

2018



CURSO TERAPIA ACUÁTICA EN EL ADULTO MAYOR



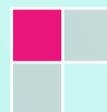
WWW.OMEGAGROUP.CL
FACEBOOK: OMEGA GROUP
contacto@omegacapacita.cl



956126635



+56 956126635



FUNDAMENTACIÓN

TERAPIA ACUÁTICA EN EL ADULTO MAYOR



La terapia acuática o hidroterapia se define como la utilización del agua con usos terapéuticos o curativos independiente de los medios utilizados para este fin. Ha sido utilizada por el hombre desde civilizaciones antiguas, primero siendo vinculada como un elemento sagrado que se utilizaba en rituales de purificación y sanación, pero los primeros registros de su uso con fines curativos datan del siglo IV a.c. con Hipócrates en la civilización griega con el uso de baños fríos para combatir dolores articulares y el agua de mar para tratar lesiones en la piel y heridas infectadas. Recomendó también el uso de baños con agua caliente para tratar dolores y espasmos musculares. Con el transcurso del tiempo siguió más bien desarrollándose el concepto de Balneoterapia que incluyó el uso de baños con aguas de origen termal y de barro para aprovechar las propiedades de los minerales que contenían estos. (1)

No es sino hasta mediados del siglo XX en Europa con el desarrollo de algunas técnicas que se utilizan con fines de rehabilitación física que se le dio un giro y mayor énfasis hacia un concepto más fisioterápico o kinésico, aplicando las propiedades físicas y mecánicas que posee el agua, tales como la presión hidrostática, acción de la fuerza de empuje con su consecuente disminución aparente del peso corporal hacen del agua el medio idóneo para ejercitar con menor impacto articular y resistencia para fortalecer la musculatura y todo en busca de un objetivo terapéutico (1).

Entendiendo el envejecimiento como un fenómeno fisiológico natural y progresivo que involucra factores biológicos, psicológicos y ambientales, que van en detrimento de las capacidades físicas de los adultos mayores, enlenteciendo la capacidad de respuesta del sistema musculo esquelético frente a actividades cotidianas como la marcha, aumentando de esta manera el riesgo de caídas y por ende de fracturas en su debilitado esqueleto. (2)

Para mantener la independencia funcional es imprescindible mantener una adecuada masa muscular. La fuerza y la masa muscular alcanzan su máxima

expresión entre la segunda y la cuarta décadas de la vida y desde entonces se produce una declinación progresiva.

El músculo esquelético sufre importantes cambios en relación a la edad. Disminuye su masa, es infiltrado con grasa y tejido conectivo, hay una disminución especialmente significativa de las fibras tipo 2, desarreglo de las miofibrillas, disminución de las unidades motoras, y disminución del flujo sanguíneo. A nivel subcelular hay acumulación de moléculas con daño por estrés oxidativo, disfunción mitocondrial, acumulación de lipofuccina, falla en la síntesis de nuevas proteínas relevantes para la formación de miofibrillas, entre otros. Todos estos cambios se traducen en una menor capacidad del músculo para generar fuerza.

A la pérdida de masa y función muscular asociada a la edad se le conoce como sarcopenia. La sarcopenia es un síndrome caracterizado por la pérdida generalizada y progresiva de masa de músculo esquelético. Suele acompañarse de inactividad física, disminución de la movilidad, enlentecimiento de la marcha, reducción de la capacidad de realizar ejercicios de resistencia. Además de estas consecuencias en la movilidad, la sarcopenia tiene importantes repercusiones metabólicas, tanto en la regulación de la glucosa, de la masa ósea, del balance de proteínas, del control de la temperatura entre muchas otras. Todas son además características compartidas con el síndrome de fragilidad. La fragilidad se entiende como el deterioro acumulativo en múltiples sistemas fisiológicos incluyendo el neuromuscular lo que deriva en la sarcopenia.

La sarcopenia causa una disminución en la fuerza y la capacidad de ejercicio. Además es predictora de morbilidad y mortalidad en los adultos mayores, y se asocia a altísimos costos para los sistemas de salud (3)

Hoy en día existe una creciente evidencia que demuestra los beneficios en patologías degenerativas propias del adulto mayor con dolor crónico como artritis reumatoidea, artrosis de rodilla, cadera y dolor lumbar crónico (4). Hay un buen nivel de evidencia que soporta la disminución del dolor en estos pacientes, así como las mejorías en niveles de fuerza muscular, aumento de rangos de movimiento, incremento de la flexibilidad, mejoras en el equilibrio y en la calidad de vida (4). Se ha reportado también disminución de la espasticidad y en el tono muscular en patologías de origen neurológico como accidentes cerebrovasculares, esclerosis múltiple y enfermedad de Parkinson, en ellos se han visto mejoras en los mecanismos de control postural, balance, habilidades o estrategias motoras en tareas simples de la vida diaria(5).

Según los datos del último Censo del 2017 de la población en Chile el porcentaje de adultos mayores de 65 años va en aumento desde un 6,6 % en 1992 a un 11,4% el 2017 (6) y está tendencia continuará al alza según las estadísticas del INE (7).

El crecimiento de la población, el aumento del grupo de adultos mayores, la mayor esperanza de vida que ellos logran en la actualidad y aumento de la oferta de recintos públicos y privados que cuentan con piscinas temperadas, gimnasios es que hacen necesario desarrollar programas destinados a la prevención de la pérdida de la funcionalidad y rehabilitación de los adultos mayores que se ven afectados por las situaciones descritas anteriormente y a cargo de profesionales que tengan los conocimientos y las competencias necesarias. Abriendo las puertas a un campo poco explorado en nuestro país en donde no existen pautas ni políticas públicas al respecto.

BIBLIOGRAFÍA

1. Principios de Hidroterapia y balneoterapia; Maria Reyes Pérez Fernández; McGraw Hill Interamericana; 1ª edición (2005).
2. Os Benefícios da Hidroterapia sobre o equilíbrio dos idosos e na prevenção de quedas (2009); Carla Barbosa Gomez; Ewac Medical Library; www.ewacmedical.com
3. Cambios Fisiológicos asociados al Envejecimiento (2012); Felipe Saleg y col; Rev.Med.Clin. Las Condes 23 (1), 19-29.
4. Aquatic Physiotherapy in the Inpatient Setting (2010); Sara Guille; Ewac Medical Library; www.ewacmedical.com
5. Hydrotherapy in Adult Neurology; Johan Lambeck; Ewac Medical Library; www.ewacmedical.com
6. <http://www.ine.cl/prensa/detalle-prensa/2017/12/22/primeros-resultados-definitivos-del-censo-2017-un-total-de-17.574.003-personas-fueron-efectivamente-censadas>.
7. Adulto Mayor en Chile, enfoque estadístico (2007); www.ine.cl

OMEGA GROUP

OBJETIVO GENERAL

Formar y capacitar en la técnica de hidroterapia desde una visión integral, una herramienta de rehabilitación, a través de técnicas y estrategias que ofrece este método como un medio de abordaje terapéutico en el paciente adulto mayor.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conocer los cambios fisiológicos y sistémicos en el adulto mayor.
2. Identificar la etiopatogenia y fisiopatología de las patologías degenerativas en el adulto mayor.
3. Aprender las diferentes entradas y salidas a la piscina según la infraestructura del recinto y patología que afecte al adulto mayor.
4. Desarrollar programas de ejercicios individuales según la patología que afecte al adulto mayor a tratar.
5. Aprender pautas de trabajo asistidos en adultos mayores que no sepan nadar y que necesitan del terapeuta dentro del agua.
6. Aprender a realizar ejercicios para adultos mayores que saben nadar y son autónomos en el medio acuático y se pueden dirigir desde fuera de la piscina.
7. Identificar y clasificar a pacientes adultos mayores que son y no son candidatos a recibir tratamiento a través de la hidroterapia.

OMEGA GROUP

CONTENIDOS

- Historia y desarrollo actual de la hidroterapia en Chile y el mundo
- Conceptos de Hidromecánica y Mecánica de los fluidos.
- Posicionamiento del terapeuta acuático en piscina para entregar seguridad y estabilidad al paciente.
- Ejercicios de control de tronco y fortalecimiento del Core en piscina.
- Ejercicios de activación y fortalecimiento de extremidades superiores.
- Ejercicios de activación y fortalecimiento de extremidades inferiores.
- Ejercicios para mejorar el control del equilibrio y balance.
- Reeducación de marcha en piscina.
- Fisiología cardiovascular en el adulto mayor.
- Fisiología y patologías degenerativas en el adulto mayor.

DIRIGIDO A

- Estudiantes Universitarios
- Médicos
- Kinesiólogos
- Terapeutas Ocupacionales
- Terapeutas en Actividad Física y Salud
- Profesores Educación Física Mención Salud/Deporte
- Enfermeros
- Otras

NUMERO DE HORAS

40 hrs pedagógicas:

- Módulo Aula Virtual: 30 hrs pedagógicas
- Módulo Práctico: 10 hrs pedagógicas

MODALIDAD DE FORMACIÓN B-LEARNING

- **Aula Virtual:** Ingreso individual con cuenta de usuario y clave a través del Aula Virtual, la que encuentra instalada en www.omegagroup.cl “Acceso Aula Virtual”. En el aula virtual habrá dispuesto: presentación power point del curso, documentos pdf, papers, estadísticas INE, fotos, videos tanto de hidroterapia como de adulto mayor, etc. Todo lo anterior será el material de estudio el cual será la base para trabajar actividades de estudio a partir un Manual de Autoaprendizaje compuesto por 6 Guías, con la cual OMEGA GROUP se encarga para todos sus cursos, de orientar y guiar el estudio de forma selectiva, con el fin de dar cumplimiento de los objetivos. En cada guía del manual de autoaprendizaje, se planteará una lectura selectiva y se orientará el estudio a partir de preguntas selectivas para responder, realizar mapas conceptuales, tablas comparativas, análisis de contextos y casos.
- **Práctico en Piscina Templada:** La actividad práctica del curso se realizará en una piscina templada cerrada y tendrá la siguiente modalidad y secuencia:
 - Inducción de seguridad y actividades de la jornada práctica en sala.
 - Enseñanza de generalidades de seguridad, ingreso, posicionamiento, tomas y salida en piscina.
 - Asumir rol del terapeuta y rol del paciente
 - Enseñanza, demostración y posterior replicación de casos clínicos
 - Enseñanza, demostración, aplicación y replicación de ejercicios de activación y fortalecimiento de tronco, core, eess, eeii.
 - Enseñanza, demostración, aplicación y replicación de ejercicios de control de equilibrio y balance.
 - Enseñanza, demostración, aplicación y replicación de reeducación de la marcha.
 - Análisis de casos clínicos
 - Retroalimentación y reeducación ante dudas y consultas
 - Resumen práctico final
 - El lugar de la piscina dependerá de la versión

EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

- Lectura por intermedio del Manual de Autoaprendizaje (Autoría OMEGA GROUP). Se debe presentar un resumen libre de 3 planas. Nota 1,0 a 7,0. Pondera un 30 %.
- Evaluación teórica-práctica final en parejas en piscina: asumir rol de paciente y rol de terapeuta en un caso clínico. Se evaluará: posicionamientos, seguridad, tomadas, ejercicios, razonamiento clínico y contexto adecuado para el caso clínico en evaluación. Nota 1,0 a 7,0. Pondera un 70 %.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA FORMATIVO

Se aplicará encuesta de satisfacción con 3 ítems:

- Relator: conocimientos y dominio contenidos impartidos, mecanismos y metodología en la entrega de contenidos, respeto, totalidad de contenidos impartidos, cumplimiento de objetivos.
- Institución: horarios, características del lugar, calidad del coffee breaks, cumplimiento del programa.
- Sugerencias.

DIFUSIÓN

- **Redes sociales:** Facebook, twitter e instagram
- **Web:** www.omegagroup.cl
- **Emails:** contacto@omegacapacita.cl y zonanorte@omegacapacita.cl
- **Móvil** +56 956126635

INSCRIPCIONES

- **Inscripciones:** contacto@omegacapacita.cl y celular +56 956126635
- **Medios de pago:** Banco Estado, Caja Vecina, ChileCompra, Transferencia Bancaria y Transbank en www.omegagroup.cl
- **Cuenta Bancaria:**
 - Banco Estado
 - Razón Social: Consultora Educación Omega Group Limitada
 - Tipo cuenta: Cuenta vista/Chequera electrónica
 - Rut: 76.587.183-2
 - Nro. Cuenta: 38171806191

VALOR

- **Titulados** \$ 220.000
- **Estudiantes** \$ 180.000 → Adjuntar Certificado Alumno Regular

CERTIFICADOS

Serán emitidos con las siguientes características:

- Nombre completo
- Horas totales, fecha y comuna
- Nota Final
- Timbre Oficial OMEGA GROUP
- Firma Director OMEGA GROUP y firma Director del Curso
- **Nota:** Los certificados serán enviados por Correos Chile, envío pagado.

EL SERVICIO INCLUYE

- Capacitación
- Coffee Break
- Certificados impresos: envío pagado por Correos Chile.
- 1 Gorro de silicona de natación

VERSIÓN RANCAGUA

- **Lugar:** Piscina Temperada H2O
- **Dirección:** Av. San Juan # 339, comuna de Machalí.
- **Aula Virtual:** 1 al 9 Noviembre 2018
- **Práctico 1:** 10 Noviembre 2018 / 14:00 a 20:00 Hrs.
- **Práctico 2:** 17 Noviembre 2018 / 14:00 a 20:00 Hrs.
- **¿Cómo llegar desde otras comunas?**

Muy simple. Si viajas desde otras comunas y llegas al **Terminal de Buses O'Higgins** de la comuna de **RANCAGUA**, solo debes tomar afuera del terminal un microbús o un colectivo en dirección a Machalí, ambos pasan por afuera de la piscina temperada, un trayecto que demora 5-10 minutos.

VERSIÓN VALPARAÍSO

- **Aula Virtual:** 8 Diciembre al 20 Diciembre 2018
- **Práctico:** Martes 11 Diciembre 2018
- **Piscina Numancia Sports:** Lastarria # 138, Valparaíso.

VERSIÓN LA SERENA

- **Aula Virtual:** 10 al 22 Diciembre 2018
- **Práctico:** Viernes 14 Diciembre 2018
- **Piscina Temperada:** Cendyr

VERSIÓN SANTIAGO

- **Aula Virtual:** 13 al 23 Diciembre 2018
- **Práctico:** Domingo 16 Diciembre 2018
- **Piscina Acquatiempo:** Metro Los Héroes, Santiago Centro.

EQUIPO DE RELADORES



Kgo. Hernán Marcelo Droguett Arce

Hidroterapeuta y Director del Curso

Kinesiólogo, Licenciado en Kinesiología, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Chile.

Registro Colegio Kinesiólogos # 4268

Hidroterapeuta Certificado en los Métodos de Hidroterapia: Halliwick, Watsu, Bad Ragaz y Aichi.

Kinesiólogo Hidroterapeuta desde 2004 a la fecha Spa Club Providencia

Kinesiólogo Evaluador Físico desde 2003 a la fecha Centro Deportivo Providencia

Publicaciones

Musculatura Isquiotibial: Referencias Anatómicas, Sobreestiramiento y Flexibilidad.

Revista del Colegio de Kinesiólogos, N°67, Junio 2002. <http://www.ckch.cl>

Métodos de Medición de la Flexibilidad de Isquiotibiales. Análisis Crítico. Revista del

Colegio de Kinesiólogos, N°71, Junio 2003. <http://www.ckch.cl>

Exposiciones

“Hamstrings Strains: Patomecánica y Flexibilidad”. III Jornada de Kinesiología: En busca de la Evidencia. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. 9 y 10 de Noviembre del 2001.



Rocío Daniela Silva Lucas

Terapeuta en Actividad Física y Salud y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física.
Universidad de Santiago, Chile.

Diplomada en Internación del ejercicio adaptado.

Terapeuta de Gimnasia para el Adulto Mayor, Municipalidad de Rancagua.

Profesora de Natación en piscina abierta y temperada, Campus San Joaquín PUC y
Patricio Mekis Rancagua.

Profesora de Gimnasia para el adulto mayor.



Dra. Gabriela Castro Ojeda

- **Fisiatra.**
- **Magíster en Educación Superior.**
- **Diplomada en Acupuntura, Salud y Seguridad Laboral y Ergonomía.**
- **Médico Cirujano.**

REGISTRO FOTOGRÁFICO

HIDROTERAPEUTA Y KINESIÓLOGO HERNAN DROGUETT





INFORMACIONES



DIRECTOR OMEGA GROUP

KLGO. MARIANO RAMOS

WEB: www.omegagroup.cl

FACEBOOK: OMEGA GROUP

contacto@omegacapacita.cl



+56 956126635



DIRECTOR CURSO

KLGO. HERNÁN DROGUETT

WEB: www.omegagroup.cl

FACEBOOK: OMEGA GROUP

contacto@omegacapacita.cl



+56 990011755