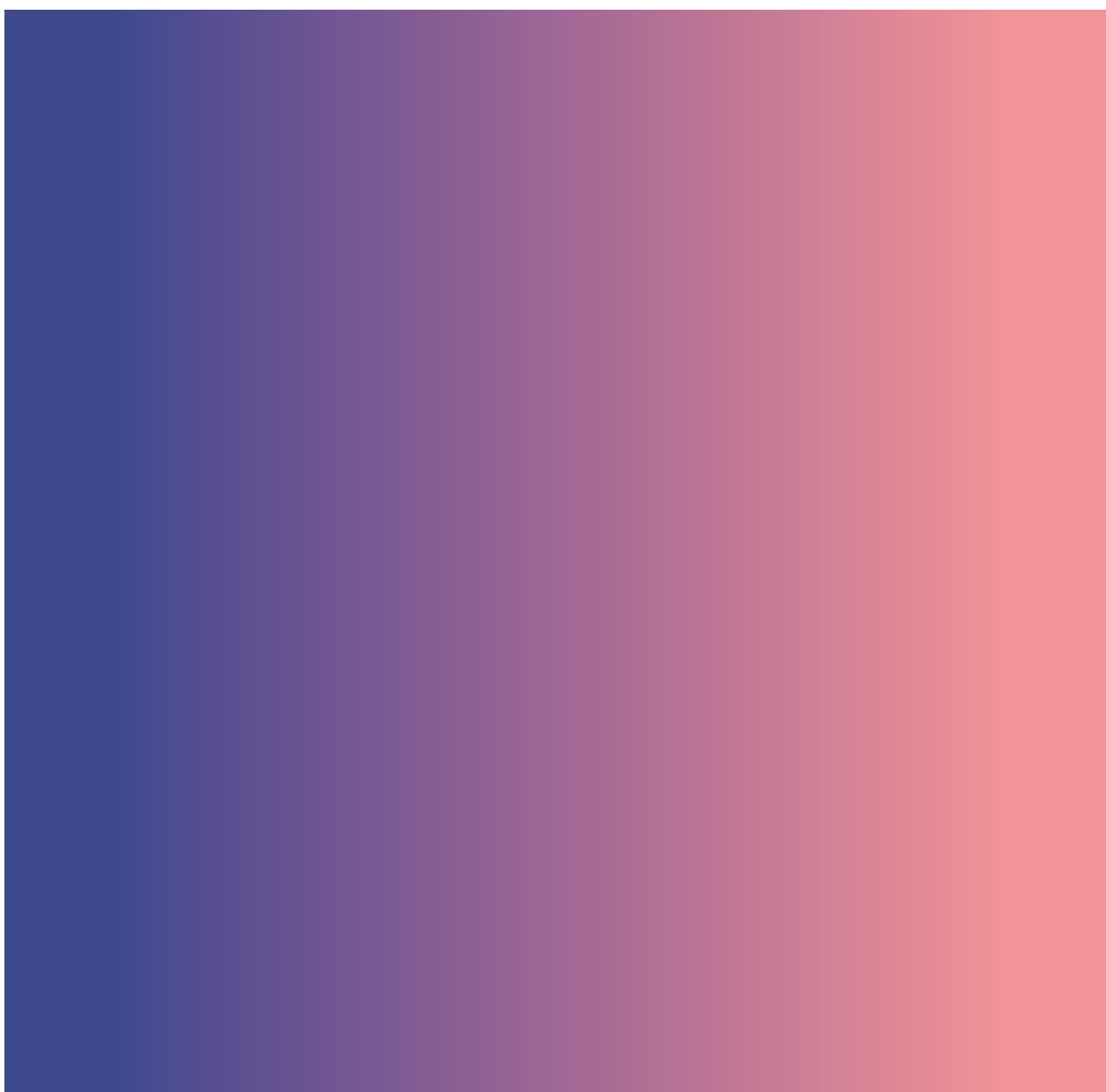


curso 2019/20



Este es un curso eminentemente práctico. Aunque damos muchas horas de clase y teoría, revisando las bases fisiológicas y la última evidencia en cuanto a tratamientos; lo que de verdad nos interesa es enseñaros a usar las mil y una herramientas que hemos preparado listas para que las uséis en consulta desde el primer minuto que comencéis el curso.

Hemos intentado hacer un compendio de todos los factores, evaluaciones, tratamientos, dietas, suplementos, medicamentos y demás temas asociados con el mundo de la obesidad.

Nos gustaría que pudierais salir de nuestro curso teniendo material necesario para trabajar todos los puntos de vista del tratamiento en consulta del sobrepeso; desde cómo hacer una primera consulta hasta cómo resolver casos complicados, pacientes candidatos o intervenidos de cirugía bariátrica, niños, efectos rebote...

Y no queda ahí, también os enseñamos a resolver patologías que van asociadas a la obesidad, cómo funciona el hambre y el apetito, cómo afecta la genética o la microbiota, qué actividad física recomendar, qué hacer a nivel psicológico y cientos de factores más.

Esperamos que lo disfrutéis, hay un millón de horas de estudio, trabajo y experiencia a la espalda que os podéis ahorrar y comenzar a aplicar en vuestro trabajo desde ya.

METODOLOGÍA 100% ONLINE

Accede cuando quieras sin moverte de casa, a tu ritmo.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Materiales específicos de cada módulo y sección, aplicables a tu consulta de inmediato.

COMUNIDAD DE EXPERTOS

Espacio en forma de foro de alumnado preparado para resolver dudas, compartir recursos, casos y abrir debates constructivos.

APRENDIZAJE PRAGMATIVO

Formación rigurosa, basada en la evidencia científica, con temario desarrollado, vídeos y recursos complementarios.

TEMARIO



TEMA 1. INTRODUCCIÓN Y FACTORES DE RIESGO DE LA OBESIDAD

Explicaremos los principales factores de riesgo que cursan con obesidad, de una forma ordenada, y aportando herramientas de trabajo con el paciente en consulta para cada uno de ellos. Si no entendemos que la obesidad es multifactorial, estamos perdidos.

- Luchar contra el entorno, amigos, familiares, pareja...
- Valorar factores socioeconómicos y tratarlos
- Comportamientos que se dan en la mesa
- Tratar situaciones especiales (verano, vacaciones, navidad...)
- Comidas concretas (picoteos, desayunos, nº comidas diarias...)
- Estrés y ansiedad por la comida. Qué podemos hacer en consulta

TEMA 2. COMUNICACIÓN, MOTIVACIÓN Y ADHERENCIA

Podemos saber mucho pero no transmitirlo. Saber comunicarse con el paciente, ayudarlo a establecer objetivos realistas, ayudarlo a que lleve a cabo todos los cambios que negociaremos posteriormente con él y generar más adherencia en el tratamiento son herramientas clave para el éxito.

- Habilidades de comunicación y entrevista motivacional
- Trabajar la disposición al cambio con los pacientes
- Establecer objetivos adecuados en consulta de obesidad
- Estrategias para aumentar la adherencia de los pacientes

TEMA 3. PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DE LA CONSULTA

Si no podemos estandarizar ciertas partes del tratamiento, sólo podremos atender a unos pocos pacientes al día. Si ya tenemos documentos y fichas listas para usar, nos ahorramos mucho tiempo.

Comentaremos también cómo es la gestión básica de la consulta, materiales útiles en la clínica (objetos, libros, aparatos electrónicos, etc.), algunos aspectos de papeleos y software de gestión de la misma.

- Protocolizar y estructurar las visitas (tiempos, frecuencia seguimiento, etc.)
- Documentación básica de consulta
 - > Ficha de historia y seguimiento pacientes
 - > Registros y recordatorios, planificadores
 - > Modelos de petición de analítica, explicar BIA, consentimiento informado
 - > Consejos de alimentación saludable, OLV, veganos, compra, cocina
 - > Planificadores
- Software de gestión de pacientes y elaboración de menús

TEMA 4. OBESIDAD INFANTIL

Si hay algo difícil de tratar, es a un niño con sobrepeso. Sobre todo, cuando la familia no colabora. Te enseñaremos todas las herramientas para que pierdas el miedo y te lances a la piscina y te atrevas a tratar con la obesidad infantil.

- Situación actual y consecuencias a largo plazo
- Condicionantes de obesidad infantil
- Historia clínica y evaluación de los niños con obesidad
- Objetivos de tratamiento en obesidad infantil
- Fichas y materiales para trabajar problemas comunes en consulta (neofobia, aversión a verduras y frutas, exceso de ultraprocesados, sedentarismo, recetarios, transmitir responsabilidad a los padres, etc.)

TEMA 5. FISIOPATOLOGÍA DE LA OBESIDAD Y PRINCIPALES COMORBILIDADES

Cómo es posible que lleguemos a enfermar por tener malos hábitos. Cómo el tejido adiposo puede generar en todo el cuerpo una inflamación crónica, resistencia a insulina o estrés metabólico. Daremos pautas dietéticas para tratar diabetes tipo 2, hígado graso no alcohólico o enfermedades cardiovasculares, entre otras comorbilidades.

- Resistencia a la insulina, problemas de diabetes
- Inflamación crónica y enfermedad cardiovascular
- Estrés metabólico, estrés oxidativo y síndrome metabólico
- Hígado graso no alcohólico
- Hipertensión y problemas renales
- Hipotiroidismo, hiperuricemias, osteoporosis, fibromialgia y otras...

TEMA 6. CIRUGÍA BARIÁTRICA

Si crees que la cirugía bariátrica es un fracaso de nuestro trabajo, espera a que te enseñemos los beneficios que pueden traer a un número significativo de nuestros pacientes. Te lo damos todo, desde el principio, para que puedas tratar a este tipo de pacientes con total seguridad.

- Historia de la cirugía bariátrica y uso actual
- Valoración de candidatos. Criterios de indicación y exclusión
- Nutrición en pacientes intervenidos: fases dieta, requerimientos, suplementación
- Complicaciones y secuelas
- Indicadores de calidad
- Modelo de historia y evolución de pacientes intervenidos con cálculo automático de indicadores de calidad, menús tipo, consejos generales tras la intervención
- Protocolo de seguimiento anual, ideas de colaboración con cirujanos bariátricos

TEMA 7. SUPLEMENTOS, MEDICACIÓN, GENÉTICA, MICROBIOTA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Si bien no es nuestra primera línea de trabajo, saber suplementar es un plus añadido a nuestra práctica diaria. Saber qué factores genéticos influyen en que nuestros pacientes tengan más o menos éxito también. Ya ni te cuento el saber recomendar una buena actividad física, esto es imprescindible.

También saber cómo afectan ciertos medicamentos y con cuáles se tratan la obesidad. Y por último la famosa *microbiota*, aún un poco desconocida, pero que puede ser factor de riesgo o protección de un sobrepeso.

- Qué suplementos sí qué suplementos no funcionan
- Qué medicamentos pueden ser factor de riesgo y cuáles tratan la obesidad
- Qué importancia hay que dar a la genética y qué podemos hacer a día de hoy
- Cómo afecta la microbiota a la obesidad y qué podemos hacer en consulta
- Cómo aumentar la actividad física, el ejercicio y la adherencia al mismo

TEMA 8. HAMBRE Y SACIEDAD

Si no sabemos cómo funciona el cuerpo, no podemos ayudar a los pacientes. Hay que entender cómo funciona el hambre y la gula para poder dar recomendaciones específicas para regularla.

Recomendaciones que hemos preparado para trabajar con el paciente y que están basadas en estudios controlados.

- Hormonas que regulan el hambre, resistencia a la leptina
- Control del cerebro de las señales
- Estrategias para comer más lento, estandarización de raciones

TEMA 9. PSICOLOGÍA DE LA OBESIDAD

Si alguien come de más, hay que preguntarse el motivo de que coma de más. La psicología de la obesidad es compleja, y muchas veces tendremos que derivar a un psicólogo, pero necesitamos saber qué hace él, qué haremos nosotros y cómo funciona el cerebro de una persona que sufre la misma. Te enseñamos todo.

- Qué es la psicología de la obesidad
- Características, rasgos personalidad y patrones alimentarios comunes en pacientes con obesidad
- Psicopatologías y su relación con la alimentación y exceso de peso
 - > Depresión, ansiedad
 - > Trastorno por atracón, comedor nocturno
 - > Comer emocional, adicción a la comida
- Cuestionarios oficiales y ejercicios para trabajar estos aspectos en consulta
- El trabajo del psicólogo y estrategias multidisciplinares
 - > Cómo presentar la necesidad de terapia a pacientes, desmentir mitos sobre psicología, barreras a la hora de pedir ayuda
 - > Listado de profesionales con experiencia en psiconutrición para derivar pacientes



¡Te esperamos!

TEMA 10. ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

Si ya hemos hecho la educación nutricional con nuestro paciente y se estanca. ¿No sería buena idea, tanto para él, como para nosotros, probar estrategias nuevas? Quizás alguna funcione mejor que una simple educación. Te enseñaremos todas las que están estudiadas que podrían ser útiles en ciertas partes del tratamiento.

- Cetogénicas y bajas de carbohidratos
- Paleo
- Bajas en grasa
- Veganas y vegetarianas
- Ayuno intermitente
- Ciclos dietéticos
- Sustitutivos

