

semana de la 
ciencia y la **innovación**

TU CUERPO HABLA, ¡APRENDE A ESCUCHARLO! MIDE, SIENTE Y ENTIENDE TU FISIOLOGÍA

**DEPARTAMENTO DE
FISIOLOGÍA**



U N I V E R S I D A D
COMPLUTENSE
M A D R I D



fundación para el
conocimiento
madried



UCC+i

UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA

PROGRAMA

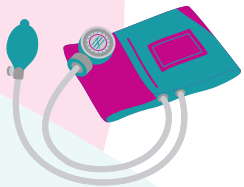
OBJETIVO:

EN ESTA ACTIVIDAD LOS PARTICIPANTES VAN A **APRENDER** CÓMO **MEDIRSE** DIVERSOS **PARÁMETROS FISIOLÓGICOS** Y COMPRENDER SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD.

METODOLOGÍA

LOS PARTICIPANTES PASARÁN POR DISTINTOS **PUESTOS** DONDE SE LES EXPLICARÁ Y AYUDARÁ A REALIZAR DISTINTAS EXPLORACIONES/MEDIDAS Y PODRÁN REGISTRAR LOS RESULTADOS EN UN CUADERNILLO QUE SE LES ENTREGARÁ AL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD.

PUESTO DE PRUEBAS DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR:

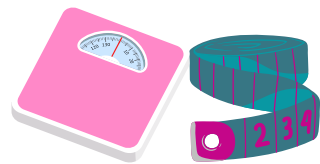


- LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN A MEDIRSE LA **PRESIÓN ARTERIAL**, CONOCIENDO LOS VALORES DE NORMALIDAD Y LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA HIPERTENSIÓN.
- LOS PARTICIPANTE REALIZARÁN UNA **PRUEBA DE ESFUERZO** SENCILLA PARA EVALUAR SU ADAPTACIÓN CARDIOVASCULAR AL EJERCICIO.



PUESTO DE MEDIDAS DE COMPOSICIÓN CORPORAL:

- LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN A MEDIR DISTINTOS PARÁMETROS DE COMPOSICIÓN CORPORAL MEDIANTE MÉTODOS ANTROPOMÉTRICOS (**IMC, ÍNDICE CINTURA-CADERA, PERÍMETRO ABDOMINAL**) Y A ESTIMAR OTROS COMO EL PORCENTAJE DE GRASA, AGUA CORPORAL Y LA TASA METABÓLICA BASAL MEDIANTE **BIOIMPEDANCIOMETRÍA**. TAMBIÉN SE LES EXPLICARÁ LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA ADECUADA HIDRATACIÓN Y COMPOSICIÓN CORPORAL, ASÍ COMO LOS RIESGOS ASOCIADOS A VALORES FUERA DEL RANGO NORMAL



PUESTO DE EXPLORACIÓN DE REFLEJOS Y SENSIBILIDAD:



EN ESTE PUESTO LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN A EXPLORAR CIERTOS **REFLEJOS** DE NUESTRO ORGANISMO (PUPILARES, OSTEOTENDINOSOS), LA **SENSIBILIDAD TÁCTIL** Y LA **CAPACIDAD DE DISCRIMINACIÓN DE DOS PUNTOS** EN ZONAS DIFERENTES DEL CUERPO. SE LES EXPLICARÁ LA IMPORTANCIA QUE TIENEN ESTAS PRUEBAS DESDE EL PUNTO DE VISTA CLÍNICO, PERO TAMBIÉN PARA ENTENDER CÓMO FUNCIONA NUESTRO CUERPO.

PUESTO DE PRUEBAS ACUMÉTRICAS Y AUDIOMETRÍA:

EN ESTE PUESTO, LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN A REALIZAR **PRUEBAS ACUMÉTRICAS** BÁSICAS QUE PERMITEN COMPRENDER EL FUNCIONAMIENTO DEL OÍDO Y DIFERENCIAR, DE FORMA SENCILLA, ENTRE HIPOACUSIAS DE TRANSMISIÓN Y DE PERCEPCIÓN. ADEMÁS, SE LES MOSTRARÁ CÓMO SE REALIZA UNA **AUDIOMETRÍA** CON AUDIÓMETRO PARA CUANTIFICAR LA SENSIBILIDAD AUDITIVA A DISTINTAS FRECUENCIAS SONORAS

