

# Prevención y Salud Osteoarticular: Construyendo tu futuro e impulsando tu salud



26.Jul - 28.Jul 2017

Cód. 015-17

**Mod.:**

Presencial

**Edición**

2017

**Tipo de actividad**

Curso de Verano

**Fecha**

26.Jul - 28.Jul 2017

**Ubicación**

Palacio Miramar

**Idiomas**

Español

**Validez académica**

30 horas

**DIRECCIÓN**

**Juan Gondra del Río**, Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU, Profesor Titular

**Fernando Ortega Higuera**, Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU, Profesor Titular

# Comité Organizador



## Descripción

El aumento en la expectativa de vida, nos hace considerar que cada vez es más importante que toda la población conozca los hábitos cotidianos que refuerzan su salud. Entre estos hábitos, la alimentación y la realización diaria de actividades físicas saludables, son dos pilares imprescindibles.

Teniendo en cuenta los más de 80 años de vida media, debemos hacer énfasis en la importancia que de cara a mantenernos activos en las edades avanzadas, tiene el cuidado de nuestra salud ósea y articular durante toda la vida, que en muchos casos es olvidada. Contribuir a formar un esqueleto adecuado, y ayudar con nuestros conocimientos a mantenerlo, debe de ser un objetivo importante, ya que es un sustento imprescindible para mantener integras las capacidades motoras que contribuyan de manera esencial en nuestra calidad de vida..

## Colaboradores específicos del curso



# Programa

## 26-07-2017

09:00 - 09:15	Entrega de documentación
09:15 - 10:30	“Nuestros huesos: desarrollo y función.” <b>Fernando Ortega Higuera</b> Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU - Profesor Titular
10:45 - 12:00	“Entrenando nuestra salud.” <b>Juan Gondra del Río</b> Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU - Profesor Titular
12:15 - 13:30	“Alimentación para la salud ósea y articular. Minerales imprescindibles.” <b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra - Profesora
13:30 - 14:00	Síntesis

## 27-07-2017

09:15 - 10:30	“Metabolismo y regulación hormonal del hueso.” <b>Fernando Ortega Higuera</b> Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular
10:45 - 12:00	“Factores que condicionan la biodisponibilidad del calcio y otros nutrientes. Interacciones con otros ingredientes del alimento.” <b>Carmen Ferrer Svodoba</b> Universidad Ramón Llull. Blanquerna. - Profesora
12:15 - 13:30	“Importancia de las proteínas y las vitaminas. Necesidades diarias y fuentes nutricionales.” <b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra - Profesora
13:30 - 14:00	Síntesis
16:30 - 18:00	Mesa Redonda: “Salud osteoarticular para una larga vida, excesos y carencias.” <b>Juan Gondra del Río</b> Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular <b>Fernando Ortega Higuera</b> Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular <b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra - Profesora <b>Carmen Ferrer Svodoba</b> Universidad Ramón Llull. Blanquerna. - Profesora

## 28-07-2017

09:15 - 10:30	“Actividad física individualizada. Prescribir ejercicio.” <b>Juan Gondra del Río</b> Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular.
---------------	--

10:45 - 12:30	<p>“Cómo elaborar dietas calcificantes. La importancia del equilibrio calcio/fósforo.”</p> <p><b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra - Profesora</p> <hr/>
12:15 - 13:30	<p>“Nuevos alimentos: Enriquecidos, funcionales y nutracéuticos.”</p> <p><b>Carmen Ferrer Svodoba</b> Universidad Ramón Llull. Blanquerna. - Profesora</p> <hr/>
13:30 - 14:00	<p>Síntesis</p> <hr/>

## **Dirigido por:**



### **Juan Gondra del Río**

Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU, Profesor Titular

---



### **Fernando Ortega Higuera**

Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU, Profesor Titular

---

## **Profesorado**



**Carmen Ferrer Svodoba**

---



**Maria José Rossello Borreda**

---

## Precios matrícula

<b>MATRICULA</b>	<b>HASTA 31-05-2017</b>	<b>HASTA 26-07-2017</b>
GENERAL	81,00 EUR	95,00 EUR
<a href="#">MATRÍCULA REDUCIDA</a>	48,00 EUR	-
<a href="#">EXENCIÓN DE MATRÍCULA</a>	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">MATRÍCULA ESPECIAL</a>	-	48,00 EUR
<a href="#">REDUCCIÓN SALUD</a>	-	20,25 EUR
<a href="#">O.15- INVITADO</a>	-	0 EUR

# **Lugar**

## **Palacio Miramar**

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa