



XXVIII Cursos de Verano / XXVIII. Uda Ikastaroak XXI Cursos europeos / XXI. Europar Ikastaroak

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea

Donostia - San Sebastián, 2009



CURSO M.2

Comida y corazón: amor y odio (C)

Dirigido por:

Juan Gondra del Rio.
Fernando Ortega Higuera.

Instituto Médico Basurto - Facultad de Medicina y Odontología. Leioa. UPV/EHU.

Objetivos:

Los profesores Juan Gondra y Fernando Ortega, han recogido el testigo de dirección de este curso diseñado por el gran profesor y comunicador Pedro Ramos. La enfermedad cardiovascular representa en la actualidad y dentro de los países desarrollados la primera causa de mortalidad con el 34% de las muertes anuales, lo que en el caso de España equivale a casi 90.000 fallecidos al año. A esta situación debemos añadir una elevada incidencia de enfermedades derivadas de problemas cardiovasculares (alteraciones del colesterol, de los triglicéridos, de la tensión arterial, arritmias, etc). En suma, nos encontramos ante un problema social y sanitario de primer orden con una gran incidencia en el ámbito familiar, laboral, sanitario, económico, etc. La prevención y/o tratamiento de esta situación cuenta con notables aliados como es el caso de la alimentación, la actividad física y el control de factores psicológicos como la ansiedad o el estrés. Con este curso deseamos poner al descubierto cuáles son los factores dietéticos, deportivos y psicológicos que en mayor medida pueden facilitar la aparición de enfermedades cardiovasculares en general y cardíacas en particular, al tiempo que pretendemos poner a disposición de la sociedad en general y de los profesionales de la salud, hábitos contrastados en la alimentación, que ayuden en la prevención y tratamiento de estas patologías, no en vano ciertas modificaciones en la dieta pueden reducir hasta un 60% la incidencia de estas enfermedades. También en este sentido actúan determinadas actividades físicas y ciertas técnicas psicológicas que serán desarrolladas en el presente curso.

En colaboración con IRIZAR.

Precio de matrícula: hasta el 31 de mayo: 70 €. A partir del 1 de junio: 84 €.

Validez académica: 30 horas.

Idioma oficial: castellano.

PROGRAMA

17 agosto

- | | |
|---------|--|
| 9:00 h | Entrega de documentación |
| 9:15 h | “La enfermedad cardiovascular en nuestros días: incidencia, causas, prevención”
JESÚS PABLO SÁEZ DE LAFUENTE.
<i>E.U. de Enfermería. FIDEC. Leioa. UPV/EHU.</i> |
| 10:30 h | Pausa |
| 10:45 h | “La comida como causa de enfermedad cardiovascular”
MARIA JOSE ROSSELLO BORREDA.
<i>Universidad Ramon Llull. Barcelona.</i> |
| 12:00 h | Pausa |

Cursos de Verano / Uda Ikastaroak (cursosverano@ehu.es)

Apdo. 1.042. E-20.080 Donostia-San Sebastián / Tel. (+34) 943.219.511 / 943.219.751; Fax. (+34).943.219.598

<http://www.sc.ehu.es/cursosverano>

12:15 h “Alimentación cardioprotectora: medidas generales”
MARIA JOSE ROSSELLO BORREDA.
Universidad Ramon Llull. Barcelona.

13:30 h Sesión de síntesis / Sesión bibliográfica

18 agosto

9:15 h “Alimentación infantil y riesgo cardiovascular”
JESÚS PABLO SÁEZ DE LAFUENTE.
E.U. de Enfermería. FIDEC. Leioa. UPV/EHU.

10:30 h Pausa

10:45 h “Efectos cardiosaludables del aceite de oliva, leche, vitamina D, vino, cerveza...”
MARIA JOSE ROSSELLO BORREDA.
Universidad Ramon Llull. Barcelona.

12:00 h Pausa

12:15 h “Actividad física cardiosaludable a cualquier edad”
JUAN GONDRA DEL RIO.
Instituto Médico Basurto - Facultad de Medicina y Odontología. Leioa. UPV/EHU.

13:30 h Sesión de síntesis

16:30 h Mesa redonda: “¿Hay vida después del infarto?”
MARIA JOSE ROSSELLO BORREDA.
Universidad Ramon Llull. Barcelona.
JUAN GONDRA DEL RIO.
Instituto Médico Basurto - Facultad de Medicina y Odontología. Leioa. UPV/EHU.

19 agosto

9:15 h “Rehabilitación cardíaca personalizada. Ejercicio básico aeróbico y progresivo”
FERNANDO ORTEGA HIGUERA.
Instituto Médico Basurto - Facultad de Medicina y Odontología. Leioa. UPV/EHU.

10:30 h Pausa

10:45 h “Prevención cardiovascular mediante la actividad física. Procedimientos y técnicas de elección”
JUAN GONDRA DEL RIO.
Instituto Médico Basurto - Facultad de Medicina y Odontología. Leioa. UPV/EHU.

12:00 h Pausa

12:15 h “Tensión emocional y prevención de cardiopatías. Control del estrés”
FERNANDO ORTEGA HIGUERA.
Instituto Médico Basurto - Facultad de Medicina y Odontología. Leioa. UPV/EHU.

13:30 h Sesión de síntesis / Sesión bibliográfica