

ACLIMATACIÓN EN ALTA MONTAÑA

PATOLOGÍAS EN ALTITUD

10 Horas



FECHAS

- 12 y 13 de febrero de 2016.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Ponencia a cargo del Dr. Carlos Martínez (Viernes 12 de febrero): Centro Cultural Las Claras (C/ Santa Clara 1. 30008 Murcia).
- Clases y Talleres (Sábado 13 de febrero): Sede Federación de Montañismo de la Región de Murcia (C/ Francisco Martínez García Nº 4. 30003 Murcia)

DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO

El curso monográfico “Aclimatación en Alta Montaña. Patologías en Altitud” tiene una duración de 10 horas, y forma al alumno en los procesos de adaptación que sufre el organismo en altitud.

Consta de tres partes, siendo la primera de ellas una ponencia de acceso libre (pueden acceder personas que no sean alumnas del curso), y las otras dos partes clases teórico-prácticas para las que es necesaria la inscripción en este curso.

OBJETIVO

- Conocer los distintos procesos de adaptación que tienen lugar en nuestro cuerpo al afrontar un trekking o una expedición en altitud y aumentar nuestros recursos a la hora de tratar de forma básica patologías propias de las estancias en altitud (mal de montaña, edema pulmonar de la altitud, edema cerebral de la altitud, congelaciones...).

CONTENIDOS

1ª Parte. Viernes 12 de febrero de 2016. 19.30 Horas.

Ponencia a cargo del Dr. Carlos Martínez especialista en Medicina de la Altitud.

“Como nos adaptamos para subir un 8.000”. ACCESO LIBRE.

Con la experiencia de 9 expediciones a Himalaya desde 2011, en la charla se repasan los distintos estudios que he llevado a cabo en las expediciones realizadas al Himalaya. Por medio de ellos, explicaremos los distintos procesos de adaptación que tienen lugar en nuestro cuerpo al afrontar una expedición en altitud, con estancias prolongadas por encima de los 4000 y 5000 metros. Hablaremos de aclimatación, de picos de altitud, de alimentación y de los problemas médicos que ocurren en estas montañas, siempre de un modo ameno y divertido. Dr. Carlos Martínez.



2ª Parte. Sábado 13 de febrero de 2016 de 9.00 a 14.00 horas

Curso Teórico – Práctico. NECESARIA INSCRIPCIÓN.

- ¿Podemos prevenir las patologías en Altitud?.
- ¿Cómo saber si tenemos Mal Agudo de Montaña?. Patologías de la Altitud.
- Cámara Hiperbárica.
- Congelaciones. Cura de congelaciones en el terreno.
- Curas de Heridas en montaña.

3ª Parte. Sábado 13 de febrero de 2016 de 16.00 a 19.00 horas

Curso Teórico – Práctico. NECESARIA INSCRIPCIÓN.

- Material, equipo de ascensiones y expediciones de Alta Montaña y altitud. Especial referencia a la vestimenta y útiles para ascensión y campos de altura. Exposición y talleres con ponencia e información práctica.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

Viernes 12 de febrero de 2016.

- 19.30 horas. Ponencia a cargo del Dr. Carlos Martínez especialista en Medicina de la Altitud. “Como nos adaptamos para subir un 8.000”.

Sábado 13 de febrero de 2016

- 9.00 Horas. Inicio Clases y Talleres.
- 14.00 a 16.00 Horas. Descanso para comida.
- 16.00 a 19.00 horas. Fin del curso.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Técnicos o árbitros federados FEDME o FMRM (todas las especialidades y titulaciones) **15 euros.**
- Federados FEDME o FMRM no técnicos **30 euros.**
- No federados **60 euros.**
- Nº Plazas curso teórico – práctico: 24. Asignadas por riguroso orden de inscripción.

- Profesorado: Miembros del Comité de Seguridad y Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. (Carlos Martínez – Pablo Barrial). Técnicos Deportivos en Alpinismo e Instructores de Alpinismo FMRM/FEDME con ascensiones a montañas de 8000 metros.

INCLUYE

- Ponencias y Prácticas con miembros del Comité de Salud y Montaña de FMRM (Ver tabla en sección del Comité de Salud y Montaña).
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamiento al lugar del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrn.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza cuatro días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrn@fmrn.net - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372