

NUTRICIÓN SALUDABLE E HIPERTENSIÓN. CURSO ON LINE

12640

Desarrollo del curso

- Fechas: del 20 de abril al 30 de junio.
- Curso on line. (25 horas)

Inscripciones

- **En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 05/03/2015 hasta el 12/04/2015**
- **La relación de admitidos aparecerá el día 14/04/2015**

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=12640&edicion=1>

OBLIGATORIAMENTE para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación.

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

Dirigido a

PROFESIONALES MÉDICOS Y DE ENFERMERÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

Objetivos

General:

Mejorar los conocimientos y habilidades que permitan a los profesionales sanitarios introducir cambios en las pautas alimentarias de los pacientes hipertensos encaminadas a optimizar su adherencia y el control de las cifras de presión arterial.

Específicos:

1. Entender las razones por las que las Guías recomiendan reducir la ingesta de sal a 5-6 g/día y los beneficios que esta medida aporta en salud.
2. Saber diferenciar entre ingesta de sal e ingesta de sodio.
3. Adquirir las habilidades necesarias para traducir esta recomendación nutricional en consejos alimentarios (a través de la carne, el pescado, los embutidos,...).
4. Conocer y saber transmitir consejos sobre sustitutos de la sal con poco aporte de sodio.
5. Concienciar de la importancia de aumentar el consumo de fruta y verdura en la optimización del manejo del paciente hipertenso a través de modelos dietéticos: Dieta DASH y dieta mediterránea.
6. Saber modificar el consejo alimentario sobre frutas y verduras en los pacientes afectados de IRC a fin de evitar efectos perjudiciales.

7. Potenciar el concepto de cumplimentación y adherencia a las MHGD así como a las farmacológicas

8. Actualizar los conocimientos que tenemos sobre dieta mediterránea y control de cifras de TA así como morbimortalidad fundamentalmente en relación al AVC, a raíz de los resultados del estudio PREDIMED.

Requisitos

MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertenecer a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Desarrollar la actividad en la G.A.I. de Albacete.
- Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciaciones.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.

Contenidos

Introducción: ¿Qué dice la Guía? Revisión de las MHGD que propone la Guía Europea de HTA 2013.

Medidas higiénicodietéticas (MHGD) del eje de la sal. Desarrolla aspectos vinculados a la ingesta de sal, a quién restringirla, cómo y por qué.

Traduce dichas recomendaciones en consejos alimentarios concretos (embutidos, carnes, pescado, conservas, ...) así como diversas técnicas de preparación y cocción de dichos alimentos.

MHGD más allá de la sal. Analiza la influencia de otras medidas como la reducción y el control del peso, abandono del tabaco, actividad física regular y moderación en el consumo de alcohol y desarrolla aspectos relacionados con la alimentación (ingesta abundante de frutas, verduras, alimentos bajos en grasa, determinados tipos de dieta), su preparación, cocción, hábitos de compra, lectura crítica del etiquetaje, etc.

MHGD en el paciente con IRC. Valoración de la función renal del paciente hipertenso y adecuación de las MHGD en función de su filtrado glomerular. Manejo de las proteínas y minerales. Técnicas de manipulación, cocción y combinación de frutas y verduras.

Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continua

El curso se realizará en el campus virtual de FUFOSA (Fundación para el Fomento de la Salud).