XXIII CURSO ALMA PARA DOCENTES UNIVERSITARIOS DE GERIATRÍA

"ENVEJECIMIENTO Y ESTILOS DE VIDA: DE LAS BASES BIOLÓGICAS A LA INTERVENCIÓN"

VALENCIA, ESPAÑA.

Del 21 AL 24 de septiembre de 2024

Programa Académico

Curso acreditado por el Instituto Gerontológico de la Comunidad Valenciana

DIA 1: ACTIVIDAD FÍSICA / sábado 21 de septiembre de 2024		
Hora	**Tema**	**Responsable**
09:00 - 9:20	Introducción y presentación de Estudiantes y profesores	Leocadio Rodríguez Mañas Isabel Rodríguez Sánchez José Francisco Parodi Clemente Zúñiga
09:20 - 9:40	Evaluación inicial	
09:40 - 10:25	**Charla Magistral: Envejecimiento y músculo**	Prof. Mº Carmen Gómez **Moderador: Leocadio Rodríguez Mañas**
10:25 – 10:45	Sesión de preguntas	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: Leocadio Rodríguez Mañas		
10:45 – 11:05	Cambios en las vías de señalización y estrés oxidativo en la respuesta al ejercicio en el envejecimiento	Marlon Juliano Romero Aliberti
11:05 - 11:25	Cambios en la composición corporal y respuesta a la actividad física	Jorge Toshio Yazawa Chacón
11:25 – 11:45	Función mitocondrial y actividad física	Elnar Kaliros Quintero Jaen
11:45 – 12:05	**Refrigerio**	
12:20 - 13:05	**Charla Magistral: Reglas básicas en la prescripción de actividad física en las personas mayores**	Prof. Mikel Izquierdo **Moderador: Isabel Rodríguez Sánchez**
13:05 - 13:25	Sesión de preguntas	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: Isabel Rodríguez Sánchez		
13:25 – 13:45	Cambios del envejecimiento en la respuesta a la actividad física	María José Suing Ortega
13:45 – 14:05	Envejecimiento, actividad física y enfermedad cardiovascular	Carlos Gala Serra
14:05 – 16:00	**Comida**	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: Isabel Rodríguez Sánchez		
16:00 – 16:20	Efecto diferencial de los patrones de ejercicio físico (fuerza, potencia, aeróbico, etc) en el adulto mayor	Juan Carlos Rodríguez Tapia
16:20 - 16:40	Sedentarismo: definición, características y efectos en el adulto mayor	Nubia Delil Osorio Jáuregui
16:40 - 17:00	Programas validados de prescripción de ejercicio en la fragilidad	Karina Chacón González
17:00	**FIN DE ACTIVIDADES**	

DIA 2: NUTRICIÓN / domingo 22 de septiembre de 2024		
Hora	**Tema**	**Responsable**
9:00 – 9:45h	**Charla Magistral: De Patito Feo a Cisne: La Transformación de la Nutrición Clínica con Enfoque en la Composición Corporal**	Prof. Carla Prado **Moderador: José F Parodi**
9:45 – 10:05	Sesión de preguntas	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: José Francisco Parodi		
10:05 – 10:25	Obesidad sarcopénica: ¿qué es eso?	Daniela Josefina Cataneo Piña
10:25 – 10:45	Desnutrición calórico-proteica y déficit de micronutrientes	Evany Heinichen Candia
10:45 – 11:05	Valoración nutricional: ¿Qué, cómo y cuándo?	Juan de Dios Zavala Rubio
11:05 – 11:25	**REFRIGERIO**	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: Enrique Vega		
11:25 – 12:10	El papel de las dietas restrictivas	Cindy Noelia Lezcano Alonso
12:10 – 12:30	Suplementación nutricional oral, ¿a quién y cuándo?	Elly Alejandra Morros González
12:30 – 12:50	¿Qué tipo de nutrientes añaden algún efecto a la actividad física?	Bernardo Abel Cedeño Veloz
13:00 – 15:00	**Comida**	
15:00 – 15:45	**Charla Magistral: Bases metabólicas de la restricción calórica**	Prof. Rafael de Cabo **Moderador: Roberto A Lourenço**
15:45 – 16:05	Sesión de preguntas	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: Roberto A Lourenço		
16:05 – 16:25	Regulación calórica y nutrientes	Pamela Bertha Ayamamani Torres
16:25 – 16:45	Efectos celulares de la sobrenutrición (por ejemplo, resistencia a la insulina)	Angélica Maricela Martínez Freire
16:45 – 17:05	Relación mitocondria y nutrientes	Gerardo Cerda
17:05-17:25	Efectos del ayuno intermitente: ¿una práctica beneficiosa o de riesgo en el adulto mayor?	Jarbas de Sá Roriz Filho
17:25	**FIN DE ACTIVIDADES**	

DIA 3: HÁBITOS TÓXICOS / lunes 23 de septiembre de 2024		
Hora	**Tema**	**Responsable**
09:00 – 09:45	**Charla Magistral: Exposición a tóxicos y envejecimiento**	Prof. Esther García García-Esquinas **Moderador: Clemente Zúñiga**
09:45 – 10:05	Sesión de preguntas	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: Clemente Zúñiga		
10:05 – 10:25	¿Hay una edad para dejar los hábitos tóxicos?	Juan Humberto Medina Chávez
10:25- 10:45	Hábitos tóxicos: ¿una cuestión de dosis o algo más?	María Juliana Lozano Rengifo
10:45 – 11:05	Mecanismos sociales, biológicos y culturales de la adicción en el adulto mayor	Sandra Burgues Roca
11:05 – 11:25	**Refrigerio**	
11:25 – 12:10	**Charla Magistral: Deterioro cognitivo y estilos de vida**	Prof. Pedro Gil Gregorio **Moderador: Carlos Cano**
12:10- 12:30	Sesión de preguntas	
Presentación de lo más reciente del tema por parte de los estudiantes Moderador: Carlos Cano		
12:30 – 12:50	Actividad física y cognición	Marina Sánchez Latorre
12:50 – 13:10	Cambios farmacocinéticos asociados a la toxicidad por medicamentos	Julia Angelina Estrella Sánchez
13:10 -13:30	Cambios farmacodinámicos asociados a la toxicidad por medicamentos	Beatriz Elena Mariscal Martínez
13:30-13:50	Polifarmacia, ¿número de fármacos o grupo farmacológico?	María Manuela Moreno
14:00 – 15:30	**Comida**	
15:30 -16:00	**Charla Magistral: Investigación como modo de vida, ¿qué significa y cómo hacerlo?**	Prof Jose Viñas **Moderador: Leocadio Rodríguez Mañas**
16:00-16:15	Preguntas	
16:15 -16:45	Reunión cada grupo de trabajo para culminar detalles de presentaciones	
Trabajos en grupo. ¡Cuéntanos tu proyecto! Presentación de grupos. Moderador: Ricardo Jáuregui		
16:45 -17:15	Sarcopenia	**GRUPO 3 Tutor: Roberto A Lourenço**
17:15 – 17:45	Prehabilitación quirúrgica	**GRUPO 2 Tutor: Francisco Tarazona**
17:45	**FIN DE ACTIVIDADES**	
21:00	**CENA DE CLAUSURA**	

DIA 4 / martes 24 de septiembre de 2024		
Hora	**Tema**	**Responsable**
09:00 – 09:45	**Charla Magistral: Efectos del entrenamiento en la composición corporal**	Prof. Alejandro Álvarez Bustos **Moderador: Luis Miguel Gutiérrez**
09:45 – 10:00	Sesión de preguntas	
Trabajo en grupo. ¡Cuéntanos tu proyecto! Presentación de grupos. Moderador: Luis Miguel Gutiérrez		
10:00 – 10:30	Capacidad intrínseca	**GRUPO 1 Tutor: Luis Miguel Gutiérrez**
10:30 – 11:00	Fragilidad	**GRUPO 4 Tutor: Leocadio Rodríguez**
11:00 – 11:30	Deterioro cognitivo	**GRUPO 5 Tutor: Carlos A Cano**
11:30 – 12:00	Polifarmacia	**GRUPO 6 Tutor: José F Parodi**
12:00 – 12:30	Evaluación Final	
12:30	**Clausura y entrega de certificados y premio**	