



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

I EDICIÓ DEL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN:



**Alimentación,
estilo de vida
y salud de la mujer**
a lo largo del ciclo vital

Universidad de Alicante

UA

UNIVERSITAT D'ALACANT
UNIVERSIDAD DE ALICANTE
Facultat de Ciències de la Salut
Facultad de Ciencias de la Salud



I EDICIÓN DEL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN:

Alimentación, estilo de vida y salud de la mujer a lo largo del ciclo vital

Universidad de Alicante

- Título semipresencial: 30 Créditos
- Fechas: octubre a mayo
- Horario: lunes y martes de
· 16:00 a 20:30
- Las clases presenciales se imparten en el campus de la universidad de Alicante y las no presenciales de manera online.
- Título propio de la Universidad de Alicante.

- Este curso de especialista tiene como objetivo **recorrer todas las etapas del ciclo vital de la mujer**, desde una visión integral de la salud, desde la infancia hasta la vejez.
- Curso de carácter profesionalizante basando en la evidencia científica disponible para mejorar la práctica clínica.

PROFESORADO

Profesorado universitario y profesionales del ámbito clínico

Nutrición humana y Dietética: Aurora Norte Navarro, Isabel Sospedra López, Ana Isabel Gutiérrez Hervas, Ana Zaragoza Martí. *Universidad de Alicante.*

Endocrinología: Inés Modrego y Laura Delegido. *Hospital de la Marina Baixa.* Beatriz López. *Hospital Universitario de San Juan de Alicante.*

Ciencias de la actividad física y del deporte: María del Mar Silvestre y Javier Olaya. *Universidad de Alicante.*

Matrón: Antonio Oliver. *Universidad de Alicante.*

Sociología: Jorge Marcos. *Universidad de Alicante.*

Ginecología: Silvia Delgado. *Hospital Doctor Balmis.*

Verónica Serrano. *Hospital Marina Salut*

Laura Prieto. *Hospital del Sureste.*

Irene Herranz. *Hospital Universitario de Elche.*

Daniela Cummis y Antonio Moya. *Hospital Imed de Levante.*

Psicología: Miriam Sánchez, Manuel Fernández, Juanjo Madrid. *Universidad de Alicante.*

Pediatría: Sabrina kalbouza. *Hospital Universitario del Vinalopó.*

Reumatología: Paloma Vela. *Hospital Doctor Balmis.*

BLOQUE 1: SALUD, ALIMENTACIÓN, ESTILO DE VIDA Y SALUD EN LA INFANCIA. (5 ECT)

- Alimentación en la infancia y su influencia en la edad adulta.
- Actividad física en la infancia.
- ¿A qué deben jugar los niños? ¿Pantallas? ¿Cómo gestionarlo?
- La higiene del sueño en los niños.
- El sistema inmune de los niños y vacunación.
- Desarrollo neurocognitivo.
- Disruptores hormonales en la infancia.



BLOQUE 2: SALUD, ALIMENTACIÓN, ESTILO DE VIDA Y SALUD EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA. (5 ECTS)

- Estatus y cambios hormonales en la pubertad y la adolescencia.
- Alimentación en la pubertad y la adolescencia.
- Ejercicio en la pubertad y la adolescencia.
- Higiene del sueño en la adolescencia.
- Apoyo emocional en la pubertad y adolescencia.
- Anticoncepción en la adolescencia.



BLOQUE 3: SALUD, ALIMENTACIÓN, ESTILO DE VIDA Y SALUD EN LA MUJER EN EDAD FÉRTIL. (5,5 ECTS)

- Fisiología del ciclo ovárico femenino.
- Alimentación en la mujer en la edad fértil.
- Alimentación y estilo de vida para mejorar la dismenorrea y síndrome premenstrual.
- Disruptores endocrinos relacionados con alteraciones metabólicas
- Disruptores endocrinos relacionados con trastornos reproductivos y tumores malignos
- Enfermedades reumáticas inflamatorias y autoinmunes sistémicas con especial prevalencia en la mujer joven, y cómo influye en ellas el estilo de vida.
- Alimentación y estilo de vida para potenciar la reserva ovárica.
- Alimentos y estilo de vida para mejorar las patologías ováricas.
- Tratamientos y Técnicas de reproducción asistida.
- La esterilidad, ¿Cómo afrontarla?



BLOQUE 4: SALUD, ALIMENTACIÓN, ESTILO DE VIDA Y SALUD EN EL EMBARAZO. (5,5 ECT)

- Fisiología del embarazo.
- Alimentación y estilo de vida en el embarazo y lactancia.
- Higiene del sueño en el embarazo.
- Ejercicio físico durante el embarazo.
- Adaptaciones endocrinas en el embarazo.
- Disruptores hormonales en el embarazo.
- Pérdida gestacional. Duelo. ¿Cómo afrontarlo?
- Fisiología del puerperio y la lactancia.
- Lactancia materna versus lactancia artificial.
- ¿Cómo afrontar el postparto?



BLOQUE 5. SALUD, ALIMENTACIÓN, ESTILO DE VIDA Y SALUD EN LA MENOPAUSIA. (6 ECT)

- Fisiología de la menopausia: Tratamientos no farmacológicos para mejorar la clínica climatérica y Terapia hormonal sustitutiva.
- Alimentación y estilo de vida en la menopausia.
- Enfermedades reumáticas inflamatorias y autoinmunes sistémicas con especial prevalencia en la mujer adulta/anciana, y cómo influye en ellas el estilo de vida.
- Mama y estilo de vida.
- Alteraciones metabólicas en la salud tras el tratamiento del cáncer de mama
- Ejercicio en la menopausia.
- Higiene del sueño en la menopausia.
- El sexo en la menopausia.
- ¿Cómo afrontar la menopausia? ¿Cómo afrontar la vejez? ¿Cómo afrontar el dolor?
- Aumento del riesgo cardiovascular en la menopausia
- Composición corporal tras la menopausia



BLOQUE 6: Trabajo final de especialista (3 ECT)

CRITERIOS DE ACCESO: titulación universitaria

Graduados/diplomados/licenciados en titulaciones socio-sanitarias
Graduados/diplomados/licenciados interesados en la materia

COSTE: Curso completo: 1.650€ | Opción de fraccionar el pago