



AYUNTAMIENTO DE
ALHAMA DE MURCIA



Patrocinado por:

GE Healthcare



MSD

El lado humano de la medicina
www.msd.es

eQuilibra-



NORDIC WALKING ORIGINAL

 HOMO SAPIENS
PRODUCCIÓN &
COMUNICACIÓN



Librería Médica
murciana



Con el apoyo institucional de:



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE MÉDICOS
DE LA REGIÓN DE MURCIA



UCAM
UNIVERSIDAD CATÓLICA
SAN ANTONIO

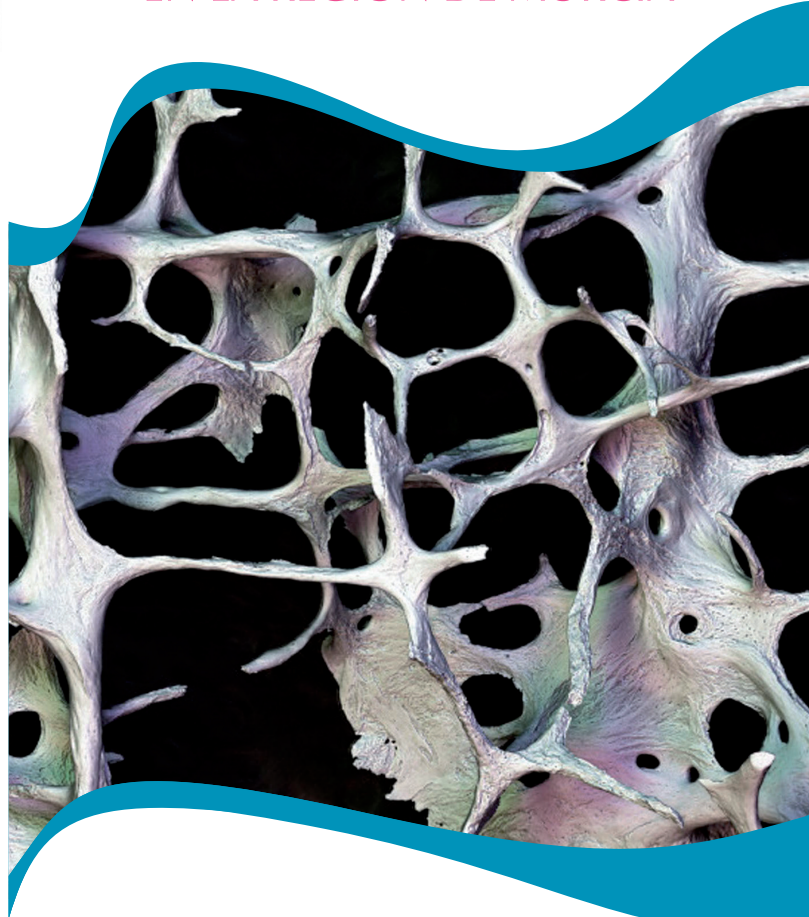


Instituto
Universitario
Investigación
Envejecimiento



COLEF Y CAFD
REGIÓN DE MURCIA

PLAN DE CONCIENCIACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS EN LA REGIÓN DE MURCIA



Alhama de Murcia, 4 de Noviembre de 2010

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad del esqueleto en la que hay, fundamentalmente, una disminución de la densidad mineral ósea (DMO) y una alteración de la microarquitectura de las trabéculas óseas que hacen al hueso más frágil y lo predispone a las fracturas. La enfermedad está condicionada por una serie de factores de riesgo; algunos no se pueden evitar, otros, sin embargo, dependen exclusivamente de nosotros y de nuestros hábitos.

CONFERENCIANTES

ANDRÉS MARTÍNEZ-ALMAGRO ANDREO

**DECANO DE LA FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD,
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MURCIA**

**DELEGADO DE FHOEMO
EN LA REGIÓN DE MURCIA
(ÁREA DE PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO)**

CAROLINA PÉREZ IGLESIAS

**MASTER-DOCTORADO
EN ENVEJECIMIENTO.
UNIVERSIDAD DE MURCIA**

**DELEGADA DE FHOEMO
EN LA REGIÓN DE MURCIA.
(ÁREA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA)**

PROGRAMA

4 DE NOVIEMBRE

9:00 h. a 11:00 h. y 11:30 h. a 13:30 h.

DENSITOMETRÍAS

Casa de la Cultura.

10:00 h. a 12:00 h.

ACTIVIDAD FÍSICA: NORDIC WALKING ORIGINAL

Parque Municipal " La Cubana"
(Antiguo parque infantil de tráfico).

15:30 h. a 17:30 h.

DENSITOMETRÍAS

Casa de la Cultura.

18:00 h. a 20:00 h.

CONFERENCIAS

Casa de la Cultura.

1. OSTEOPOROSIS: CONÓCELA Y EVÍTALA.
ANDRÉS MARTÍNEZ-ALMAGRO ANDREO

2. NUTRICIÓN EQUILIBRADA:
EL MEJOR RECURSO CONTRA LA OSTEOPOROSIS.
CAROLINA PÉREZ IGLESIAS

3. COLOQUIO.

AL FINALIZAR LAS CONFERENCIAS SE SERVIRÁ UN VINO
DE LA REGIÓN.