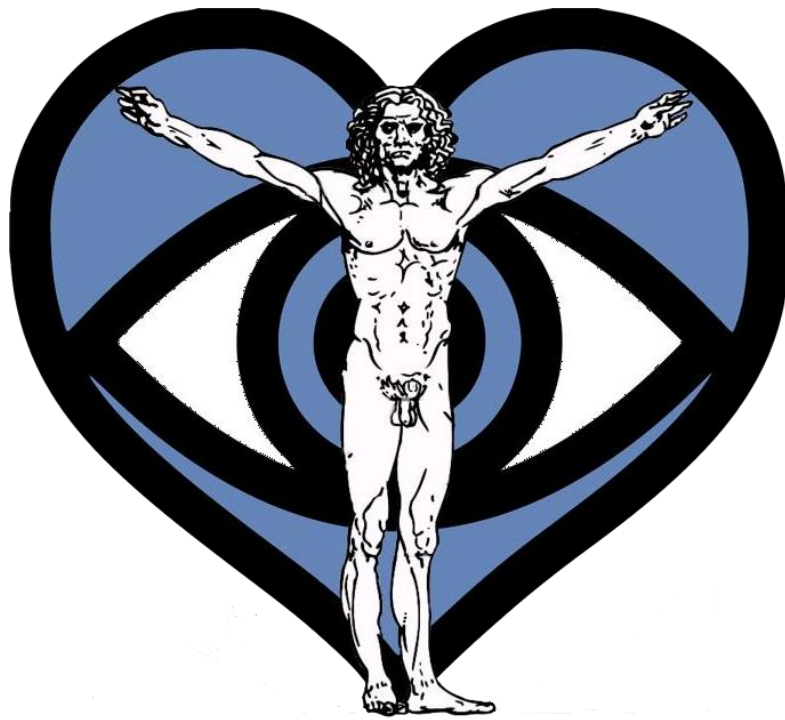


**CURSO
PRESENCIAL**

CONOCE TU CUERPO



Tipo de enseñanza: Presencial

Nº de grupos: 1 (mañana)

Volumen de trabajo:

Horas presenciales: 64

Idioma: catalán/castellano

1. Profesorado:

Profesor: Josep María Subirà i Vallès

2. Presentación:

Dada la situación de emergencia sanitaria en que nos han colocado, se hace necesario dar a conocer cómo funciona nuestro cuerpo para poder cuidarlo de la mejor manera posible y evitar que pierda su capacidad de autoreparación. Para ello, los objetivos de este curso son:

- Introducir al alumno en la terminología anatómica adecuada para el estudio de los sistemas y aparatos anatómicos corporales, dotando al estudiante de conocimientos profundos sobre la estructura y funcionamiento del sistema músculo-esquelético (Aparato Locomotor).
- Dotar a los alumnos de conocimiento anatomo-fisiológico de los diferentes órganos y sistemas y sus interrelaciones.
- Aprender como autocuidarse con una visión más respetable con tu propia naturaleza.

3. Prerrequisitos:

No es necesario haber cursado previamente ninguna materia.

4. Contenidos:

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA Y LA FISIOLOGÍA

Unidad 1:

- Composición química del cuerpo humano
- Organización química
- Agua
- Ácidos, bases y sales
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Ácidos nucleicos

Unidad 2:

- La célula
- Membrana plasmática
- Citoplasma

- Núcleo
- Transporte de sustancias
- División celular

Unidad 3:

- Histología
- Tejido epitelial
- Tejido conjuntivo
- Tejido muscular
- Tejido nervioso

MÓDULO 2: SISTEMA TEGUMENTARIO / LA PIEL

Unidad 1:

- Estructura
- Generalidades
- Epidermis
- Dermis

Unidad 2:

- Apéndices cutáneos
- Pelo + Receptores + Uñas
- Glándulas cutáneas

Unidad 3:

- Funciones
- Protección
- Regulación de la temperatura
- Actividad sensorial

Unidad 4:

- Patología
- Lesiones cutáneas elementales
- Quemaduras
- Úlceras de decúbito

MÓDULO 3: APARATO LOCOMOTOR

Unidad 1: Funciones

Unidad 2: Los huesos

Unidad 3: Sistema esquelético

Unidad 4: División del esqueleto

Unidad 5: Articulaciones

MÓDULO 4: GENERALIDADES DEL SISTEMA MUSCULAR

Unidad 1: El tejido muscular

Unidad 2: Músculo esquelético

Unidad 3: La contracción

Unidad 4: Los movimientos

MÓDULO 5: APARATO CARDIOVASCULAR

Unidad 1: El corazón

- Anatomía
- Ciclo cardíaco
- Unidad 2: Vasos sanguíneos
- Arterias + Venas
- Estructura + Funciones

Unidad 3: Circulación

- Circulación menor y mayor + Circulación portal + Circulación fetal

Unidad 4: Mediciones clínicas

- Presión arterial + Pulso

MÓDULO 6: APARATO RESPIRATORIO

Unidad 1:

- Anatomía de vías altas
- Vía respiratoria superior + Vía respiratoria inferior

Unidad 2:

- Ventilación pulmonar
- Mecánica respiratoria
- Intercambio de gases
- Volúmenes ventilatorios
- Regulación de la respiración

MÓDULO 7: SISTEMA NERVIOSO

Unidad 1:

- Componentes
- Neuronas + glía + nervio
-

Unidad 2:

- SN Central
- Tronco encefálico + Cerebelo + Diencéfalo + Cerebro + Médula espinal
- Meninges y LCR

Unidad 3:

- SN Periférico
- Nervios craneales
- Nervios espinales o raquídeos

Unidad 4.:

- Sistema nervioso autónomo
- Introducción
- Sistema nervioso simpático
- Sistema nervioso parasimpático

Unidad 5:

- El impulso nervioso
- El impulso nervioso + El arco reflejo + Sinapsis neuronal

Unidad 6: Sentidos

- Tacto + Vista + Oído + Gusto + Olfato

MÓDULO 8: APARATO DIGESTIVO

Unidad 1:

- Anatomía
- Boca + Dientes + Glándulas salivales + Faringe + Esófago + Estómago +
- Intestino delgado + Hígado y vesícula biliar + Páncreas + Intestino grueso
- Peritoneo

Unidad 2: Digestión

- Digestión de hidratos de carbono
- Digestión de proteínas
- Digestión de grasas
- Absorción

Unidad 3: Nutrición

- Metabolismo de hidratos de carbono
- Metabolismo de las grasas
- Metabolismo de las proteínas
- Vitaminas y minerales

MÓDULO 9: APARATO URINARIO

Unidad 1:

- Anatomía
- Riñones + Uréteres + Vejiga + Uretra

Unidad 2:

- Fisiología
- Formación de orina
- Micción

Unidad 3:

- Líquidos corporales
- Compartimentos líquidos
- Equilibrio hídrico
- Equilibrio electrolítico

MÓDULO 10: SISTEMAS DE DEFENSA

Unidad 1: La sangre

- Plasma
- Elementos formes
- Tipos de sangre

Unidad 2: Sistema linfático

- Linfa + vasos linfáticos + Ganglios + Órganos linfoides

Unidad 3:

- Sistema inmunitario
- Función
- Tipos de inmunidad
- Moléculas del sistema inmune + Células del sistema inmune

MÓDULO 11: SISTEMA ENDOCRINO

Unidad 1: Generalidades

- Tipos de hormonas + Regulación de la secreción hormonal

Unidad 2:

- Componentes
- Hipófisis + Hipotálamo + Tiroides y paratiroides + Glándula suprarrenal + Páncreas + Otras glándulas

MÓDULO 12: APARATO REPRODUCTOR

Unidad 1:

- Aparato reproductor masculino
- Anatomía y fisiología
-

Unidad 2:

- Aparato reproductor femenino
- Anatomía y fisiología
- Ciclo menstrual
- Fecundación + embarazo + parto

5. Método de enseñanza:

De contenido principalmente teórico.

Se promoverá la participación de los alumnos en todo el proceso lectivo.

6. Horario:

Mañanas/Lunes a Jueves: 10-14 horas

7. Evaluación:

Autoevaluación

8. Bibliografía:

Thibodeau & Patton. ESTRUCTURA Y FUNCIÓN DEL CUERPO HUMANO
Ed Elsevier/Mosby.

Long, Ray. LOS MÚSCULOS CLAVE EN EL HATHA YOGA. 8ª edición. Editorial Acanto.

Cuevas Fernández, Olga. EL EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN. Sentido común,
ciencia y filosofía oriental. 7ª edición. Junio 2007.

Subirà Vallès, Josep María. ¡HAZ FELICES A TUS BACTERIAS! UN RELATO PARA EL BIENESTAR
Y UNA LARGA VIDA. Editorial Tarannà. 2019.

9. Contribución:

socios: 230 euros

no socios: 250 euros

Se pagará en mano, en local

Número de asistentes: Máximo 25 de personas por riguroso orden de inscripción.

10. Lugar e información

PLURAL-21. ASSOCIACIÓ PER A TENIR CURA DE LA VIDA EN UN PLANETA VIU

Passatge de Gaiolà, 24, local

08013. BARCELONA

934501300

www.plural-21.org

info@plural-21.org