



**Curso Universitario**  
Pilates Durante el Embarazo  
y Postparto para Enfermería



## Curso Universitario Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/enfermeria/curso-universitario/pilates-durante-embarazo-postparto-enfermeria](http://www.techtute.com/enfermeria/curso-universitario/pilates-durante-embarazo-postparto-enfermeria)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

El embarazo es un periodo en el que se producen numerosos cambios fisiológicos, anatómicos, hormonales y psicológicos. Estas modificaciones pueden ocasionar un gran impacto físico y mental, por lo que mantener un buen estado físico durante este proceso es fundamental para la salud. El método Pilates ayuda a las mujeres embarazadas a evitar varias patologías durante el periodo de gestación y en la etapa de postparto. De acuerdo a eso y a la importancia que ha tomado la disciplina y su integración en este tipo situaciones, se ha dado apertura a este programa académico proporcionando al profesional un material de primer nivel relacionados con los problemas en el embarazo y su abordaje mediante el Método Pilates. Acompañado de recursos multimedia de altos estándares que ayudarán al estudiante en el dinamismo del proceso académico.



“

*TECH te proporcionará material de primera mano en el sector del cambio estática pélvica-prolapsos, además de contar con apoyo multimedia del más alto nivel”*

A lo largo del embarazo se desarrollan síntomas de dolor lumbar que pueden interferir en la calidad de vida de la mujer gestante. Además de producirse debilitamiento del suelo pélvico y debilitamiento de los músculos estabilizadores de la región abdominal. De acuerdo a esto, la paciente orientará el ejercicio físico no sólo en el fortalecimiento muscular, ya que también podrá ejecutar sesiones enfocadas en la respiración para mejorar y controlar el manejo del dolor. El profesional de la Enfermería se encargará de la promoción y la educación de la salud por lo que su papel es fundamental en las gestantes para poder evitar complicaciones a través de esta práctica de ejercicios.

De esta forma, los estudios en esta área del conocimiento han continuado avanzando e implementando el Método Pilates en las diferentes etapas del embarazo, dejando claro que los profesionales en Pilates Terapéutico deben de estar al día en este campo. Es por eso que este Curso Universitario aportará al profesional actualizaciones relacionadas con diferenciar las distintas fases del embarazo y determinar ejercicios específicos para cada fase.

El egresado ampliará sus competencias en aspectos detallados referentes a la fase de dilatación y expulsión, recomendaciones y contraindicaciones, indagando y profundizando en conceptos como la anatomía implicada y la fisiopatología, los cuales están directamente relacionados con la incontinencia urinaria y el suelo pélvico. Un programa que integra un equipo docente especializado junto con un contenido multimedia de calidad que ofrece dinamismo y comodidad con la modalidad online.

En ese sentido, TECH piensa en el confort y en la excelencia, es por eso que este programa aporta novedades de la mayor calidad, siendo así una titulación de gran flexibilidad al necesitar tan solo de un dispositivo con conexión a internet para acceder fácilmente a la Plataforma Virtual desde la comodidad del sitio en donde esté.

Este **Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y especialistas en Pilates
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Adéntrate en las alteraciones postparto con TECH y actualiza tus competencias en tan solo 6 semanas”*



“

*Este Curso Universitario te llevará a aplicar los pilares fundamentales en Diástasis Abdominal a través del estudio 100% online”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Reforzarás tus conocimientos en áreas específicas referentes a los ejercicios indicados en el primer embarazo mediante 150 horas del mejor contenido teórico y práctico.*

*En TECH dispones de una titulación de gran flexibilidad, sin un horario fijo y podrás presentar tus sesiones desde la comodidad de tu hogar.*



# 02

# Objetivos

Este Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería permitirá al egresado adquirir las competencias más esenciales de los mejores profesionales en esta área, logrando perfeccionar las novedades más indispensables para la profesión y a los retos que dispone la misma. Por eso, el alumnado tendrá a su disposición distintas herramientas de los más altos estándares, asegurando de esa forma el éxito del programa. Al finalizar la titulación, el alumno habrá fortalecido sus conocimientos referentes a la orientación de la mujer durante el embarazo, parto y postparto.





“

*Uno de los objetivos de TECH es garantizar tu crecimiento profesional a partir de la implementación del material más innovador del sector”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- ♦ Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- ♦ Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- ♦ Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto





## Objetivos específicos

---

- ◆ Diferenciar las distintas fases del embarazo
- ◆ Determinar ejercicios específicos para cada fase
- ◆ Orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto



*Conseguirás tus objetivos gracias a las herramientas audiovisuales, donde estarás también acompañado de los mejores especialistas del campo de estudio"*



# 03

## Dirección del curso

TECH está al día con la mejor educación, ofreciendo una enseñanza del más alto nivel para el estudiante que cursa sus titulaciones con el apoyo de herramientas innovadoras que logran con éxito el desarrollo de cada uno de sus programas académicos. En este sentido, el egresado tendrá acceso a un contenido desarrollado por un cuadro docente experimentado y especializado en técnicas de recuperación y readaptación del suelo pélvico, pelviperineología y biomecánica aplicada a la valoración del daño y técnicas avanzadas en Fisioterapia. Su robusta experiencia y su gran bagaje en el sector, permitirá al alumnado progresar en la solución de problemas presentados en el transcurso del programa.





“

*Este programa cuenta con un cuadro docente de gran bagaje con un énfasis en técnicas más avanzadas para la rehabilitación desde el Pilates Terapéutico”*

## Dirección



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

## Profesores

### Dña. García Ibáñez, Marina

- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid y consulta privada domicilio
- ♦ Fisioterapeuta en tratamientos a domicilio en pediatría y adultos con patología neurológica
- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica San Nicolás
- ♦ Experto en Fisioterapia Neurológica en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Fisioterapia Neurológica: Técnicas de valoración y tratamiento en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

### Dña. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Clínica Letfisio
- ♦ Fisioterapeuta en Residencia de Ancianos Orpea
- ♦ Máster de Fisioterapia en Pelvipereineología en la Universidad de Castilla-la Mancha
- ♦ Formación de Ecografía Funcional en Fisioterapia de Suelo Pélvico en Hombre y Mujer en FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formación en Hipopresivos en LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad Complutense De Madrid





# 04

## Estructura y contenido

Este programa académico integra un plan de estudios que ofrece un excelente contenido en Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería por medio de los recientes estudios en el campo del Pilates Terapéutico. Este Curso Universitario tiene el propósito de brindarle al estudiante material exclusivo sobre las alteraciones de musculatura abdominal profunda. Todo esto mediante las múltiples herramientas multimedia que ofrecen dinamismo a la titulación universitaria.



“

*Un plan de estudios realizado con el propósito de abordar y profundizar en los Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo”*

## Módulo 1. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- 1.1. Primer trimestre
  - 1.1.1. Cambios en el primer trimestre
  - 1.1.2. Beneficios y objetivos
  - 1.1.3. Ejercicios indicados
  - 1.1.4. Contraindicaciones
- 1.2. Segundo trimestre
  - 1.2.1. Cambios en el segundo trimestre
  - 1.2.2. Beneficios y objetivos
  - 1.2.3. Ejercicios indicados
  - 1.2.4. Contraindicaciones
- 1.3. Tercer trimestre
  - 1.3.1. Cambios en el tercer trimestre
  - 1.3.2. Beneficios y objetivos
  - 1.3.3. Ejercicios indicados
  - 1.3.4. Contraindicaciones
- 1.4. Parto
  - 1.4.1. Fase dilatación y expulsivo
  - 1.4.2. Beneficios y objetivos
  - 1.4.3. Recomendaciones
  - 1.4.4. Contraindicaciones
- 1.5. Postparto Inmediato
  - 1.5.1. Recuperación y puerperio
  - 1.5.2. Beneficios y objetivos
  - 1.5.3. Ejercicios indicados
  - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Incontinencia urinaria y Suelo Pélvico
  - 1.6.1. Anatomía implicada
  - 1.6.2. Fisiopatología
  - 1.6.3. Ejercicios indicados
  - 1.6.4. Contraindicaciones





- 1.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates
  - 1.7.1. Cambio estática corporal
  - 1.7.2. Problemas más frecuentes
  - 1.7.3. Ejercicios indicados
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Preparación al embarazo
  - 1.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
  - 1.8.2. Actividad física recomendada
  - 1.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
  - 1.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivos
- 1.9. Postparto Tardío
  - 1.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
  - 1.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
  - 1.9.3. Ejercicios indicados
  - 1.9.4. Contraindicaciones
- 1.10. Alteraciones post-parto
  - 1.10.1. Diástasis abdominal
  - 1.10.2. Cambio estático pélvica-prolapsos
  - 1.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
  - 1.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea



*Un programa creado por un cuerpo docente altamente distinguido y con un enfoque en indicaciones y contraindicaciones en cesárea”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los enfermeros que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



*El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica.

Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.







#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional





**Curso Universitario**  
Pilates Durante el  
Embarazo y Postparto  
para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Pilates Durante el Embarazo y Postparto para Enfermería

