ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Ejercicio Multicomponente en el Mayor Frágil: Fundamentos para Profesionales Sanitarios

3 ECTS | 75 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Ejercicio Multicomponente en el Mayor Frágil: Fundamentos para Profesionales Sanitarios de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales sanitarios que desean especializarse en el abordaje terapéutico de uno de los grandes retos del envejecimiento poblacional. La fragilidad en personas mayores constituye un síndrome clínico con importantes repercusiones funcionales y sociosanitarias, donde la intervención mediante ejercicio físico ha demostrado ser una de las estrategias más efectivas para su prevención y reversión.

Duración
75 horas

Créditos
3 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir el concepto de fragilidad en la persona mayor, diferenciando sus modelos conceptuales, su epidemiología y sus consecuencias clínicas, funcionales y sociosanitarias.

Analizar la interacción entre nutrición, ejercicio físico y mantenimiento de la masa muscular, relacionando los requerimientos nutricionales con la preservación de la función musculoesquelética en la persona mayor.

Fundamentar la eficacia del ejercicio multicomponente en la persona mayor frágil, distinguiendo la evidencia científica disponible sobre sus efectos en la función física, la cognición y la reversión del estado de fragilidad.

Comprender los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y la sarcopenia, identificando los mecanismos biológicos que fundamentan el ejercicio como intervención terapéutica en la fragilidad.

Dominar los instrumentos de cribado y valoración integral del mayor frágil, aplicando escalas validadas y pruebas de rendimiento físico para estratificar el riesgo y orientar la prescripción de ejercicio.

Diseñar programas de ejercicio multicomponente individualizados, integrando los componentes de fuerza, equilibrio, entrenamiento aeróbico y flexibilidad según las variables de dosificación y los criterios de progresión establecidos.

Objetivos del curso

Implementar programas de ejercicio en distintos contextos asistenciales, aplicando protocolos de seguridad, estrategias de adherencia y herramientas de monitorización adaptadas a cada entorno.

Desarrollar un abordaje interdisciplinar en la atención al mayor frágil, incorporando la coordinación entre profesionales sanitarios, la integración con intervenciones nutricionales y farmacológicas y la evaluación continuada de resultados.

Temario

01 Concepto de fragilidad en la persona mayor: bases clínicas y epidemiológicas

1.1. Envejecimiento poblacional y su impacto en los sistemas sanitarios actuales
1.2. Definición y evolución histórica del concepto de fragilidad en el ámbito geriátrico
1.3. Epidemiología de la fragilidad en la población mayor
1.4. Consecuencias clínicas y funcionales de la fragilidad y fundamentos para la intervención

02 Bases fisiológicas del envejecimiento y su relación con el ejercicio físico

2.1. Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y su repercusión funcional global
2.2. Sarcopenia como factor determinante en la fragilidad de la persona mayor
2.3. Síndrome de inmovilidad y desacondicionamiento físico en la persona mayor frágil
2.4. Respuestas y adaptaciones fisiológicas al ejercicio en la persona mayor
2.5. Interacción entre nutrición, ejercicio físico y mantenimiento de la masa muscular
2.6. Bases biológicas que fundamentan el ejercicio como intervención terapéutica en la fragilidad

Temario

03 Valoración integral del mayor frágil orientada a la prescripción de ejercicio

3.1. Principios de la valoración geriátrica integral aplicada a la prescripción de ejercicio físico
3.2. Instrumentos de cribado y detección de fragilidad en la práctica clínica habitual
3.3. Evaluación de la capacidad funcional y la condición física del mayor frágil
3.4. Evaluación de aspectos cognitivos, afectivos y motivacionales relevantes para la adherencia al ejercicio
3.5. Estratificación del riesgo y criterios de seguridad para la prescripción de ejercicio

Temario

04 Ejercicio multicomponente en el mayor frágil: evidencia científica, componentes y diseño de programas

4.1. Concepto y justificación del ejercicio multicomponente en el abordaje terapéutico de la fragilidad
4.2. Evidencia científica sobre la eficacia del ejercicio multicomponente en la persona mayor frágil
4.3. Entrenamiento de fuerza como componente nuclear del programa multicomponente
4.4. Entrenamiento del equilibrio y la marcha orientado a la prevención de caídas
4.5. Componentes complementarios: entrenamiento aeróbico, flexibilidad y movilidad articular
4.6. Principios de prescripción y programación del ejercicio multicomponente
4.7. Recomendaciones de las principales guías clínicas y consensos internacionales vigentes
4.8. Diseño de sesiones tipo y estructuración de programas a corto y medio plazo

Temario

05 Implementación práctica, seguridad y abordaje interdisciplinar del ejercicio en el mayor frágil

5.1. Contextos de implementación de programas de ejercicio multicomponente
5.2. Consideraciones de seguridad y gestión de eventos adversos durante la práctica de ejercicio
5.3. Estrategias para favorecer la adherencia y el mantenimiento del ejercicio a largo plazo
5.4. Trabajo interdisciplinar en la atención integral al mayor frágil
5.5. Integración del ejercicio con otras intervenciones terapéuticas: abordaje nutricional y farmacológico
5.6. Evaluación de resultados, seguimiento y perspectivas futuras

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 3 créditos ECTS y 75 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

