



DIPLOMADO EN
MANEJO INTEGRAL DE LESIONES
DEPORTIVAS: PREVENCIÓN,
ATENCIÓN INMEDIATA Y
RECUPERACIÓN FUNCIONAL
AULA VIRTUAL
(96 horas)

Objetivo:

- Conoce e identifica las principales lesiones deportivas para actuar con oportunidad: prevén riesgos o brinda asistencia cuando se requiera.

Dirigido a:

- Profesionales de áreas como nutrición, fisioterapia, psicología, medicina, educación física, entrenamiento deportivo y otras disciplinas relacionadas con la salud, que tengan especial interés en el tratamiento de lesiones vinculadas al ámbito deportivo.

Reconocimiento:

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

¿Por qué UVM?

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 aplicables de manera inmediata** a tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** siguen un modelo de enseñanza con ejemplos reales, pues cada uno de ellos **es experto y reconocido en su campo**.

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

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

Al estudiar el programa podrás:

Aprender los procesos fisiológicos que suceden en el organismo ante una lesión.



Conocer las principales estrategias de entrenamiento que favorecen la recuperación de una lesión.



Brindar recomendaciones nutricionales y psicológicas durante el proceso de recuperación de una lesión.



Saber de primeros auxilios como primera intervención ante una lesión.



MÓDULOS

01 Fundamentos de las lesiones y primeros auxilios

1. Definición y conceptos de:
 - a. Lesión
 - b. Lesión deportiva
 - c. Factores de riesgo
 - d. Prótesis y ortesis
2. Incidencia, impacto epidemiológico sobre la Salud Pública y sus consecuencias sociosanitarias
3. Anatomía y fisiología del:
 - a. Tejido muscular
 - b. Tejido osteoarticular
 - c. Tejido óseo
4. Clasificación de las lesiones:
 - a. Contusiones
 - b. Desgarros musculares
 - c. Distensiones miotendinosas
 - d. Tendinopatías
 - e. Esguinces, luxaciones
 - f. Fracturas (situación, extensión, configuración, etc.)
5. Fases de curación de los tejidos y estrategias de ejercicio para cada fase:
 - a. Inflamación
 - b. Reparación
 - c. Remodelación
6. Reconocimiento de una lesión y aplicación de primeros auxilios

02 Lesiones en cabeza, columna cervical, torácica, lumbar y coxis

1. Cabeza y cuello:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Contusión, concusión, conmoción cerebral
 - d. Lesiones craneales e intracraneales
 - e. Lesión en columna cervical
 - f. Intervenciones quirúrgicas
 - g. Prótesis y ortesis
 - h. Pautas del ejercicio y movimiento
2. Columna torácica y coxígea:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Lesiones en los discos intervertebrales
 - d. Intervenciones quirúrgicas
 - e. Espondilólisis y espondilolistesis
 - f. Prótesis y ortesis
 - g. Pautas del ejercicio y movimiento
3. Estabilidad toraco lumbar y pélvica
 - a. Lesiones externas
 - b. Lesiones internas
 - c. Lesiones pélvicas
4. Bio tenseguridad
5. Pautas del ejercicio y movimiento

03 Aspectos psicológicos en la recuperación de lesiones

1. Hábitos de vida saludable para prevenir lesiones
 - a. Manejo de sueño y descanso
 - b. Gestión del tiempo
 - c. Vida deportiva y vida académica
 - d. Estrategias de autocuidado
2. Factores psicosociales que influyen en las lesiones
 - a. Entrenador, familia, escuela, entrenamiento
3. Modelos psicológicos de las lesiones deportivas
4. Reacciones psicológicas a las lesiones deportivas
 - a. Proceso de duelo en las lesiones deportivas
 - b. Estrés, ansiedad, desmotivación
 - c. Desde la perspectiva del entrenador y la familia
 - d. Apoyo psicosocial al deportista durante la lesión
5. Propuestas de intervención psicológica
 - a. Terapia cognitivo conductual
6. Acompañamiento psicológico en la rehabilitación de las lesiones deportivas
 - a. Recuperación, adherencia a la rehabilitación, afrontamiento y manejo de estrés
7. Acompañamiento psicológico para el regreso al entrenamiento
 - a. Fortalecimiento de la autoconfianza, control del miedo a lesionarse otra vez

04 Lesión en extremidades inferiores

1. Cadera:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Intervenciones quirúrgicas
 - d. Prótesis y ortesis
 - e. Pautas del ejercicio, movimiento
2. Rodilla:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Intervenciones quirúrgicas
 - d. Prótesis y ortesis
 - e. Pautas del ejercicio y movimiento
3. Tobillo y pie:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Intervenciones quirúrgicas
 - d. Prótesis y ortesis
 - e. Pautas del ejercicio y movimiento
4. Deporte y afecciones de la piel

05 Consideraciones nutricionales de las lesiones deportivas

1. Introducción a la nutrición (macro, micro nutrientes e hidratación)
2. Hábitos dietéticos de los deportistas
3. Pautas dietéticas de los deportistas
4. Nutrición y recuperación de lesiones
5. Suplementos y ayudas ergogénicas

06 Lesión en extremidades superiores

1. Codo:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Intervenciones quirúrgicas
 - d. Prótesis y ortesis
 - e. Pautas del ejercicio, movimiento
2. Muñeca y antebrazo:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Intervenciones quirúrgicas
 - d. Prótesis y ortesis
 - e. Pautas del ejercicio y movimiento
3. Cinturón escapular y hombro:
 - a. Revisión anatómica de la región
 - b. Lesiones óseas y de tejidos blandos de la región
 - c. Intervenciones quirúrgicas
 - d. Prótesis y ortesis
 - e. Pautas del ejercicio y movimiento

Beneficios de la modalidad

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

Networking. Tienes la oportunidad de construir 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.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx