

# Curso de Hidratación 2021

*Fechas: Durante el año 2021*

Formato Online

### Destinatarios:

Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amateur, preparadores físicos y otras personas relacionadas e interesadas en la materia.

### Organiza:

- Instituto de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).
- Centro de Estudios Olímpicos Soria. Universidad de Valladolid.

### Patrocina:

- Caja Rural de Soria.

### Coordina:

- Alfredo Córdova Martínez.  
Catedrático de Fisiología (Universidad de Valladolid).  
Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

### Duración y formato

La incorporación de nuevos alumnos se puede realizar en cualquier momento. Una vez matriculado un alumno en el curso dispondrá de 6 semanas para completar el curso contando desde el lunes inmediatamente siguiente a la confirmación de su matrícula. El alumno dispondrá en el aula virtual del curso de material didáctico, test de autoevaluación y un foro para plantear dudas y preguntas. En la última semana de curso deberá realizar un examen por escrito y enviarlo por email para su evaluación final.

El curso tiene una carga lectiva de 40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

### Matrícula:

90 € a abonar una vez admitido el alumno al curso.

### Inscripción:

Exclusivamente Online a través de la web: [www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)



### Secretaría e información en:

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).

Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria

Teléfono: 975 04 00 08 ext. 3010

Web: [www.icscyl.com](http://www.icscyl.com)

Email: [informacion@icscyl.com](mailto:informacion@icscyl.com)

## Programa

Tema 1. Termorregulación.

Tema 2. Hidratación en el deporte.

Tema 3. Rehidratación-Bebidas.

Tema 4. Minerales e hidratación.

## Objetivos

La hidratación es uno de los pilares de la nutrición. Estar hidratado durante todo el día es muy importante, más si cabe para los deportistas de resistencia como ciclistas, corredores de fondo o maratonianos, triatletas, deportes que se realizan en recintos cerrados, etc.

El mantenimiento del equilibrio hídrico es fundamental para cualquier ser humano. Todo desequilibrio del mismo puede afectar negativamente al rendimiento físico y atentar contra la salud del organismo.

En los deportistas, las pérdidas hídricas están muy aumentadas, por lo que se incrementan notablemente los requerimientos de agua. En condiciones extremas, las necesidades hídricas pueden aumentar 5 o 6 veces por encima de lo normal.

Con el curso pretendemos profundizar en todos los aspectos referentes a una adecuada hidratación que no comprometa el rendimiento deportivo.

## Profesorado

**Prof. D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ**

Catedrático de Fisiología.

Campus Universitario de Soria.

Universidad de Valladolid.

## Desarrollo el curso

El curso online se desarrollará en las Aulas Virtuales del ICSCYL:

[www.icscyl.com/aulas](http://www.icscyl.com/aulas)

Una vez matriculado, al alumno se le facilitarán las claves de acceso al Aula Virtual.

El alumno dispondrá por cada uno de los temas de una presentación donde se expondrá el contenido del mismo, un resumen de los puntos más importantes del tema, una serie de documentos como literatura recomendada para su estudio y lectura, y unas preguntas tipo test para que el estudiante pueda autoevaluar los conocimientos adquiridos.

Como apoyo al alumno, y a modo de tutoría, el aula virtual incluye un foro de discusión en el alumno puede plantear sus dudas al profesor y éste responderlas por el mismo medio, quedando disponibles para otros alumnos que hayan podido tener las mismas cuestiones, incluso participar directamente haciendo su propio comentario.

El alumno puede llevar su propio ritmo de estudio, pero dado que la duración del curso es de 6 semanas se recomienda completar cada tema en 5 días más o menos.

**Evaluación:**

A lo largo del curso, el alumno debe ir completando una serie de Autoevaluaciones para comprobar por sí mismo el seguimiento del curso. Al finalizar las seis semanas de duración, tendrá que realizar un pequeño examen por escrito en el que el profesorado evaluará los conocimientos adquiridos.

**Titulación**

Los alumnos que superen el curso recibirán un diplomado acreditado por la Fundación Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León.