

**semana** de la   
**ciencia** y la **innovación**

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

**DEPARTAMENTO DE  
FISIOLOGÍA**



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID



**fundación** para el  
**conocimiento**  
**madried**



**UCC+i**

UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA

# PROGRAMA

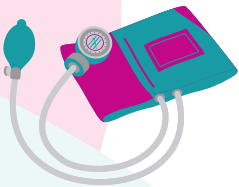
## OBJETIVO:

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:

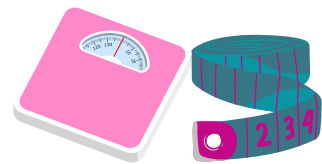


EN ESTE PUESTO, LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN A MEDIRSE LA **PRESIÓN ARTERIAL**, CONOCERÁN SUS VALORES NORMALES Y LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA HIPERTENSIÓN. ADEMÁS, REALIZARÁN UNA **PRUEBA DE ESFUERZO** SENCILLA PARA EVALUAR SU ADAPTACIÓN CARDIOVASCULAR AL EJERCICIO.



### PUESTO DE MEDIDAS DE COMPOSICIÓN CORPORAL:

EN ESTE PUESTO, 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 E ÍNDICE METABÓLICO 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 EXPLORAR CIERTOS **REFLEJOS** DE NUESTRO ORGANISMO (PUPILARES, MIOTÁTICOS), 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

