

Organizadores



CONSELL INSULAR
DE MENORCA



Comité Científico

Dr. Fernando Salom
Lic. Virginia Dorado
Dr. Daniel Brotons
Dr. Josep M^a Masuet
Dr. Andreu Estela
Dra. L. Linares
DUE. Emilia Herrero
DUE. Gari Garriga
DUE. Edurne Uribe

Colaboradores



G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de l'Esport
i de l'Activitat Física

Inscripciones:

Escuela de Salud
Pública de Menorca
www.emsp.cime.es

Para más información:

Tel. 971 36 08 49
Departamento de Deportes.
Consell Insular de Menorca



CONSELL INSULAR
DE MENORCA



GABINET DE MEDICINA ESPORTIVA



VII JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

“ el ejercicio físico en la
enfermedad crónica ”

16 de Septiembre de 2019
Llatzeret de Maó (Menorca)





Bienvenidas a todas y todos,

Desde el Departamento de Cultura, Educación, Juventud y Deportes presentamos una nueva edición de la Jornada de Actividad Física y Salud, organizada como siempre por el Gabinete de Medicina Deportiva del Consell Insular de Menorca. Con estas Jornadas queremos seguir acercando el conocimiento en relación a la actividad física y la salud.

Una vez más, el incomparable lugar de la isla del Llatzeret, ubicado en el puerto de Maó, vuelve a ser el escenario en el que los diferentes ponentes compartirán con todos los asistentes sus conocimientos acerca de como afecta la actividad física en la salud.

Nuestra sociedad ya es consciente de esta importancia, y cada vez más podemos ver como la actividad física entra en las vidas de las personas, en la mayoría de los casos con el objetivo de mejorar la salud, con una loable actitud preventiva y de mantenimiento de un óptimo estado de salud,

Tenemos la responsabilidad, como administración pública, de ofrecer las herramientas y recursos para conseguir una población más sana y con unos mejores hábitos saludables. La promoción de la actividad física es una gran herramienta para ello.

El Servicio de Deportes del Consell Insular de Menorca quiere incidir en el trabajo de la actividad física en pacientes con algun tipo de enfermedad crónica, puesto que se intuye que dicha actividad puede ayudar a convivir con la enfermedad o incluso combatirla.

Es por este motivo que en esta jornada proponemos hablar sobre como el ejercicio físico tiene esta capacidad terapéutica.

Esperamos contar con vuestra asistencia, y os deseamos que la jornada os sea provechosa y satisfactoria.

Miquel Àngel María Ballester
Conseller de Cultura, Educació, Joventut i Esports
Consell Insular de Menorca

PROGRAMA

- 10,00 h. **Acto inaugural y presentación de la Jornada**
- 10,15 h. ***“Prevalencia del sedentarismo y la actividad física saludable, y su relación con la enfermedad crónica en la población adulta de Menorca”***
Fernando Salom. Medico Especialista en Medicina del Deporte. Programa Menorca Borina't del Consell Insular de Menorca.
- 10,45 h. ***“Ejercicio como medicina. Evidencias para prescripción de ejercicio físico en enfermedades crónicas”***
Nicolás Terrados. Medico Especialista en Medicina del Deporte. Servicio Regional de Medicina del Deporte de Asturias.
- 11,15 h. **Coffee-Break**
- 11,45 h. ***“Hipertensión arterial y ejercicio físico. Indicaciones y contraindicaciones”***
Magdalena Perello. Medico Especialista en Cardiología. Hospital Mateu Orfila de Menorca.
- 12,15 h. ***“Estudio de respuesta de la tensión arterial de esfuerzo y nivel actividad física diaria”***
Mireia Parra. Graduada en Enfermería. Unidad de Pruebas de Esfuerzo del Hospital de Sant Pau de Barcelona.
- 12,45 h. **Discusión de los temas tratados**
- 13,15 h. **Clausura de la sesión de mañana y Caminata por la Ruta Saludable del Llatzeret**
- 15,30 h. **Taller de E+E (Exercise Experience)**
“Implementación del programa Paciente Activo en hipertensión y ejercicio físico en Atención Primaria”.
Andreu Estela. Medico de Familia. Centro de Salud d'alt Sant Joan del IB-Salut en Menorca.
- 17,00 h. **Clausura de la sesión de tarde y de la Jornada**