

Syllabus

Nombre Certificado:

Especialización en Salud y Rendimiento Integral de la Mujer Deportista

Nombre Coordinador/a: Sergio Valiña Blanco**Justificación:**

La implementación de un proyecto orientado al entrenamiento integral del suelo pélvico en mujeres deportistas no solo responde a una necesidad apremiante en el ámbito deportivo, sino que también presenta una oportunidad estratégica en respuesta a diversas demandas sociales y desarrollos tecnológicos de la región. Estudios exhaustivos de necesidades y demandas revelan la carencia actual de programas especializados que aborden la salud pélvica en el contexto del alto rendimiento deportivo femenino.

En el contexto laboral, el proyecto satisface la creciente demanda de profesionales capacitados en la intersección entre el rendimiento atlético y la salud pélvica, llenando un vacío existente en la oferta formativa actual.

La falta de atención a este aspecto específico en la formación deportiva ha creado un terreno fértil para la innovación. La inclusión de esta perspectiva en la oferta educativa no solo proporciona una ventaja competitiva para los futuros profesionales, sino que también responde a una demanda latente en el ámbito deportivo.

El impacto potencial del proyecto se extiende más allá de lo académico, permeando en los aspectos políticos, sociales, económicos y culturales. Al abordar una necesidad subestimada, pero crucial, contribuirá a la equidad de género en el deporte y fomentará un enfoque más holístico en la formación atlética.

Además, al considerar el desarrollo tecnológico de la región, el proyecto se alinea con las tendencias actuales y futuras, proyectando una imagen de innovación y adaptabilidad en el ámbito educativo y de salud.

En resumen, esta propuesta no solo colma una laguna formativa, sino que también se erige como un catalizador para transformaciones positivas en diversos aspectos de la sociedad y la región.

Perfil del estudiante al que va dirigido:

El estudiante ideal para las especializaciones en salud y entrenamiento pélvico en la mujer se caracteriza por ser un profesional altamente comprometido y apasionado por la

mejora integral de la salud de las mujeres, especialmente en el ámbito deportivo. Este perfil busca adquirir conocimientos avanzados y especializados que le permitan abordar de manera holística las necesidades específicas relacionadas con el suelo pélvico en el contexto del rendimiento atlético y la medicina deportiva.

1. **Profesional del ámbito deportivo:** preferiblemente, aquellos con experiencia en entrenamiento deportivo, fisioterapia deportiva, o áreas afines. Buscan ampliar su expertise para incorporar el componente de salud pélvica en la preparación física de mujeres atletas.
2. **Profesionales de la salud y medicina deportiva:** médicos, fisioterapeutas, enfermeros o profesionales de la salud especializados en medicina deportiva, obstetricia y ginecología, interesados en profundizar en el tratamiento y la prevención de problemas relacionados con el suelo pélvico en mujeres deportistas.
3. **Especialistas en medicina de la mujer:** profesionales con enfoque en la salud integral de la mujer, como ginecólogos y obstetras, que buscan complementar su conocimiento con aspectos específicos relacionados con la actividad física y el alto rendimiento.
4. **Entrenadores y preparadores físicos femeninos:** aquellos que deseen especializarse en el diseño de programas de entrenamiento que consideren las particularidades del suelo pélvico en mujeres, contribuyendo así a optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.
5. **Profesionales de la salud mental:** psicólogos y terapeutas especializados en el ámbito deportivo femenino, interesados en comprender y abordar los aspectos psicológicos relacionados con la salud pélvica y el rendimiento atlético.

Este estudiante tiene una mentalidad orientada a la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, con la intención de mejorar la calidad de vida y el rendimiento deportivo de las mujeres a través de un enfoque integrador y especializado en la salud pélvica. Su participación en estas formaciones demuestra un compromiso activo con el avance de la atención y el entrenamiento específico para mujeres en el ámbito deportivo y de la salud.

Objetivos

Objetivos generales:

1. Concientizar sobre la vital importancia: crear conciencia acerca de la importancia crítica de la salud pélvica en el rendimiento deportivo femenino.
2. Dominar conocimientos esenciales: adquirir conocimientos sólidos sobre el sistema musculoesquelético del suelo pélvico, enfocándose en las necesidades específicas de las mujeres deportistas.
3. Desarrollar un enfoque integral: abrazar un enfoque integral para el cuidado de la salud, considerando las distintas etapas vitales y demandas únicas que enfrentan las mujeres en el ámbito deportivo.

4. Mejorar la calidad de atención: elevar la calidad de atención proporcionada a las mujeres deportistas, especialmente en lo relacionado con su salud pélvica y hormonal.

Objetivos específicos:

Módulo 1: Introducción y conceptos básicos

1. Conocimiento personalizado: entender los conceptos básicos de la salud pélvica y cómo se aplican directamente a las mujeres en el deporte.
2. Exploración anatómica: familiarizarse con la anatomía del suelo pélvico femenino y su influencia en el rendimiento deportivo.

Módulo 2: Sistema musculoesquelético del suelo pélvico

3. Comprensión detallada: adquirir un entendimiento detallado de las estructuras musculares y articulaciones relevantes.

4. Adaptaciones a lo largo del tiempo: comprender las adaptaciones específicas del suelo pélvico en diversas etapas vitales de las mujeres deportistas.

Módulo 3: Aspectos uro-ginecológicos relevantes

5. Abordaje integral: identificar y abordar aspectos uro-ginecológicos esenciales para el bienestar de las deportistas.

6. Enfoque holístico: desarrollar un enfoque integral que considere la pubertad, edad fértil, embarazo, posparto y menopausia en el contexto del deporte.

Módulo 4: Evaluación y diagnóstico de disfunciones

7. Dominio clínico: dominar métodos de evaluación clínica avanzada del suelo pélvico.

8. Diagnóstico diferencial: realizar diagnósticos diferenciales en contextos uroginecológicos, obstétricos y hormonales, adaptados al perfil deportivo.

Módulo 5: Tratamiento y rehabilitación de disfunciones

9. Habilidades terapéuticas: aprender técnicas de fisioterapia pélvica adaptadas a mujeres deportistas.

10. Programas de rehabilitación personalizados: desarrollar programas de rehabilitación específicos para distintas etapas vitales, considerando las necesidades únicas del deporte femenino.

Módulo 6: Mejora de la calidad de atención

11. Enfoque integral en salud y rendimiento: aplicar un enfoque integral en la salud pélvica y hormonal de mujeres deportistas.

12. Estrategias preventivas y promoción de la salud: implementar estrategias para la prevención y promoción de la salud en el contexto del deporte femenino.

Módulo 7: Desarrollo de habilidades clínicas y competencias profesionales

13. Valoración personalizada: desarrollar la habilidad de valorar integralmente el suelo pélvico en mujeres deportistas.

14. Habilidades especializadas: adquirir habilidades en rehabilitación y fisioterapia pélvica especializada.

15. Diseño personalizado de programas de entrenamiento: diseñar programas de entrenamiento adaptados a distintas etapas vitales de la mujer deportista.

Temas propuestos para el desarrollo del programa.:**Curso 4: Entrenamiento en la mujer*****Módulo 1: Fisiología del ejercicio y de la mujer***

Título: Interconexión entre salud pélvica y rendimiento deportivo

Expertos: Entrenadores de alto rendimiento y fisiólogos del ejercicio

Módulo 2: Entrenamiento en embarazo y posparto

Título: Estrategias de entrenamiento seguro para mujeres en estas etapas

Expertos: Entrenadores pre y postnatales y fisioterapeutas especializados

Módulo 3: Entrenamiento y salud hormonal en la mujer

Título: Optimización del rendimiento a través de la gestión hormonal

Expertos: Entrenadores especializados y endocrinólogos deportivos

Módulo 4: Entrenamiento en otras etapas vitales de la mujer

Título: Adaptación del entrenamiento a diferentes momentos de la vida

Expertos: Entrenadores de diversas especialidades y profesionales de la salud integral

Nota adicional: incorporación de módulo adicional

Título: Entrenamiento de alta intensidad y alto rendimiento en la mujer deportista

Puntos clave: estrategias, consideraciones y riesgos asociados

Nota adicional: incorporación de punto adicional

Título: Nutrición en la mujer deportista y de alto rendimiento

Puntos clave: relevancia nutricional, estrategias específicas y consideraciones individuales