

4^{to} Seminario Integral "Prescripción del ejercicio físico en los pacientes con sobrepeso y Obesidad" Julio-Agosto 2019

Horario : Viernes de 18:30 a 19:50 y de 20:10 a 21:30 hrs.

Fecha de inicio : Viernes 12 de Julio 2019

Fecha de término: Viernes 09 de Agosto 2019

Nº de módulos : 8 módulos de clases

Director Curso: Prof. MSc Carlos Burgos¹.

Profesores: Prof. Msc Carlos Henriquez., Prof. Msc Hugo Cerda, Prof. Msc Carlos Sepúlveda, Prof. Msc Daniel zapata,

INTRODUCCIÓN.

El sobrepeso y obesidad se han incrementado dramáticamente en todo el mundo, constituyendo un problema de salud pública con carácter de pandemia, el cual está asociado a un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). En adultos con sobrepeso/obesidad se ha recomendado la pérdida de ~10% del peso corporal para disminuir el riesgo de mortalidad asociada a enfermedades metabólicas e incrementar su calidad de vida. Las estrategias más utilizadas para el manejo del peso y masa corporal son la restricción calórica y el ejercicio físico, este último genera un efecto protector sobre indicadores de salud, independiente del nivel de exceso del sobrepeso/obesidad, siendo la inactividad física responsable del doble de muertes que la obesidad, aun así el aumento del gasto energético a través del ejercicio sólo representa cerca de un 20% en la disminución del peso corporal en sujetos con exceso de peso/obesidad. El objetivo de este seminario es conocer, caracterizar, discutir y tomar conocimiento de la aplicación de modelos de ejercicio físico, su contribución como estrategia para combatir el sobrepeso/obesidad que se deberían utilizar en esta población y el verdadero valor como terapia primera y secundaria en la lucha contra esta pandemia.

Bienvenidos.

Tipo de Curso: Seminario de Especialización y Actualización.

Encontrarás en nuestro Seminario un ambiente grato, con profesionales expertos y bajo el estricto seguimiento del Departamento de Docencia de Clínica MEDS, el principal centro médico-deportivo de alta especialización en Chile y reconocido internacionalmente.

Los alumnos del curso pasaran por diferentes tópicos que van desde temas profundos y específicos y desde lo difícil a lo complejo. Todo bajo una coordinación académica que velará por el alcance de los objetivos. El alumno deberá cumplir con su asistencia y preparar la especialización en forma personal y autónoma con los datos aportados, lo que hará más exigente el aprendizaje. Por este motivo, los seminarios de especialización están confeccionados y creados para aquellos que han hecho del estudio y de la ciencia aplicada, parte integral de su desarrollo profesional.

Tipos de Certificación.

❖ Certificado de Asistencia a Curso Seminario

Certificado emitido por Clínica MEDS con sus correspondientes firmas y sellos en donde consta que el alumno asistió al Curso Seminario.

Programa Preliminar 2019

Viernes: 12 de Julio: Módulo 1

Hora: 18:30 hrs. – 19:50 hrs.

Fisiopatología de la Obesidad/Sobrepeso.

Dr. Francisco Pérez (INTA)

- Que es la Obesidad?
- Alteraciones fisiológicas y metabólicas del paciente obeso
- El síndrome Inflamatorio y obesidad
- La desregulación de lípidos y metabolismo de la glucosa : citotoxicidad y resistencia a la insulina en la obesidad
- El papel específico de los adipocitos inflamatorias (adipokinas) y sus efectos en la hipertensión, los macrófagos y las función inmune
- Rol y función de las Adipokinas como secretagogos antiinflamatorios

Viernes: 12 de Julio: Módulo 2

Hora: 20:10 hrs. – 21.30 hrs.

Fisiopatología de la Obesidad/ Sobrepeso y sus manifestaciones Clínicas

Dr. Francisco Pérez (INTA)

- Obesidad y Cáncer
- Comorbilidades asociadas a la Obesidad
- Obesidad y enfermedad Cardiovascular
- Manifestaciones musculares y articulares de la Obesidad
- Síndrome Metabólico: El enemigo oculto

Viernes: 19 de Julio: Módulo 3

Hora: 18:30 hrs. – 19:50 hrs.

Evidencias académicas y prácticas del ejercicio Físico en la obesidad

Prof. Carlos Sepúlveda (INTA-MEDS)

- Valor de los modelos de ejercicio en el enfrentamiento de la obesidad
- Entrenamiento continuo y Obesidad
- HIIT y Obesidad
- Entrenamiento de la Fuerza y Obesidad
- Modelos Polarizados en el enfrentamiento de la obesidad

Viernes: 19 de Julio: Módulo 4

Hora: 20:10 hrs. – 21:30 hrs.

Evaluación fisiológica y metabólica del Obeso: una Visión integrada

Prof. Hugo Cerda (Paso Práctico Laboratorio)

- Determinación de las capacidades físicas del obeso
- Fatmax
- VO2max
- Evaluación de la fuerza en pacientes Obesos: que es realmente importante?
Perfil fisiológico y metabólico del obeso: una mirada integral

Viernes: 26 de Julio: Módulo 5

Hora: 18:30 hrs. – 19:50 hrs.

Modelo de sobrecarga muscular (Resistance) y su valor como tratamiento primario en la lucha del sobrepeso y Obesidad.

Prof. Hugo Cerda (MEDS)

- Definición del modelo de sobrecarga
- Factores metodológicos que condicionan la respuesta del modelo de sobrecarga
- Factores fisiológicos que modulan la respuesta del modelo de sobrecarga
- Evidencias del valor del modelo de sobrecarga en el tratamiento de la obesidad
- Protocolos aplicados y resultados encontrados
- Sirve el modelo de sobrecarga para los pacientes con sobrepeso y obesidad?

Viernes: 26 de Julio: Módulo 6

Hora: 20:10 hrs. – 21.30 hrs.

Modelo de resistencia de media y larga duración (Endurance) y su valor como tratamiento primario en la lucha del sobrepeso y Obesidad.

Prof. Carlos Sepúlveda (INTA-MEDS)

- Definición del modelo de Endurance
- Factores metodológicos que condicionan la respuesta del modelo de Endurance
- Factores fisiológicos que modulan la respuesta del modelo de Endurance
- Evidencias del valor del modelo de Endurance en el tratamiento de la obesidad
- Protocolos aplicados y resultados encontrados
- Sirve el modelo de Endurance para los pacientes con sobrepeso y obesidad?

Viernes: 09 de Agosto: Módulo 7

Hora: 18:30 hrs. – 19:50 hrs.

Modelo de Intermitencia de alta Intensidad (HIIT) y Velocidad (Interval Sprint) y su valor como tratamiento primario en la lucha del sobrepeso y Obesidad.

Prof. Daniel Zapata (MEDS)

- Definición del modelo intermitente y sprint
- Factores metodológicos que condicionan la respuesta del modelo Intermitente y sprint
- Factores fisiológicos que modulan la respuesta del modelo intermitente y sprint
- Valor del modelo de Intermitencia y Sprint en el tratamiento de la obesidad
- Sirve el modelo de intermitencia y sprint para los pacientes con sobrepeso y obesidad?

Viernes: 09 de Agosto: Módulo 8

Hora: 20:10 hrs. – 21:30 hrs.

Una Propuesta de prescripción del ejercicio en pacientes Obesos

Prof. Carlos Burgos (MEDS)

- Objetivos de un programa de ejercicios en Obesidad
- Como coordinar los modelos de ejercicio en la obesidad
- La intensidad como factor clave del ejercicio en la obesidad
- Ejercicio polarizado y Obesidad
- Duración e intensidad de las rutinas de entrenamiento en el paciente Obeso
- Seguimiento y control del ejercicio en el paciente Obeso