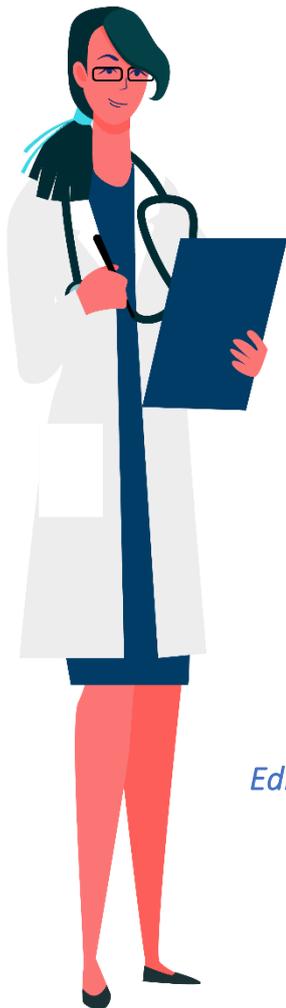


ACTUALIZACIÓN EN DOLOR LUMBAR PARA PROFESIONALES DE LA SALUD



100% online
Sin horarios
Totalmente gratuito

6 ediciones

Edición 1: 1 de mayo de 2021 – 31 de mayo de 2021

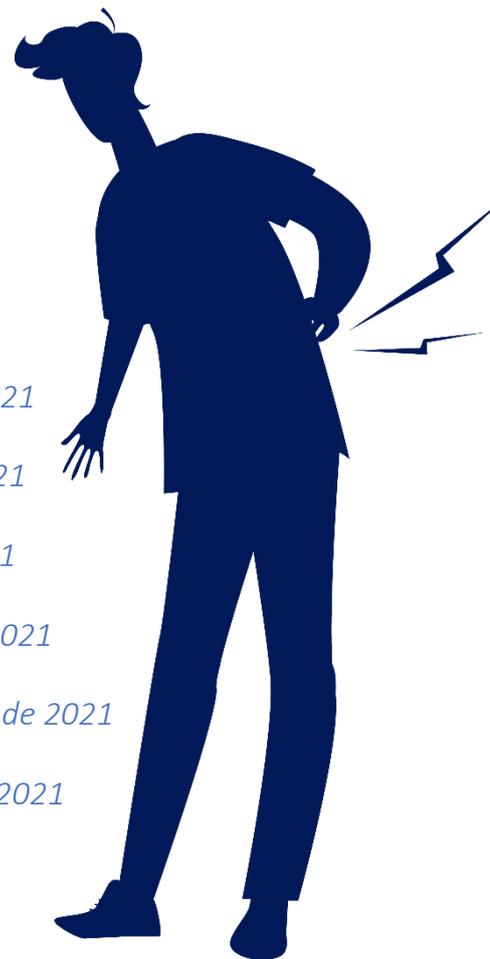
Edición 2: 1 de junio de 2021 – 30 de junio de 2021

Edición 3: 1 de julio de 2021 – 31 de julio de 2021

Edición 4: 1 de agosto de 2021 – 31 de agosto de 2021

Edición 5: 1 de septiembre de 2021 – 30 de septiembre de 2021

Edición 6: 1 de octubre de 2021 – 31 de octubre de 2021



El curso de “Actualización en dolor lumbar para profesionales de la salud” ha sido desarrollado por el equipo investigador responsable del proyecto [Prevent4Work](#). [Prevent4Work](#) es un proyecto europeo cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea, con la Universidad San Jorge como entidad responsable, y cuyo principal objetivo es la prevención de trastornos musculoesqueléticos derivados del ámbito laboral.

DESCRIPCIÓN

El dolor lumbar es frecuente en todas las edades y representa el principal trastorno musculoesquelético, además de ser la principal causa de discapacidad y baja laboral en todo el mundo.

Las prácticas contemporáneas, en las que se reduce el dolor lumbar a cuestiones de causa-efecto, suponen parte del problema y no la solución; ya que coloca a los pacientes en un estado de discapacidad, fragilidad y dependencia.

Más del 50% de las personas que viven con dolor lumbar en países occidentales buscan atención médica anualmente. Esto convierte al dolor lumbar en un grave problema de salud pública, involucrando a los sistemas sanitarios y a la economía general, dado el inmenso efecto que tiene el dolor lumbar en la utilización de la asistencia sanitaria.

Es necesario comprender que el dolor lumbar supone una limitación en la actividad social y laboral de las personas que lo padecen, viviendo, en muchos casos, con miedo y preocupación por su dolor. Lo que contribuye a una disminución en la calidad de vida.

Así pues, la mayor parte del problema es la forma en que se maneja actualmente el dolor lumbar. Es necesario que los profesionales sanitarios incorporen en su práctica clínica la evidencia actual en el manejo del dolor lumbar, ya que se ha observado una gran brecha entre las guías de práctica clínica basadas en la evidencia y la práctica real de los sanitarios encargados de manejar el dolor lumbar. Esto da lugar a uno de los problemas más destacados de la atención sanitaria moderna hoy en día, como es el uso excesivo de tratamientos ineficaces, como la cirugía inapropiada, el uso excesivo del diagnóstico por la imagen y la medicación como primeras opciones en el tratamiento del dolor lumbar.

OBJETIVOS

1. Comprender la relevancia del dolor lumbar como causa de discapacidad y de baja laboral.
2. Conocer la incidencia y prevalencia del dolor lumbar a través de datos actuales a nivel mundial.
3. Conocer las características principales del dolor lumbar desde el modelo biopsicosocial.
4. Entender cuáles son los factores predictivos, de riesgo y de perpetuación existentes en el dolor lumbar inespecífico.
5. Conocer comorbilidades y factores de estilo de vida que pueden influir en el desarrollo y perpetuación del dolor lumbar.
6. Comprender la importancia de una correcta valoración por parte de los profesionales de salud para la toma de decisiones terapéuticas.
7. Identificar y analizar críticamente las intervenciones con escasa eficacia para la gestión del dolor lumbar.
8. Examinar las intervenciones con elevada evidencia respecto a su eficacia para la gestión del dolor lumbar agudo y crónico.
9. Conocer la dosis recomendada de marcha y las posibles combinaciones con otras terapias o estrategias para aumentar la adherencia e incrementar el efecto positivo sobre el dolor y la discapacidad.
10. Conocer qué tipo de ejercicios, estructura de la sesión, individualización en base al estado del paciente permite obtener los mejores resultados en el manejo del dolor lumbar crónico.
11. Conocer las bases de la “e-health” (intervenciones digitales) y como puede ayudar a los pacientes con dolor lumbar crónico o identificar los factores limitantes y deficiencias actuales en el abordaje actual del dolor lumbar a escala global.

PROGRAMA

MÓDULO 1

Tema 1: Presentación del curso de dolor lumbar

Tema 2: Impacto socioeconómico del dolor lumbar

Tema 3: Características y factores de riesgo del dolor lumbar y del dolor lumbar incapacitante

Tema 4: Diagnóstico diferencial del dolor lumbar

**Duración total
acreditada: 8 horas**

MÓDULO 2

Tema 1: Introducción

Tema 2: ¿Qué es un cuidado de bajo valor?

Tema 3: ¿Qué es un cuidado de alto valor?

Tema 4: Recomendaciones generales sobre el automanejo del dolor lumbar

Tema 5: Programas basados en caminar

Tema 6: Terapias mente-cuerpo

Tema 7: Entrenamiento cardiovascular y de fuerza

Tema 8: Intervenciones digitales

Tema 9: Propuestas de acción e intervenciones basadas en la evidencia para mejorar el manejo del dolor lumbar

PRECIO E INSCRIPCIÓN

El curso es **totalmente GRATUITO**.

Previamente a la inscripción, **deberás registrarte y crear un nuevo usuario** en la App “P4Work”, **totalmente gratuita**, disponible tanto en Android como en iOS:



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.geoslab.p4w&hl=es>

<https://apps.apple.com/es/app/p4work/id1509417286>

Deberás registrarte con **datos válidos** (nombre, apellidos, email) y **confirmar tu cuenta**.

¡Colabora con Prevent4Work y participa en nuestra encuesta!

Como parte de las acciones del proyecto Prevent4Work, **te invitamos a completar la encuesta de necesidades dirigida a profesionales sanitarios**. Esta encuesta nos ayudará a conocer los intereses de formación en el ámbito de los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. Además, nos proporcionará datos objetivos sobre el impacto de los problemas musculoesqueléticos en este colectivo a nivel nacional, permitiendo una comparativa entre profesiones sanitarias y países.

Toda la información relativa a la App “P4Work” está disponible en la **página web** del proyecto: <https://p4work.com/es/p4work-app-es/>. Para una mayor facilidad en su uso se ha elaborado un **videotutorial** sobre sus características y funcionalidades:

Videotutorial de uso de la App



<https://youtu.be/7fjgKvxhia0>

El registro en la App “P4Work” es un paso imprescindible para poder acceder a la plataforma de los cursos (<https://aulaonline.p4work.com/>); ya que se tendrán que utilizar las mismas credenciales de usuario y contraseña.

Una vez introducidos tu nombre de usuario y contraseña, **sigue los pasos que se indican dentro de la propia la plataforma y matricúlate en la edición que desees** del curso de Comisión de Formación Continuada.

Las solicitudes se admitirán por orden de inscripción una vez confirmados los datos de registro, hasta agotar el número de plazas (350 por edición).

Toda la información sobre el uso de la plataforma y el registro en el curso “ACTUALIZACIÓN EN DOLOR LUMBAR PARA PROFESIONALES DE LA SALUD” está explicada en detalle en la página web: <https://p4work.com/es/plataforma-p4work/>

Ante cualquier duda, disponemos de tutoriales de tanto de registro como de uso de la plataforma:

Videotutorial de registro en cursos



<https://youtu.be/wsQsdu1lkys>

Videotutorial de uso de la Plataforma



https://youtu.be/jhDM8_6ods0

DATOS DE INTERÉS Y EVALUACIÓN

El curso es **100% online y de ritmo propio**; es decir, sin unos horarios estipulados. Por lo que el alumnado podrá completarlo en el momento que mejor le convenga.

Todo el contenido estará disponible desde el día en que empiece la edición (primer día de cada mes) y se podrá visualizar **durante 30 días**.

Una vez dentro del curso, será **necesario cumplimentar un test inicial para poder iniciar el curso**. Este test no es evaluable, únicamente nos permitirá evaluar de forma interna el contenido del curso y los conocimientos adquiridos.

Será **necesario visualizar el 100% del contenido del curso para poder realizar la evaluación final**. En esta evaluación, será necesario obtener un 80% de puntuación sobre el total para poder obtener el diploma acreditativo por la Comisión de Formación Continuada. Se permitirá un máximo de 3 intentos.

Aunque el curso puede realizarse desde cualquier Smartphone, **recomendamos la realización del curso desde un ordenador o Tablet**, para una mejor visualización del contenido.



CERTIFICACIÓN Y ACREDITACIÓN

El curso “ACTUALIZACIÓN EN DOLOR LUMBAR PARA PROFESIONALES DE LA SALUD” cuenta con la **acreditación de la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón con 1,7 créditos** de formación continuada para fisioterapeutas. N.º de registro: 020018110052A.

Tras la finalización del curso y cumplimiento de los requisitos de emisión del certificado, se enviará el diploma acreditativo por correo electrónico con autenticación digital.



Actividad acreditada por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón con 1,7 créditos de formación continuada.
N.º registro 020018110052A

TUTORES DEL CURSO

Víctor Doménech García

Diplomado en Fisioterapia
Máster en Investigación en Atención Primaria
Doctor en Ciencias clínicas y Biomedicina
Personal Docente-Investigador Universidad San Jorge

Sandra Calvo Carrión

Diplomada en Fisioterapia
Máster en Terapia Manual y Osteopatía
Doctora en Ciencias de la Salud
Personal Docente-Investigador Universidad San Jorge

Carolina Jiménez Sánchez

Diplomada en Fisioterapia
Máster en Actividad Física y Salud
Doctora en Investigación Sociosanitaria y de la Actividad Física
Personal Docente-Investigador Universidad San Jorge

Luis Enrique Roche Seruendo

Diplomado en Fisioterapia
Diplomado en Podología
Máster en Terapia Manual Ortopédica y en Rendimiento Deportivo
Doctor en Biomedicina
Personal Docente-Investigador Universidad San Jorge

Javier Belsué Pastora

Graduado en Fisioterapia
Máster en Investigación en Ciencias de la Salud
Personal Docente-Investigador Universidad San Jorge

Julia Blasco Abadía

Graduada en Fisioterapia
Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Máster en Investigación en Ciencias de la Salud
Personal Docente-Investigador Universidad San Jorge

Pablo Bellosta López

Graduado en Fisioterapia
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Máster en Investigación en Ciencias de la Salud
Personal Docente-Investigador Universidad San Jorge

CONTACTO

Correo electrónico: p4work@usj.es ,

Teléfono: 672 61 85 99,

WhatsApp: 644 97 40 02

ENTIDAD ORGANIZADORA:



Universidad San Jorge, centro privado de educación superior en Villanueva de Gállego, Zaragoza.