

Sarcopenia: prevención, diagnóstico y tratamiento *desde la activación física*

CURSO ASÍNCRONO



Protege tu masa muscular para
mantener la movilidad en el futuro.



Informes



ACERCA DEL CURSO



COA Contigo te da la bienvenida al **curso Sarcopenia: prevención, diagnóstico y tratamiento *desde la activación física*** diseñado como una guía para:

- detectar y atender la pérdida de la masa y función muscular,
- prevenir complicaciones relacionadas con la pérdida de la masa y función muscular y
- recuperar la movilidad mediante el fortalecimiento de los músculos.

Tanto en personas adultas jóvenes como en adultas mayores.



DIRIGIDO A **TODA PERSONA** INTERESADA EN



- la protección de su masa y fuerza muscular para afrontar un envejecimiento saludable y
- mantener la movilidad física con el paso de los años.
- Personas con trabajos sedentarios o que pasan más de 4 horas continuas frente a computadora.
- Personas con enfermedades metabólicas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso.



Informes



OBJETIVO DE APRENDIZAJE



Al finalizar el curso, identificarás estrategias de activación física para fortalecer el músculo y la fuerza muscular a fin de prevenir las complicaciones a largo plazo.

Informes



ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso Sarcopenia: prevención, diagnóstico y tratamiento *desde la activación física* está dividido en 4 temas:

- El músculo esquelético y la sarcopenia.
- ¿Cómo identificar si tengo sarcopenia?
- ¿Cómo prevenir o tratar la sarcopenia?
- Programa de ejercicios para personas adultas y adultas mayores.

Cada tema incluye:

- clase grabada,
- resumen,
- formato como herramienta de apoyo para realizar la actividad de aprendizaje.



Informes





METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE



- 1 Revisa la clase grabada y toma notas.
- 2 Lee el archivo del resumen y complementa con tus notas previas.
- 3 Descarga las hojas de apoyo para realizar las actividades de aprendizaje.
- 4 Repite el proceso para cada tema del curso.
- 5 Después de concluir con la revisión, lectura y realizar las actividades, contesta el cuestionario.
- 6 Una vez concluidos todos los requisitos, envía mensaje o correo para solicitar tu constancia de participación.
- 7 Si durante el proceso tienes dudas o comentarios, envía un correo a coa@coa-nutricion.com



El curso está diseñado para concluirlo en 1 mes:

- invertir 2 horas a la semana para revisar todos los recursos disponibles por tema.

Sin embargo el curso estará abierto durante 24 meses, tiempo en el que podrá concluirse y obtener la constancia de participación.

Informes



INSTRUCTOR DEL CURSO

MFI. EDUARDO GUZMÁN DELGADO


Eduardo es licenciado en nutrición por la Universidad del Valle de México campus Coyoacán, realizó un Máster en fisiología integrativa en la Universidad de Barcelona, Barcelona, España.

Tiene una Certificación oficial de Entrenador Personal (NSCA-CPT) por la *National Strength and Conditioning Association* (NSCA-Spain).

Cuenta con una amplia experiencia en la atención nutricional y de entrenamiento físico en personas con diversas enfermedades y etapas de la vida.



FORMA DE INSCRIPCIÓN

- ☐ Ingresa <http://www.coa-nutricion.com/oferta.php>
- ☐ Da clic en el ícono del curso: 
- ☐ Realiza el pago del curso, desde la página web o por transferencia.

- ☐ Envía por WhatsApp (55 7293 4276):

- Comprobante de pago.
- Nombre completo.
- Fecha de nacimiento: día y mes.
- Correo electrónico.

Informes



- ☐ Espera mensaje de confirmación de recepción de tu información.
- ☐ En máximo 24 horas en horario de lunes a viernes de 10:00 a 18:00 h, enviaremos un mensaje con "usuario" y "contraseña" de acceso para ingresar al curso.



PRECIOS



- Precio general: \$300.00 MXN
- Precio en dólares americanos: \$20.00 USD

FORMA DE PAGO

- Depósito en **BANORTE**
- Cuenta No. 0563101611 a nombre de COA Nutrición SA de CV
- Transferencia electrónica CLABE 072180005631016112
- Depósito en **BANBAJIO**
- Cuenta No. 392223100201 a nombre de COA Nutrición SA de CV
- Transferencia electrónica CLABE 030180900034656180
- Pago por PayPal desde la página web



Informes



Aprendizaje que impulsan tu vida.

- Programas flexibles para avanzar a tu ritmo.
- Cursos asíncronos con videos entre 10 a 30 minutos.
- Los temas tienen un enfoque para disfrutar vivir, cuidarse, comer, relajarse y activarse.
- Actividades de aprendizaje propuestas para reforzar los conceptos aprendidos.
- Cuestionario al final del curso.
- Dirigido a cualquier persona con interés en cuidarse y disfrutar la vida al mismo tiempo.

