



osteoformación

BY FÍSIC

EJERCICIO Y OSTEOPOROSIS





ÍNDICE

¿Por qué hacer este curso?

Bloques de contenido

Modalidad y cronograma

Docentes

Precio y contacto



¿POR QUÉ HACER ESTE CURSO?

Estamos seguros de que te apasiona acompañar a las personas en el camino hacia una mejor salud. Lo sabemos bien: pocas sensaciones son tan gratificantes como ese momento en el que alguien deposita su confianza en ti y te dice: “tómala, necesito que me ayudes a mejorarla”.

Ahí comienza un proceso precioso, en el que nuestro único objetivo es mejorar la salud a través del ejercicio físico, con criterio, compromiso y responsabilidad.

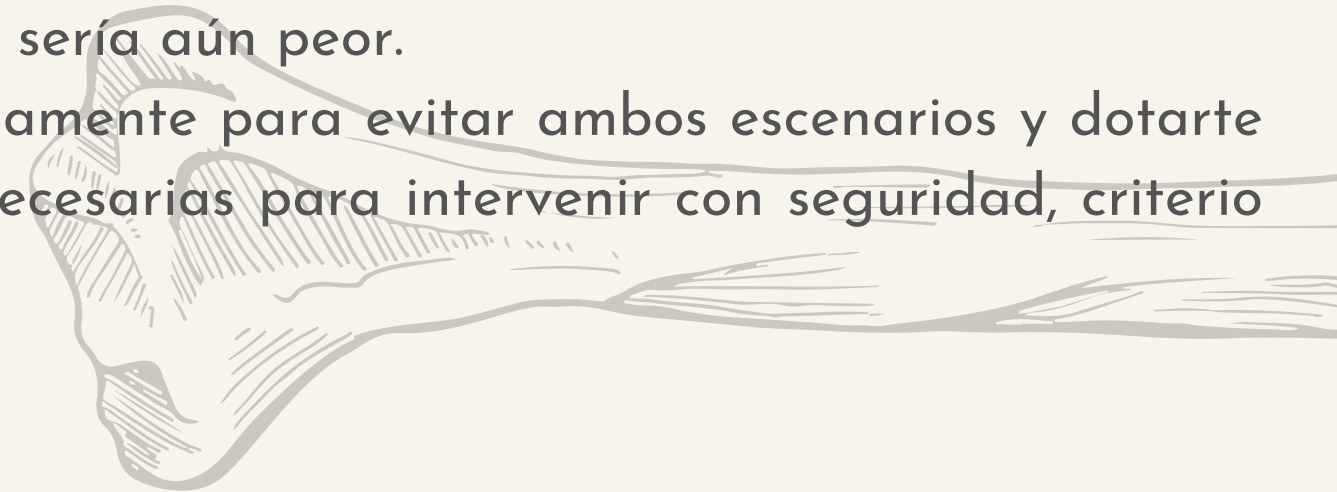
Pero ¿qué ocurre cuando llega una persona con osteoporosis y no sabemos cómo actuar? ¿Qué pasa cuando aparecen los mitos, el miedo o la inseguridad y condicionan nuestras decisiones?

La respuesta es clara: solemos caer en uno de estos dos extremos.

El primero, ser excesivamente cautos, hasta el punto de no aplicar ni siquiera el estímulo mínimo efectivo, condenando a la persona a no mejorar nunca su salud.

El segundo, actuar sin una base sólida, a ciegas, con el riesgo real de provocar daño, lo cual sería aún peor.

Este curso nace precisamente para evitar ambos escenarios y dotarte de las herramientas necesarias para intervenir con seguridad, criterio y confianza.



Por este motivo, en este curso aprenderás todo lo necesario para analizar la osteoporosis de forma adecuada, paso a paso. Comenzaremos con la teoría más relevante, presentada de forma clara, estructurada y lista para ser aplicada, y finalizaremos con una parte plenamente práctica.

Hemos dedicado mucho tiempo a la preparación de esta formación con el objetivo de ofrecer información de calidad, directa y útil, dando a conocer nuestra metodología de trabajo junto con la evidencia científica más actualizada.

Aprenderás todo lo necesario para estimular la masa ósea de tus usuarios a través del ejercicio físico, desde la entrevista inicial hasta los distintos tipos de trabajo que se aplicarán en función de cada caso.



Bloques de Contenido

1

Nadie conoce a Hueso...

El hueso: estructura y funciones

2

¡Biodiversidad en tus huesos!

Biología celular del hueso

3

El ciclo de nunca acabar

Proceso de remodelado óseo

4

¡Osteocito al habla!

Vías de señalización

5

¡Algo va mal!

Disfunciones de la estructura ósea: La osteoporosis

6

¡La mía no es igual que la tuya!

Clasificación de la osteoporosis

7

¡Esto no hay quien lo entienda!

Aprendemos a leer una densitometría

8

¡Cuidado! Que no se rompa

Estratificación del riesgo

9

La importancia de la infancia

Ciclo vital y masa ósea

10

¡Es que a mi no me duele!

Consecuencias de la osteoporosis

11

¡Aquí nadie actúa solo!

Influencia del hueso en otros órganos

12

¡El hueso quiere que comas!

Nutrición y osteoporosis

13

¡No todo es entrenar!

Tratamiento farmacológico

Bloques de Contenido

BLOQUE 2 PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y DISEÑO DE EJERCICIOS OSTEOGÉNICOS

14

El ejercicio no es magia

La carga mecánica

15

Mucho más que solo huesos

Objetivos en el entrenamiento

16

¡Dejad de nadar y caminar!

Ejercicio físico osteogénico

17

Pues a mi me han dicho...

Mitos

18

Vale... ¿y por dónde empiezo?

Anamnesis

19

Parece lo mismo, ¡PERO NO!

Análisis biomecánico de ejercicios para una correcta estimulación ósea.

20

¡La fuerza no lo es todo!

Selección de ejercicios por objetivos

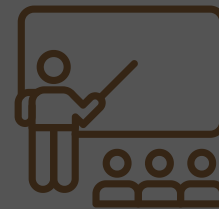
21

¡Que empiece la magia!

Planificación del entrenamiento



¡CÓMO PUEDO HACER ESTE CURSO CON TODAS LAS FACILIDADES?



EDICIONES SEMI-PRESENCIALES

Realiza de forma online la parte más teórica del curso (Bloque 1) y asiste de forma presencial a la parte práctica (Bloque 2), viviéndolo en primera persona en una de nuestras cinco sedes por España.

MADRID
9 - 10 MAYO

GIRONA
23 - 24 MAYO



MALLORCA
6 - 7 JUNIO



Docentes

DEL CURSO

JOAN LLOBERA

- »» Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
· Universidad de Lleida.
- »» Máster en Prescripción de Actividad Física para la Salud
· Universidad de Barcelona
- »» Máster en Ejercicio Físico y Osteoporosis
· Instituto profesional de Ejercicio Físico y Cáncer.
- »» Curso Especialización en Ejercicio físico y paciente oncológico
· Universidad Autónoma de Madrid
- »» Cursos Qualis, ACSAS y FMS.
- »» Gerente de Físic Espai de Salut Integral

Dr. Rafael Acerete

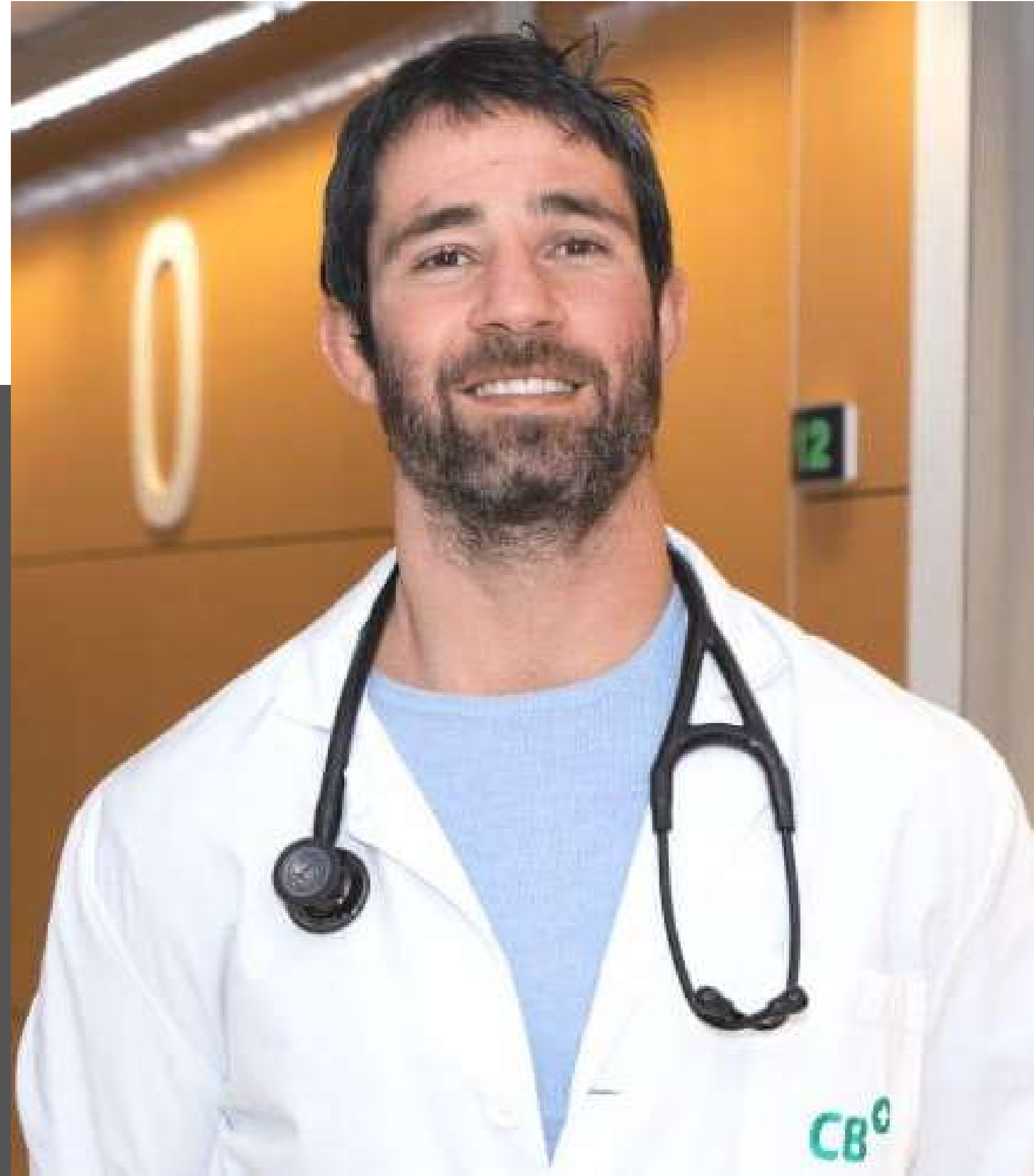
»» Licenciado en Farmacia y Graduado en Medicina

· Universidad de Valencia

»» Máster en Medicina Deportiva

· Universidad de Barcelona y Futbol Club Barcelona

»» Médico con más de siete años de experiencia en el ámbito de la atención primaria



¿Cuál es el coste?

El valor de este curso se fundamenta en diversos aspectos de carácter educativo y profesional.



1

En primer lugar, somos una empresa con una amplia experiencia en el ámbito **del ejercicio físico y la osteoporosis**. Trabajamos a diario con personas reales, aplicando en la práctica aquello que enseñamos, lo que nos permite ofrecer una formación basada en la experiencia y no solo en la teoría.

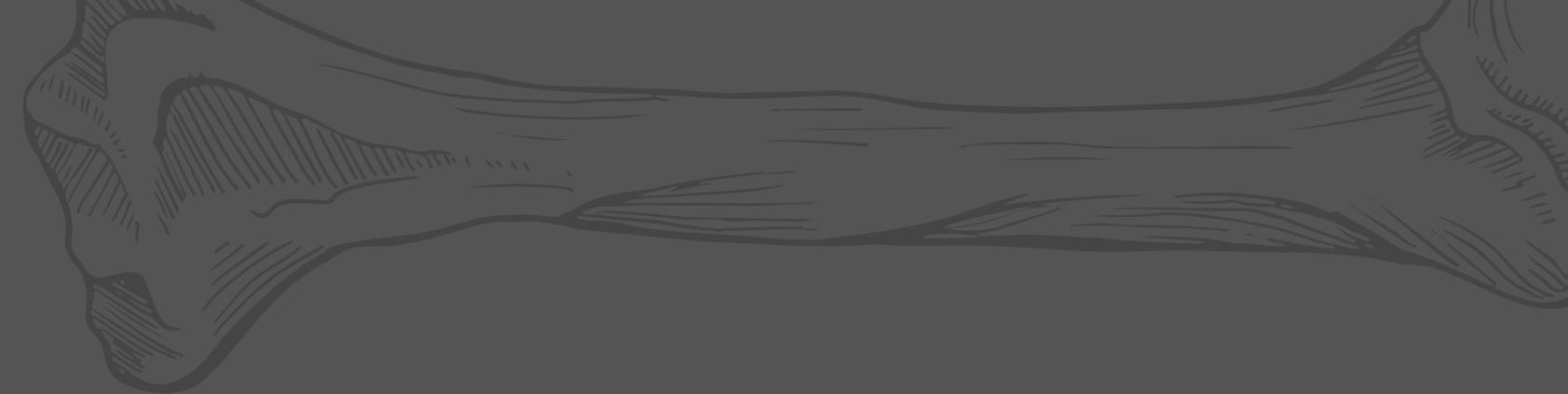
2

En segundo lugar, hemos realizado un importante trabajo de selección y simplificación de los contenidos, centrándonos en aquello que realmente **aporta valor y resulta útil** en la práctica profesional.

3

Por último, aunque a lo largo del curso se abordan conceptos complejos, nuestro objetivo es transmitirlos de forma **clara, sencilla y comprensible**, facilitando un aprendizaje accesible y aplicable desde el primer momento.

¿Cuál es el coste?



Por otro lado, existen también razones de carácter económico. Somos conscientes de que la vocación es fundamental, pero el trabajo profesional debe ser valorado y retribuido de manera justa.

La osteoporosis es una enfermedad estrechamente relacionada con el **envejecimiento de la población**, y la esperanza de vida aumenta de forma constante.

La osteoporosis guarda una relación directa con hábitos de vida poco saludables, cuya prevalencia es **cada vez mayor** en la población general.

La osteoporosis está asociada a **numerosas patologías**, cuya incidencia y prevalencia continúan en aumento.

Por todo ello, la especialización en ejercicio físico y osteoporosis representa una oportunidad profesional en crecimiento. No formarse en este ámbito supone desaprovechar un nicho de mercado con una demanda cada vez mayor.

Las personas con osteoporosis solo quieren dos cosas:

SEGURIDAD

RESULTADOS

Sin una formación específica, es fácil acabar en uno de estos dos extremos.

Por un lado, el enfoque del “**cuidado, que no se rompa**”, trabajando siempre por debajo del estímulo mínimo necesario por miedo a provocar una fractura.

Por otro, el enfoque del “**sin miedo a nada**”, fruto del desconocimiento, que puede estar exponiendo a los usuarios a un riesgo real de fractura ósea.

Ninguno de los dos caminos es el adecuado.

Las personas quieren –y necesitan– hacer ejercicio de forma segura y eficaz, y esa seguridad no nace del miedo, sino del conocimiento.

Por todo ello, el curso tiene un precio de 471 €.

No obstante, si te inscribes antes del **1 de marzo**, el precio se reduce a **400 €**.

Este importe incluye:

- Acceso a la plataforma online, donde encontrarás más de 8 horas de contenido en las que se desarrolla en profundidad todo el temario teórico del curso.
- Acceso presencial u online a la parte práctica, en la que aplicaremos los conceptos teóricos al diseño de programaciones y ejercicios específicos.
- Acceso a un grupo de seguimiento en WhatsApp, donde podrás resolver dudas que vayan surgiendo durante el estudio y la aplicación práctica del curso.
- Expedición de certificado de asistencia, acreditando la realización del curso.

Además, los primeros 10 inscritos disfrutarán de una tutorización individual y contacto directo con los formadores, para un acompañamiento más personalizado.

¿Dónde puedo apuntarme?

**Para inscribirte en el curso o resolver cualquier duda,
puedes ponerte en contacto con nosotros**



entrenament@fisicespaidesalut.com



www.osteoformacion.com



659 999 985



@fisic_formation