídas: Fracturas, contusiones, limitaciones funcionales.
- Modificaciones en el hogar y el entorno. Prevención de caídas
- Evaluación funcional del riesgo de caídas

Módulo 4: LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD (4 horas)

- Beneficios del ejercicio
- Tipos de ejercicios recomendados
- Ejercicios de fuerza, Ejercicios de equilibrio y coordinación
- Elaboración de una rutina de ejercicio segura
- Progresión gradual y constancia en la práctica.

HORARIO GENERAL*: de 10:00 a 12:00 horas

***Excepto:**

- 3 / ABRIL / 2025 (de 10:00 a 14:00 h.)
- 8 / ABRIL / 2025 (de 10:00 a 13:00 h.)
- 13 / MAYO / 2025 (de 10:00 a 13:00 h.)

FECHAS: del 3 de ABRIL al 29 de MAYO de 2025

CRONOGRAMA:

- **JUEVES, 3 ABRIL 2025, de 10:00 a 14:00 h. (4 horas)**
 - Introducción (1 hora) Estructura ósea, tipos de huesos, función del sistema óseo.
 - Huesos miembro superior y miembro inferior (1 hora) Práctica.
 - Huesos columna vertebral y tórax (1 hora). Práctica
 - Articulaciones miembro superior, miembro inferior y tronco (1 hora). Práctica
- **MARTES, 8 ABRIL 2025, de 10:00 a 13:00 h. (3 horas)**
 - Músculos miembro superior (1 hora)
 - Músculos miembro inferior (1 hora)
 - Músculos abdomen y tronco (1 hora)

- **JUEVES, 10 ABRIL 2025, de 10:00 a 12:00 h. (2 horas)**
 - Sistema nervioso central (1 hora)
 - Sistema nervioso periférico (1 hora)
- **JUEVES, 24 ABRIL 2025, de 10:00 a 12:00 h. (2 horas)**
 - El dolor: clasificación y tipos Dolor agudo vs. Crónico (1 hora)
 - Nocicepción y dolor (1 hora)
- **MARTES, 6 MAYO 2025, de 10:00 a 12:00 h. (2 horas)**
 - Clasificación en base a los mecanismos neurofisiológicos. Causas del dolor (1 hora)
 - Manejo del dolor. Estrategias de afrontamiento activas (1 hora)
- **MARTES, 13 MAYO 2025, de 10:00 a 13:00 h. (3 horas)**
 - Factores de riesgo de caídas Intrínsecos y extrínsecos. Consecuencias de las caídas: Fracturas, contusiones, limitaciones funcionales. (1 hora)
 - Modificaciones en el hogar y el entorno. Prevención de caídas (1 hora)
 - Evaluación funcional del riesgo de caídas (1 hora)
- **JUEVES, 22 MAYO 2025, de 10:00 a 12:00 h. (2 horas)**
 - Beneficios del ejercicio
 - Tipos de ejercicios recomendados
- **JUEVES, 29 MAYO 2025, de 10:00 a 12:00 h. (2 horas)**
 - Práctica: Ejercicios de fuerza, Ejercicios de equilibrio y coordinación
 - Elaboración de una rutina de ejercicio segura

LUGAR: aula 8 de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Campus UAH Científico-Tecnológico (Avda. Madrid, Km 33,600, Alcalá de Henares)



Google Maps