



**Formación Continuada
Atención Primaria**

**Solicitada la acreditación a la Comisión de Formación
Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid
La obtención de créditos estará supeditada a la resolución positiva de
la solicitud de acreditación**

EL EJERCICIO ES MEDICINA: RECETA DEL EJERCICIO FISICO

Edición I - Código 53559

FECHA: 27 y 28 de octubre de 2022

HORARIO: 8:30 - 14:00 h

DURACIÓN: 10 horas

NÚMERO DE PLAZAS: 35

**LUGAR DE CELEBRACIÓN: Salón de actos del edificio anexo de la GAAP.
c/ San Martín de Porres 6, 28035 Madrid**

FECHA LÍMITE PARA LA INSCRIPCIÓN: hasta completar aforo

INSCRIPCIÓN

ANULACIÓN

CONTACTO



**Comunidad
de Madrid**

Gerencia Asistencial
de Atención Primaria

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Para la obtención del Certificado ES IMPRESCINDIBLE:

- en los cursos de 20 horas o menos, la asistencia y firma del 100% de las horas lectivas.
- en los cursos de más de 20 horas, la asistencia y firma de, al menos el 90% de las horas lectivas.

"Los datos personales recogidos en este formulario serán tratados de conformidad con el Reglamento Europeo (UE) 2016/679 de Protección de Datos Personales y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, con la finalidad de gestionar las solicitudes de participación del alumno en las actividades de formación, y facilitar la difusión de la oferta formativa. Serán conservados durante el tiempo suficiente para cumplir con la normativa vigente aplicable. El Responsable del Tratamiento es la Gerencia Asistencial de Atención Primaria, con dirección en Paseo de la Castellana 280, Madrid 28046, cuyo Delegado de Protección de Datos (DPD) es el "Comité DPD de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid" con dirección en calle Melchor Fernández Almagro 1, Madrid 28029. La base legal que legitima el tratamiento es la prestación de su consentimiento, así como la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, la Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de Ordenación de las Profesiones Sanitarias, y el resto de la legislación vigente en la materia. Sus datos no serán cedidos, salvo en los casos obligados por Ley. No obstante, en todo momento podrá revocar el consentimiento prestado, así como ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación del tratamiento y portabilidad, en la medida que sean aplicables, a través de comunicación escrita al Responsable del Tratamiento, concretando su solicitud, junto con su DNI o documento equivalente. Asimismo, le informamos de la posibilidad de presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos."

Este curso en modalidad presencial se ha adaptado para seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y facilitar el cumplimiento de las medidas de distancia interpersonal, seguridad individual y colectiva e higiene de manos.

EL EJERCICIO ES MEDICINA: RECETA DEL EJERCICIO FISICO

Organiza:

Unidad de Formación Continuada. Gerencia Asistencial de Atención Primaria

Área temática/Línea estratégica: Práctica clínica

Objetivos:

•General:

• Implementar la receta de ejercicio en Atención Primaria en la CAM. Iniciar, realizar el seguimiento y la evaluación del paciente, aprovechando todo el potencial terapéutico del ejercicio físico desarrollado por un equipo multidisciplinar.

• Adquirir los conocimientos necesarios para poder orientar al paciente en consulta en la promoción de la actividad física, incrementando la motivación al cambio hacia un estilo de vida saludable

•Específicos:

• Conocer la evidencia científica acerca de los beneficios del ejercicio: efectos, indicaciones y contraindicaciones del ejercicio físico.

• Formalizar de forma organizada y en cadena un trabajo multidisciplinar entre profesionales de la salud, médicos, enfermeras y educadores físico-deportivos (CAFYD) para dar una atención integral al paciente.

• Crear programas de receta deportiva adaptados a las necesidades de los pacientes.

• Recomendar pautas generales de actividad física (AF) en todas las etapas de la vida.

• Mejorar la adherencia del paciente.

• Aportar evidencia científica actual sobre los perjuicios del sedentarismo y los beneficios de la AF en la salud, en la prevención y el tratamiento de enfermedades y patologías.

• Conocer los proyectos, programas y unidades de ejercicio de Receta deportiva existentes en el mundo y en España que nos sirvan de modelo real en la CAM.

• Prescribir ejercicio físico a cada paciente utilizando las diferentes modalidades existentes de Receta deportiva adaptada a cada perfil

Metodología:

Exposición teórica y enseñanza de la aplicación práctica mediante un taller de "valoración de la condición física de base".

Coordinación:

Docentes: José Miguel del Castillo Molina

Técnica: María Ruiz Gomes. Médico de apoyo técnico Unidad de Formación Continuada. Gerencia Asistencial Atención Primaria

Administrativa: Margarita Velasco Galán. Unidad Administrativa Formación Continuada. **Contacto:** fc@salud.madrid.org

Programa:

Primer día: PARTE TEÓRICA I

- Evidencia científica actual de los beneficios del ejercicio físico
- Redefiniendo el concepto de salud El sedentarismo es enfermedad .Riesgos para la salud de la inactividad física.
- Beneficios para la salud relacionados con la actividad física para la población general y poblaciones seleccionadas (niños, adultos, enfermos de mayor prevalencia).
- **Taller práctico** "Vive más y mejor: la cápsula del tiempo": valoración sencilla de la condición física de base. Valoración del ejercicio como "signo vital"

Segundo día: PARTE TEÓRICA II

- Prescripción de ejercicio: actividad física, ejercicio físico, deporte.
- Adaptaciones agudas y adaptaciones crónicas al ejercicio físico.
- Recomendaciones generales en actividad física en todas las etapas de la vida de forma individualizada, según la edad del paciente y el tipo de población a la que pertenece (infancia, niños y adolescentes, embarazadas, adultos y mayores, discapacitados).
- Recomendaciones prácticas para el incremento de la actividad física diaria.
- Indicaciones y contraindicaciones en función del estado de salud o patologías relevantes.
- Adherencia al ejercicio físico. Selección multimedia.
- Aplicaciones de ejercicio: aplicaciones y apoyo social digital que ayudan a incrementar la adherencia.
- Peligro "Influencers" no cualificados en RRSS

APLICACIÓN REAL DE LA RECETA DEPORTIVA:

- Receta de ejercicio físico inter y multidisciplinar Médico + Educador Físico Deportivo + Enfermera
- Modelos de éxitos existentes en otros países: Francia, etc.
- Documentos de prescripción y derivación (Historia electrónica salud, etc.).
- Modalidades Receta de Ejercicio: Online, presencial, a domicilio, en polideportivo / Centro fitness.
- Unidad de ejercicio en el centro de salud de AP: (Médico + CAFYD + Enfermera)
- Proyecto farmacias de barrio como nexo de unión.

Profesorado: Jose Miguel del Castillo Molina.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD). Funcionario Docente en Educación Física de la C.A.M. Profesor de Posgrados en varias Universidades impartiendo créditos de Masters y Expertos Universitarios en ejercicio físico y entrenamiento. Ponente en Simposios y Congresos nacionales e internacionales. Docente-Formador en Ayuntamientos y Consejerías de Educación y Sanidad de varias CC. AA. Asesor del Consejo COLEF y ex-vocal COPLEF Madrid. Divulgador de ejercicio físico y salud en medios de comunicación. Escritor de publicaciones y libros técnicos sobre entrenamiento. Preparador físico y entrenador personal.