UVM GO! FORWARD

DIPLOMADO EN ENTRENAMIENTO PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS Y RESPIRATORIAS

AULA VIRTUAL

(96 horas)

Objetivo:

- Conocer las características de las poblaciones con enfermedades crónicas y respiratorias más frecuentes en México, así como los principios para la planificación y prescripción de entrenamientos adecuados, reconociendo sus contraindicaciones y su relevancia en el contexto actual y futuro del país.

Dirigido a:

- Profesionales de nutrición, fisioterapia, psicología, medicina, educación física, entrenamiento deportivo y otras áreas relacionadas con la salud que deseen especializarse o profundizar en el entrenamiento para personas con enfermedades crónicas y respiratorias.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
  - **Diploma Digital** con **validez curricular** y **tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.

UVM GO! FORWARD

¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 60 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos** y **habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** son **expertos reconocidos** en **sus campos**.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

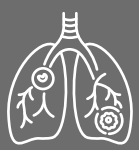
Los **Diplomados y Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

UVM GO! FORWARD

Al estudiar el programa podrás:

Conocer la metodología para evaluar a poblaciones con enfermedades crónicas no transmisibles y respiratorias, así como estructurar sesiones y planificar entrenamientos adecuados.

Relacionar conceptos clave sobre actividad física, ejercicio y su impacto en la salud.



Identificar recomendaciones nutricionales y psicológicas que contribuyen al tratamiento integral de estas condiciones.

Comprender la fisiopatología de poblaciones con síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas, para diseñar intervenciones más efectivas.

MÓDULOS

01 Síndrome metabólico y su relación con el Sobrepeso y la Obesidad

1. Introducción
2. Introducción: Población especial, perspectiva, definición y conceptos
3. Definición y diagnóstico del Síndrome metabólico
4. Impacto epidemiológico del Síndrome metabólico y la obesidad en la Salud Pública y sus consecuencias sociosanitarias
5. Antropología, Etiopatogenia y Epigenética del síndrome metabólico
6. Complicaciones del padecimiento del síndrome metabólico: obesidad, diabetes mellitus, hipertensión tipo 2, cáncer, etc
7. Antropometría y valoración física
8. Entrenamiento, ejercicio, actividad física, condición física y entrenamiento físico adaptado
9. Estrategias de prevención

02 Metodología del ejercicio para población con diabetes

1. Definición y tipos de diabetes
2. Fisiopatología de la diabetes
3. Tratamiento de la diabetes (medicamentos o tratamientos más comunes farmacológicos y su interacción con el ejercicio)
4. Pautas de entrenamiento, consideraciones y contraindicaciones del entrenamiento
   a. Entrenamiento Aeróbico: Métodos
   b. Entrenamiento fuerza: Métodos
   c. Entrenamiento de la flexibilidad: Métodos
5. Casos prácticos

03 Metodología del ejercicio para población con hipertensión

1. Definición de hipertensión
2. Fisiología Cardiovascular
   a. Corazón
   b. Sistema circulatorio
   c. Sangre
   d. T/A y FC
3. Fisiopatología de la hipertensión
4. Tratamiento de la hipertensión (medicamentos o tratamientos más comunes farmacológicos y su interacción con el ejercicio)
5. Pautas de entrenamiento, consideraciones y contraindicaciones del entrenamiento
   a. Entrenamiento Aeróbico: Métodos
   b. Entrenamiento fuerza: Métodos
   c. Entrenamiento de la flexibilidad: Métodos
6. Casos prácticos

04 Entrenamiento para personas con enfermedades respiratorias

1. Definición de EPOC
2. Fisiología Respiratoria: nariz, boca, faringe, laringe, tráquea, bronquios, alveolos, pulmones y diafragma
3. Fisiopatología y complicaciones de: asma, asma por ejercicio, enfisema y bronquitis crónica y pacientes post COVID
4. Tratamiento del EPOC (medicamentos o tratamientos más comunes farmacológicos y su interacción con el ejercicio)
5. Pautas de entrenamiento, consideraciones y contraindicaciones del entrenamiento
   a. Entrenamiento Aeróbico: Métodos
   b. Entrenamiento fuerza: Métodos
   c. Entrenamiento de la flexibilidad: Métodos
6. 6. Casos prácticos

05 Perspectiva Psicológica en las poblaciones especiales

1. Psicología de la salud
   a. Definición de psicología y psicología de la salud
   b. Promoción de la salud- nivel 1
   c. Bienestar psicológico
   d. Teorías conductuales para promover el ejercicio
   e. Teoría Social Cognitiva (TSC)
   f. Modelo de creencias en salud MCS
   g. Modelo social ecológico MSE
   h. Modelo transteórico MTT
   i. Teoría de la autodeterminación TAD
   j. Teoría del comportamiento planificado TCP
   k. Teoría social cognitiva TSC
   l. Factores psicosociales en poblaciones especiales
2. Estrategias conductuales para promover la adherencia a la actividad física en poblaciones especiales
   a. Rol del entrenador
   b. Estilo de vida
   c. Emociones del entrenado y entrenador
   d. Estrategias como entrenador

06 Nutrición para poblaciones con enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades respiratorias

1. Introducción a los macro, micronutrientes, evaluación, monitoreo, orientación y manejo de alimentos
2. Nutrición clínica, ¿Qué es y cómo funciona?
3. Interacción de alimentos y nutrientes vs medicamentos y suplementos
4. Nutrición para el síndrome metabólico y la obesidad
   a. Pautas nutricionales para la prevención y tratamiento del síndrome metabólico y la obesidad
   b. Suplementos y complementos
   c. La microbiota y su relación con el SM y la obesidad
5. Nutrición para la diabetes mellitus e hipoglucemia
   a. Pautas nutricionales para la prevención y tratamiento de la diabetes (dietas VLCD y VLCKD)
   b. Suplementos y complementos
   c. La microbiota y su relación con la diabetes
   d. Remisión de la diabetes tipo II
6. Nutrición para la hipertensión y enfermedades cardio vasculares asociadas
   a. Pautas nutricionales para la prevención y tratamiento de la hipertensión y enfermedades cardiovasculares asociadas (dieta DASH)
   b. Suplementos y complementos
   c. La microbiota y su relación con la hipertensión
7. Nutrición y su relación con las enfermedades respiratorias
   a. Pautas nutricionales para la prevención y tratamiento de las enfermedades respiratorias
   b. Suplementos y complementos
   c. La microbiota y su relación con las enfermedades respiratorias

Los Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos son programas de capacitación sujetos a mejora continua y a cambios sin previo aviso. Para más información, consulta el Reglamento Académico **https://uvm.mx/la-uvm/nuestros-estatutos** para Programas de Educación Continua, las políticas administrativas y la oferta completa de Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos.

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo con actividades interactivas y casos prácticos en las que podrás interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Construye una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Asesoría y acompañamiento. Cuentas con un facilitador por módulo para guiarte durante tu curso.

Aplica lo que aprendas de forma inmediata.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 30 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

UVM GO! FORWARD

SÉ PARTE DE LA UVM

@uvmmx uvm @uvmmx uvm.mx