



# Programa: Salud Pélvica en la Mujer



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.

#### PROGRAMA DEL CURSO

---

≡ **Objetivos**

≡ **Competencias**

≡ **Bibliografía**

≡ **Criterios de participación y aprobación**

#### TEMARIO

---

≡ **Curso 1: Salud pélvica en la mujer**

≡ **Curso 2: Abordaje de la mujer en todas sus etapas vitales**

≡ **Curso 3: Fisioterapia en la mujer**

≡ **Curso 4: Entrenamiento en la mujer**

≡ **Incorporaciones adicionales**

# Objetivos


---

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

## Objetivo general

- 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.

**CONTINUAR**

# Competencias

---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas

1

**Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.

2

**Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.

3

**Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

CONTINUAR

Lesson 3 of 9

# Bibliografía

---

CONTINUAR

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

**CONTINUAR**

# Curso 1: Salud pélvica en la mujer

---

## **Módulo 1: Anatomía funcional del suelo pélvico femenino**

Título: Exploración detallada de la anatomía pélvica

Expertos: Especialistas en anatomía y fisioterapia pélvica

## **Módulo 2: Fisiología del suelo pélvico femenino**

Título: Comprendiendo la funcionalidad muscular y hormonal

Expertos: Fisioterapeutas y endocrinólogos especializados

## **Módulo 3: Fisiopatología de las principales disfunciones del suelo pélvico**

Título: A bordaje integral de las disfunciones pélvicas

Expertos: Ginecólogos, fisioterapeutas pélvicos especializados

## **Módulo 4: Salud hormonal femenina**

Título: Influencia hormonal en la salud integral de la mujer

Expertos: Endocrinólogos y profesionales de la salud hormonal

[CONTINUAR](#)

# Curso 2: Abordaje de la mujer en todas sus etapas vitales

---

## **Módulo 1: Infancia y pubertad**

Título: Desarrollo pélvico en las primeras etapas de la vida

Expertos: Pediatras y especialistas en desarrollo infantil

## **Módulo 2: Fertilidad**

Título: Aspectos pélvicos relacionados con la fertilidad

Expertos: Ginecólogos y especialistas en reproducción

## **Módulo 3: Embarazo y posparto**

Título: Cuidados pélvicos durante y después del embarazo

Expertos: Obstetras y fisioterapeutas perinatales

## **Módulo 4: Menopausia**

Título: Cambios hormonales y pélvicos en la menopausia

Expertos: Ginecólogos y especialistas en menopausia

[CONTINUAR](#)

# Curso 3: Fisioterapia en la mujer

---

## **Módulo 1: Valoración abdominopelvipérea en la mujer**

Título: Evaluación integral del suelo pélvico

Expertos: Fisioterapeutas pélvicos y especialistas en evaluación clínica

## **Módulo 2: Fisioterapia en la mujer durante el embarazo y posparto**

Título: Estrategias terapéuticas adaptadas a las etapas pélvicas

Expertos: Fisioterapeutas perinatales y especialistas en rehabilitación

## **Módulo 3: Rehabilitación del CALPP (Complejo AbdominoLumboPelviPerineal) en la mujer**

Título: Abordaje terapéutico integral del sistema pélvico

Expertos: Fisioterapeutas especializados en rehabilitación pélvica

## **Módulo 4: Fisiosexología**

Título: Relación entre salud pélvica y sexualidad femenina

Expertos: Fisioterapeutas sexólogos y especialistas en disfunciones sexuales

[CONTINUAR](#)

# 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

[CONTINUAR](#)

# Incorporaciones adicionales

---

## Incorporación de módulo adicional

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

Puntos clave: estrategias, consideraciones y riesgos asociados

## Incorporación de punto adicional

### **Título: Nutrición en la mujer deportista y de alto rendimiento**

Puntos clave: relevancia nutricional, estrategias específicas y consideraciones individuales

**CONTINUE**