

TÍTULO DEL PROGRAMA:

**Máster Oficial en Actividad Física y Salud
Curso 2020 - 2021**

GUÍA DOCENTE

**Materia 9 - Asignatura 2
“Hipertensión arterial y ejercicio físico”**



TUTORIAS (Coordinador/a de asignatura): Horario y localización		
<p>Juan Antonio Guerra de Hoyos, foro virtual de consultas al coordinador de la asignatura plataforma docente https://eva.unia.es/ horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo de duración del master.</p> <p>Carlos J. Berral de la Rosa, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente https://eva.unia.es/ horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.</p>		
COMPETENCIAS		
Básicas y Generales	<p>Conocimiento de las modificaciones cardio-circulatorias por el ejercicio</p> <p>Conocimiento de la influencia del ejercicio en la hipertensión arterial</p> <p>Aceptación de la rehabilitación cardíaca como una estrategia integral</p>	
Transversales		
Específicas	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la funcionalidad del corazón relacionada con el ejercicio físico - Manejar la prescripción de ejercicio en pacientes hipertensos - Diseñar un programa de rehabilitación cardíaca en asociación con las medidas de prevención secundaria -Redactar un documento para explicar a los pacientes con hipertensión los beneficios que pueden conseguirse sólo con el ejercicio físico o asociado a las modificaciones del estilo de vida y a los fármacos - Demostrar los conocimientos adquiridos tras la lectura de los materiales presentados, con especial hincapié en la utilización del ejercicio físico como actividad importante en el tratamiento de las personas hipertensas 	
RESULTADOS DE APRENDIZAJE		
<p>Poder desarrollar programas de práctica de actividad física orientada a la mejora de la salud, teniendo en cuenta las consideraciones oportunas para obtener la máxima eficacia.</p>		

CONTENIDOS

1. GENERALIDADES

2. CAUSAS DE HIPERTENSION ARTERIAL

- 2.1. HIPERTENSION PRIMARIA O ESENCIAL
- 2.2. HIPERTENSION SECUNDARIA

3. LA HIPERTENSIÓN SEGÚN LA EDAD Y EL GÉNERO DE LOS PACIENTES

- 3.1. DIFERENTES TIPOS DE HIPERTENSION ARTERIAL
 - 3.1.1. HIPERTENSION INFANTIL
 - 3.1.2. HIPERTENSION EN EL EMBARAZO
 - 3.1.3. HIPERTENSION DE BATA BLANCA
 - 3.1.4. HIPERTENSION RESISTENTE

4. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN.

- 4.1. MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS. CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA.
- 4.2. TRATAMIENTO FARMACOLOGICO

5. UTILIZACIÓN DEL EJERCICIO EN SU PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- 5.1. INTRODUCCIÓN
- 5.2. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
- 5.3. EL EJERCICIO
 - 5.3.1. TIPOS DE EJERCICIO
 - 5.3.2. EVIDENCIA CIENTÍFICA DE LA ACCIÓN HIPOTENSORA DEL EJERCICIO AERÓBICO
 - 5.3.3. FORMA Y MECANISMOS IMPLICADOS EN LA DISMINUCIÓN DE LA PA CON EL EJERCICIO
 - 5.3.4. EFECTOS CLÍNICOS DE LA ACCIÓN DEL EJERCICIO SOBRE LA HIPERTENSIÓN

6. EL AUMENTO EXAGERADO DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN RESPUESTA AL EJERCICIO

- 6.1. UTILIZACIÓN DEL EJERCICIO EN EL TRATAMIENTO DE LOS HIPERTENSOS OBESOS
- 6.2. EL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LOS DEPORTISTAS Y EN LAS PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA.

ACTIVIDADES FORMATIVAS Y METODOLOGÍAS DOCENTES

El estudiante debe combinar el aprendizaje autónomo, el trabajo colaborativo y el apoyo tutorial, para una mejor asimilación de los contenidos y la realización de las actividades propuestas, adaptando su ritmo de trabajo a sus necesidades y a lo planteado en la guía.

En los materiales de estudio y recursos complementarios de las distintas asignaturas se exponen los conocimientos y las claves necesarias para realizar una prescripción adecuada de EF y se enfatizan los aspectos más importantes, buscando más que un aprendizaje pasivo, la reflexión y la imitación por parte de los alumnos de los procedimientos que presentan los autores de los materiales.

SISTEMA DE EVALUACIÓN ¹			
<p>-Participación en los foros del Campus Virtual: Discusiones sobre los temas y conceptos fundamentales, Aporte de publicaciones y comentarios (este concepto se utilizará para subir la nota de la asignatura. Tener en cuenta las diferencias entre los foros calificables y no calificables: los foros No calificables van dirigidos al aprendizaje sin que las aportaciones a estos foros sean indispensables para obtener la calificación de la asignatura suelen estar titulados como foro de consultas y ubicarse en los epígrafes iniciales de las asignaturas en cambio los foros calificables cuentan para la nota de la asignatura correspondiente, si no se especifica lo contrario, tienen el mismo peso de calificación que cualquier otra actividad calificable, son por tanto, un elemento importante para obtener una buena calificación de la asignatura. Estos foros suelen estar ubicados en los epígrafes más bajos de las asignaturas, bajo el epígrafe de actividades.</p> <p>-Asistencia regular al curso a través del Campus Virtual (cada tutor tiene acceso al tiempo de conexión y lugares de visita).</p> <p>-Resultados de los ejercicios y tareas individuales, que serán evaluados de 0 a 10. Cada tutor se reserva la posibilidad de plantear un tiempo de recuperación para las actividades valoradas por debajo de 5. El trabajo enviado se evaluará, pero puede ser reenviado al participante para que lo mejore si el profesor responsable lo considera insuficiente) por tanto es importante que se envíe con tiempo suficiente para que el profesor tenga tiempo de leerlo y evaluarlo.</p> <p>-Calidad de las aportaciones en actividades grupales/colectivas.</p>			
Estrategias/metodologías de evaluación		Porcentaje de valoración sobre el total	
<p>-Participación y contribución -Calidad de las aportaciones -Aporte de publicaciones relacionadas con el tema -Análisis reflexivo de las intervenciones -Ayuda en la resolución de problemas planteados. -Proyecto evaluado de 0 a 10 puntos.</p>		<p>100%</p>	

¹ PARA EL CURSO ACADÉMICO 2020/2021 SE RECOMIENDA PRIORIZAR LA EVALUACIÓN CONTINUA O FORMATIVA

BIBLIOGRAFÍA	

ESCENARIO A

ADAPTACIÓN EN LOS CONTENIDOS DOCENTES

NO PROCEDE YA QUE SE TRATA DE UNA ASIGNATURA VIRTUAL SIN PARTES PRESENCIALES.

ADAPTACIÓN EN ACTIVIDADES FORMATIVAS (Incluir todas las líneas que sean necesarias)

ACTIVIDAD FORMATIVA	TIPO DE ENSEÑANZA (presencial/ a distancia)	DEDICACIÓN (horas de trabajo autónomo del estudiante)	DEDICACIÓN (horas de trabajo del estudiante con apoyo del profesor)

ADAPTACIÓN EN LAS METODOLOGÍAS DOCENTES ESPECÍFICAS Y LOS RECURSOS TECNOLÓGICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA ASIGNATURA

METODOLOGÍA DOCENTE		RECURSOS	

ADAPTACIÓN EN METODOLOGÍA Y RECURSOS DE EVALUACIÓN

--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Estrategias/metodologías de evaluación (detallar las recogidas en el apartado anterior)	Porcentaje de valoración sobre el total
OTROS CAMBIOS PARA ADAPTARSE AL ESCENARIO A:	

ESCENARIO B

ADAPTACIÓN EN LOS CONTENIDOS DOCENTES			
NO PROCEDE AL TRATARSE DE UNA ASIGNATURA IMPARTIDA COMPLETAMENTE EN PLATAFORMA ONLINE CON DOCENCIA VIRTUAL			
ADAPTACIÓN EN ACTIVIDADES FORMATIVAS (Incluir todas las líneas que sean necesarias)			
ACTIVIDAD FORMATIVA	TIPO DE ENSEÑANZA (presencial/ a distancia)	DEDICACIÓN (horas de trabajo autónomo del estudiante)	DEDICACIÓN (horas de trabajo del estudiante con apoyo del profesor)
ADAPTACIÓN EN LAS METODOLOGÍAS DOCENTES ESPECÍFICAS Y LOS RECURSOS TECNOLÓGICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA ASIGNATURA			
METODOLOGÍA DOCENTE		RECURSOS	
ADAPTACIÓN EN METODOLOGÍA Y RECURSOS DE EVALUACIÓN			
NO PROCEDE			

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Estrategias/metodologías de evaluación (detallar las recogidas en el apartado anterior)	Porcentaje de valoración sobre el total
OTROS CAMBIOS PARA ADAPTARSE AL ESCENARIO B:	
NO PROCEDE	

Conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal (Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril) le informamos que los datos personales que nos ha facilitado pasarán a ser tratados por la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE ANDALUCÍA como responsable del tratamiento, siendo órgano competente en la materia la Dirección del Área de Gestión Académica (Monasterio Santa María de las Cuevas, C/ Américo Vespucio nº2. Isla de La Cartuja -41092- Sevilla) ante quien Ud. puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, limitación, oposición o portabilidad señalando concretamente la causa de su solicitud y acompañando copia de su documento acreditativo de identidad. La solicitud podrá hacerse mediante escrito en formato papel o por medios electrónicos.

Caso de no obtener contestación o ver desestimada su solicitud puede dirigirse al Delegado de Protección de Datos de la Universidad (rgpd@unia.es Tfno 954 462299) o en reclamación a la Agencia Española de Protección de Datos a través de los formularios que esa entidad tiene habilitados al efecto y que son accesibles desde su página web: <https://sedeagpd.gob.es>

Como responsable, la Universidad le informa que exclusivamente tratará los datos personales que Ud. le facilite para dar cumplimiento a los siguientes fines:

- a) Gestión académica y administrativa de:
- Participación en procesos de acceso y admisión a las enseñanzas oficiales (Grado, Máster y Doctorado) o de formación Continua de la Universidad Internacional de Andalucía.
 - Inscripción y/o matrícula como alumno en cualquiera de las titulaciones oficiales (Grado, Máster y Doctorado), Formación Continua u otras actividades académicas ofrecidas por la Universidad Internacional de Andalucía.
 - Participación en convocatorias de becas y ayudas al estudio de la Universidad Internacional de Andalucía, la Admón. General del Estado o la de las Comunidades Autónomas y de otras entidades públicas o privadas.
 - Participación en convocatorias de programas de movilidad de carácter nacional o internacional.
 - Obtención y expedición de títulos oficiales, títulos propios y otros títulos académico

b) Gestión de su participación como estudiante en prácticas y actividades formativas nacionales o internacionales en instituciones, empresas, organismos o en otros centros.

c) Utilización de servicios universitarios como obtención del carné universitario, bibliotecas, actividades deportivas u otros.

La Universidad se encuentra legitimada para tratar estos datos al ser necesarios para la ejecución de la relación jurídica establecida entre Ud. y la Universidad y para que ésta pueda cumplir con sus obligaciones legales establecidas en la Ley Orgánica 6/2001, de Universidades.

Usted responde de la veracidad de los datos personales que ha proporcionado a la Universidad y de su actualización.

La Universidad comunicará los datos personales que sean indispensables, y nunca en otro caso, a las siguientes categorías de destinatarios:

- A otras Administraciones y organismos públicos para el ejercicio de las competencias que les sean propias y compatibles con las finalidades arriba enunciadas (Así -a modo enunciativo y no limitativo- a Ministerios con competencias en educación y ciencia, a otras administraciones, a otras Universidades o Centros formativos equivalentes para la gestión de traslados, a empresas para la realización de prácticas)
- A entidades bancarias para la gestión de pagos y cobros.
- A organismos públicos o privados en virtud de la celebración de convenios de colaboración o contratos, conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de Protección de Datos.
- A los servicios de la propia Universidad que sean adecuados para gestionar la utilización de los servicios universitarios ofertados.

Sus datos de carácter personal se tratarán y conservarán por la Universidad conforme a la legislación vigente en materia de protección de datos, pasando luego a formar parte --previo expurgo-- del Archivo Histórico Universitario conforme a lo dispuesto en la legislación sobre Patrimonio Histórico.

La Universidad sólo prevé la transferencia de datos a terceros países en el caso de su participación como alumno en alguno de los programas de formación o becas de carácter internacional. La transferencia se realizará siguiendo las directrices establecidas al respecto por el Reglamento Europeo de Protección de Datos y normativa de desarrollo.

El Servicio de Protección de Datos de la Universidad Internacional de Andalucía cuenta con una página en la que incluye legislación, información y modelos en relación con la Protección de Datos Personales a la que puede acceder desde el siguiente enlace: <https://www.unia.es/protecciondatos>