

Agosto - Noviembre 2023

**Rubén Mera Cudero**

NIF: 03887779C

Curso superado satisfactoriamente habiendo conseguido los conocimientos necesarios

## MÓDULO 3 · Prescripción de Ejercicio Físico en **personas mayores y deportistas con riesgo cardiovascular**

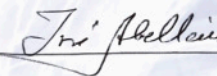
Normas generales de la Prescripción de Ejercicio Físico

Esta actividad docente (con n.º de expediente 07-AFOC-00176.5/2021) está acreditada por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid (SNS) con **4,5 créditos** de formación continuada para los profesionales de Neumología, Alergología, Medicina Interna, Cardiología, Nefrología, Endocrinología y Nutrición, Geriátrica, Medicina física y Rehabilitación, Medicina del deporte, Fisioterapia, Medicina Familiar y Comunitaria, Enfermería, Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería y Auxiliares de Enfermería.

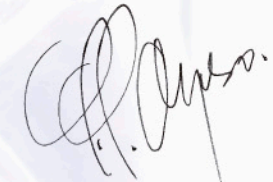
Los créditos de esta actividad formativa no son aplicables a los profesionales, que participen en la misma, y que estén formándose como especialistas en Ciencias de la Salud.

Enseñanza no reglada sin carácter oficial (Decreto 84/2004 de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid)

**Formación impartida en la modalidad: Distancia**  
**Horas lectivas: 45 horas**



José Abellán Alemán  
Editor



Pedro Pablo Ayuso  
Director ejecutivo de You & Us

Madrid, 8 de agosto de 2023

## MÓDULO 3 · Prescripción de Ejercicio Físico en el **personas mayores** y **deportistas con riesgo cardiovascular**

### Normas generales de la Prescripción de Ejercicio Físico

Esta actividad docente (con n.º de expediente 07-AFOC-00176.5/2021) está acreditada por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid (SNS) con **4,5 créditos** de formación continuada para los profesionales de Neumología, Alergología, Medicina Interna, Cardiología, Nefrología, Endocrinología y Nutrición, Geriatría, Medicina física y Rehabilitación, Medicina del deporte, Fisioterapia, Medicina Familiar y Comunitaria, Enfermería, Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería y Auxiliares de Enfermería.

### TEMARIO

#### PERSONAS MAYORES

Beneficios de la actividad física en las personas mayores  
Principales efectos saludables del ejercicio físico en mayores

- Disminución de la mortalidad
- Beneficios cardiovasculares
- Capacidad aeróbica y ejercicio
- Beneficios metabólicos
- Beneficios osteoarticulares
- Fortalecimiento del sistema inmune
- Efecto preventivo ante ciertos tipos de cáncer y recuperación del mismo
- Mejoras de la función cognitiva
- Beneficios psicosociales del ejercicio físico en el adulto mayor
- Conclusiones

Prescripción de ejercicio físico en el adulto mayor  
Evolución de las recomendaciones de prescripción de ejercicio físico  
Recomendaciones para adultos mayores

#### DEPORTISTAS CON RIESGO CARDIOVASCULAR

Práctica de EF en deportistas con riesgo cardiovascular  
Cambios cardiovasculares promovidos por el EF

- Hipertrofia cardiaca del ventrículo izquierdo (HVI)

Evaluación de deportistas con riesgo cardiovascular  
Efectos del EF sobre el sistema cardiovascular

- Ejercicio físico dinámico
- Ejercicio físico estático
- Vigilancia postejercicio

Recomendaciones para la elección de deporte en deportistas con RCV  
EF aconsejado en deportistas hipertensos  
EF desaconsejados en hipertensos estadio 2  
Consideraciones a valorar en deportistas diabéticos  
Consideraciones a valorar en deportistas dislipémicos  
Riesgos y beneficios derivados de la práctica regular de EF

**SOPORTE**  
online

**HORAS LECTIVAS**  
45 horas

**TIPO DE CUESTIONARIO**  
online / 20 cuestiones multirespuesta

**CONTACTO**  
youandus@youandussa.com