

PREVENCIÓN Y AUTOTRATAMIENTO DE DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN POBLACIÓN ACTIVA

Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> • Dotar al participante de conocimientos básicos y sencillos de neurofisiología que le permitan comprender el dolor musculoesquelético y sus causas más comunes. • Proporcionar al participante estrategias que le permitan prevenir y evitar el dolor musculoesquelético en sus actividades, tanto laborales como de ocio o de su vida diaria. • Dotar al participante de técnicas de autotratamiento para las dolencias musculoesqueléticas más prevalentes en la población activa. • Poner en conocimiento del participante la existencia de ‘banderas amarillas’ y de ‘banderas rojas’, es decir, signos que aconsejen dejar de usar las técnicas de autotratamiento y consultar con un profesional sanitario especialista en este campo. 			
Duración		Modalidad	
20 hora/s lectiva/s		Sistema mixto. 5 horas online + 15 horas presenciales por Teams	
Destinatarios		Requisitos	
PTGAS DE LA UCLM			
Competencia		Nivel	
Prevención de riesgos laborales		1	
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Albacete	Aula de Prácticas 3. Facultad de Enfermería	Albacete	Del 31 de marzo de 2025 al 4 de abril de 2025 (De 09:00 a 14:00)
Ciudad Real	Aula Pendiente de confirmar	Ciudad Real	Del 8 de septiembre de 2025 al 12 de septiembre de 2025 (De 09:00 a 14:00)
Cuenca	Aula 1.15 Melchor Cano	Cuenca	Del 12 de mayo de 2025 al 16 de mayo de 2025 (De 09:00 a 14:00)
Aclaraciones de fechas y horarios			
Los dos primeros días se impartirán 2,5 en sesiones síncronas por teams, de 9:00 a 11:30 horas y los tres días restantes en sesiones presenciales en aula de 9:00 a 14:00 horas.			
Programa			
<p>Parte teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor musculoesquelético: definición y bases neurofisiológicas. • Dolor miofascial. • Dolor crónico. Patologías específicas de los puestos de trabajo. <p>Parte práctica 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen tipo test para evaluar los conocimientos adquiridos en la parte online y resolución de las dudas que hayan surgido en ella y en la realización del examen. • Estrategias de prevención y técnicas de autotratamiento para dolencias musculoesqueléticas de miembros superiores y espalda. <p>Parte práctica 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de prevención y técnicas de autotratamiento para dolencias musculoesqueléticas de cadera y miembros inferiores. <p>Parte práctica 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de prevención y técnicas de autotratamiento para dolencias de manos y pies. • Estrategias de prevención y técnicas de autotratamiento para dolencias abdominales, estreñimiento y menstruación. • Estrategias de prevención y técnicas de autotratamiento para dolores de cabeza. • Estrategias de autotratamiento para cicatrices. 			
Diploma		Evaluación	
APTITUD		<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de ejercicios de carácter obligatorio, propuestos en cada módulo (55%). Los ejercicios de carácter obligatorio serán valorados mediante evaluación continua durante la parte práctica, como si cada alumno fuera un caso clínico que se irá guiando individualmente. 2. Prueba final de evaluación (45%). Esta prueba constará de dos partes : <ul style="list-style-type: none"> • Por un lado, después de la parte teórica se realizará una evaluación tipo test de opción múltiple, con 4 opciones de respuesta y sólo una respuesta correcta (20 % de la calificación final). • Por otro lado, después de cada práctica por región corporal, los participantes responderán a un cuestionario interactivo con preguntas y vídeos sobre la práctica que podrá cumplimentarse individualmente o por equipos, para ello se utilizará la herramienta Kahoot (25% de la calificación final). 	
Profesorado			

