

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
madríed

 **UCC+i**
UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA

PROGRAMA

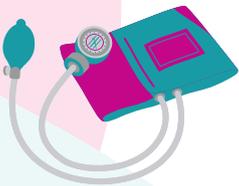
OBJETIVO:

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

