



**Diplomado en**  
**FISIOTERAPIA,**  
**Y ACTIVIDAD FÍSICA**  
**en el adulto mayor**

Las herramientas para acompañar, rehabilitar y transformar la vida de quienes más lo necesitan.

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

Diplomado en nutrición pediátrica

**Nombre de la institución responsable:** Instituto Internacional en Educación e Investigación en ciencias de la salud (INED)

**Modalidad de impartición:** en línea

**Fecha de inicio:** 4 de abril 2026

**Días:** Sábado

**Horario:** 3:00 pm a 7:00pm

**Fecha de término:** 23 de mayo 2026

**Total de horas:** 120

**Total de horas teórico/prácticas:** 40

**Total de horas independientes:** 80

**Escenario académico:** Plataforma Zoom

**INED**

Instituto Internacional de Educación e Investigación  
en Ciencias de la Salud

# Diplomado en **FISIOTERAPIA, Y ACTIVIDAD FÍSICA** en el adulto mayor

## DESCRIPCIÓN:

Movimiento, salud y dignidad para una vejez activa El aumento en la esperanza de vida exige profesionales capaces de atender las necesidades físicas y funcionales del adulto mayor. Este diplomado está diseñado para formar especialistas con un enfoque integral, combinando la fisioterapia y el ejercicio físico como herramientas clave para la prevención, recuperación y mejora de la calidad de vida en la tercera edad.

## OBJETIVOS

- Comprender los procesos fisiológicos y biomecánicos del envejecimiento.
- Diseñar y aplicar programas de ejercicio terapéutico seguro y adaptado.
- Utilizar la fisioterapia como medio de rehabilitación funcional y prevención de lesiones.
- Promover la movilidad, independencia y autoestima del adulto mayor.
- Intervenir de forma ética, empática y basada en evidencia científica.
- Formar profesionales capaces de liderar programas comunitarios y clínicos enfocados en el adulto mayor.

## FORMA DE EVALUACIÓN:

- 5 actividades prácticas: 60%

- 1 examen global final de 20 preguntas de opción múltiple a resolver en una hora: 40%

Mínimo para aprobar el diplomado: 70%

Quien no pueda asistir a las clases en vivo podrán verlas grabadas durante la semana, no se contará la asistencia como método de calificación.

En caso de reprobar el examen global, cada intento de examen extraordinario tiene un costo de \$300.00

## DOCUMENTOS DE ACREDITACIÓN:

-Diploma con valor curricular de 120 horas por parte del Instituto Internacional INED

## AVALES:



# Diplomado en FISIOTERAPIA, Y ACTIVIDAD FÍSICA en el adulto mayor

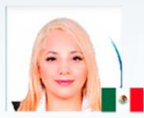
## PLANEACIÓN DE LOS MÓDULOS:

MÓDULOS	FECHAS	PONENTE
Módulo 1: Fisiología del envejecimiento y valoración Geriátrica Integral	Sábado 04 de abril del 2026	Dra. Zayra Ivette Campos
Módulo 2: Principios de la Prescripción del Ejercicio	Sábado 11 de abril del 2026	Dr. Edgar Ignacio Farfán G.
Módulo 3: Anatomía y Biomecánica de los ejercicios en el adulto mayor	Sábado 18 de abril del 2026	Lft. Javier Ávila
Módulo 4: Entrenamiento en el adulto mayor	Sábado 25 de abril del 2026	Dr. Edgar Ignacio Farfán G.
Módulo 5: Fisiopatología del Aparato Locomotor	Sábado 02 de mayo del 2026	Dr. Alejandro Álvarez López
Módulo 6: Fisiopatología de Enfermedades Neurológicas, sistema cardiovascular y respiratorio	Sábado 09 de mayo del 2026	Dra. Zaily Fuentes Díaz
Módulo 7: Ejercicio Terapéutico y Prevención de Caídas	Sábado 16 de mayo del 2026	Lft. Eddy Fernando Cruz Pineda
Módulo 8: Nutrición Geriátrica	Sábado 23 de mayo del 2026	LN. Magaly Lizaola Merchant
Módulo 9: Cuidados paliativos y aspectos Psicosociales	Sábado 23 de mayo del 2026	Lft. Alexis Mauricio Genchi Mojica

## PONENTES:



**DR. EDGAR IGNACIO**  
Farfán G



**DRA. ZAYRA IVETTE**  
Campos



**LFT. JAVIER**  
Ávila



**MD, PH.D. ALEJANDRO**  
Álvarez López



**LN. MAGALY**  
Lizaola Merchant



**DRA. ZAILY FUENTES**  
Díaz



**EDDY FERNANDO**  
Cruz Pineda



**LFT. ALEXIS MAURICIO**  
Genchi Mojica

# Diplomado en FISIOTERAPIA, Y ACTIVIDAD FÍSICA en el adulto mayor

## MODALIDAD

ON-LIVE zoom fecha y hora programada

Diferido 24/7 plataforma INED [www.inedonline.com](http://www.inedonline.com)



MEXICO	3:00 PM - 7:00 PM	PUERTO RICO:	5:00 PM - 9:00 PM
PERÚ	4:00 PM - 8:00 PM	COLOMBIA	4:00 PM - 8:00 PM
GUATEMALA:	3:00 PM - 7:00 PM	USA	1:00 PM - 5:00 PM COSTA OESTE
NICARAGUA	3:00 PM - 7:00 PM		4:00 PM - 8:00 PM COSTA ESTE
BOLIVIA	5:00 PM - 9:00 PM	ARGENTINA	6:00 PM - 10:00 PM
HONDURAS	3:00 PM - 7:00 PM	URUGUAY	6:00 PM - 10:00 PM
COSTA RICA	3:00 PM - 7:00 PM	PANAMÁ	4:00 PM - 8:00 PM
CHILE	6:00 PM - 10:00 PM	JAMAICA	4:00 PM - 8:00 PM
PARAGUAY	6:00 PM - 10:00 PM	REP. DOMINICANA	5:00 PM - 9:00 PM
VENEZUELA	5:00 PM - 9:00 PM	BRASIL	6:00 PM - 10:00 PM
ECUADOR	4:00 PM - 8:00 PM	EL SALVADOR	3:00 PM - 7:00 PM
CANADÁ	(Ottawa, Ontario) 4:00 PM - 8:00 PM	(Edmonton) 2:00 PM - 6:00 PM	
	(Vancouver) 1:00 PM - 5:00 PM	(Nueva Escocia) 5:00 PM - 9:00 PM	

## PROCESO DE REGISTRO



CONTACTA A NUESTROS  
ASESORES



REALIZA TU  
PAGO



ENVIA TU  
VOUCHER



RECIBE  
TU MATRICULA

## TEMARIO COMPLETO

Módulo 1: Fisiología del envejecimiento y valoración Geriátrica Integral

- 1.1. Conceptos básicos de envejecimiento biológico, cronológico y funcional
- 1.2. Cambios fisiológicos y estructurales
  - 1.2.1. Sistema muscular
  - 1.2.2. Sistema musculoesquelético
  - 1.2.3. Sistema cardiovascular
  - 1.2.4. Sistema respiratorio
  - 1.2.5. Sistema nervioso
- 1.3. Patologías asociadas al proceso de envejecimiento
  - 1.3.1. Fragilidad

# INED

Instituto Internacional de Educación e Investigación  
en Ciencias de la Salud

# Diplomado en **FISIOTERAPIA, Y ACTIVIDAD FÍSICA** en el adulto mayor

- 1.3.2. Sarcopenia
- 1.3.3. Dinapenia
- 1.3.4. Criterios diagnósticos y su impacto funcional.
- 1.4. Envejecimiento saludable
- 1.5. Valoración Integral de la Persona Mayor
  - 1.5.1. Historia clínica geriátrica.
  - 1.5.2. Identificación de factores de riesgo de caídas y fragilidad
  - 1.5.3. Determinación de objetivos
  - 1.5.4. Pruebas de valoración de movilidad, fuerza, flexibilidad y equilibrio.
  - 1.5.5. Escalas de independencia y calidad de vida.
- 1.6. Consentimiento informado

## Módulo 2: Principios de la Prescripción del Ejercicio

- 2.1. Beneficios del ejercicio físico en adultos mayores
- 2.2. Seguridad y adaptación de la actividad física en adultos mayores
  - 2.2.1. Criterios para la prescripción individualizada.
  - 2.2.2. Criterios para evitar lesiones y optimizar resultados
- 2.3. Situaciones emergentes durante el entrenamiento
  - 2.3.1. Cambio de coloración en piel
  - 2.3.2. Pérdida de orientación o coordinación
  - 2.3.3. Disnea
  - 2.3.4. Dolor en el pecho
  - 2.3.5. Lesión músculo esquelético
- 2.4. Principios de entrenamiento: Frecuencia, Intensidad, Tipo, Tiempo, Volumen y Progresión en la persona mayor.
- 2.5. Modalidades de ejercicio
  - 2.5.1. Aeróbico
  - 2.5.2. De fuerza
  - 2.5.3. De equilibrio
  - 2.5.4. De flexibilidad
  - 2.5.5. De movilidad
- 2.6. Adaptaciones del entrenamiento para personas frágiles o con movilidad reducida.

## Modulo 3: Anatomía y Biomecánica de los ejercicios en el adulto mayor

- 3.1. Anatomía del músculo esquelético
  - 3.1.1 Músculo
  - 3.1.2 Clasificación de los músculos
  - 3.1.3 Planos y Ejes Anatómicos
  - 3.1.4 Acciones Musculares
- 3.2 Biomecánica
  - 3.2.1 Selección y ejecución de ejercicios para fuerza y resistencia
  - 3.2.2 Propio peso corporal
  - 3.2.3. En maquinas
  - 3.2.4 Peso libre
- 3.3 Selección y ejecución de ejercicios para mejorar la flexo elasticidad
- 3.4 Selección y ejecución de ejercicios para mejorar la coordinación y equilibrio
  - 3.4.1 Estático
  - 3.4.2 Dinámico
- 3.5. Selección y ejecución de ejercicios para la vuelta a la calma
  - 3.5.1 Recuperación activa
  - 3.5.2 Ejercicios respiratorios y soltura muscular

# Diplomado en **FISIOTERAPIA, Y ACTIVIDAD FÍSICA** en el adulto mayor

## 3.5.3 Estiramientos

### Módulo 4: Entrenamiento en el adulto mayor

- 4. Ejercicios de calentamiento
  - 4.1.1 Movimientos articulares
  - 4.1.2 Flexo elasticidad
  - 4.1.3 Calentamiento cardiovascular
  - 4.1.4 Calentamiento específico
- 4.2. Entrenamiento aeróbico
  - 4.2.1. Métodos de entrenamiento
  - 4.2.2. Duración, intensidad, frecuencia y progresión
  - 4.2.3. Ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica
- 4.3. Componentes y programación del entrenamiento de fuerza
  - 4.3.1. Volumen
  - 4.3.2. Intensidad
  - 4.3.3. Frecuencia
  - 4.3.4. Progresión
  - 4.3.5. Descansos
  - 4.3.6. Ejercicios para mejorar la fuerza y resistencia muscular
- 4.4. Entrenamiento para mejorar la flexo elasticidad
- 4.5. Entrenamiento para mejorar la coordinación y equilibrio
- 4.6. Entrenamiento para la vuelta a la calma
- 4.7. Diseño de sesiones de entrenamiento para el adulto mayor

### Módulo 5: Fisiopatología del Aparato Locomotor

- 5.1. Enfermedades articulares y óseas
  - 5.1.1. Osteoporosis, Osteoartritis y Artritis reumatoide
    - 5.1.1.1. Fisiopatología
    - 5.1.1.2. Diagnóstico
    - 5.1.1.3. Manejo fisioterapéutico
    - 5.1.1.4. Prevención de fracturas por fragilidad.
    - 5.1.1.5. Estrategias de tratamiento no farmacológico.
- 5.2. Dolor crónico en el adulto mayor
  - 5.2.1. Mecanismos neurofisiológicos
  - 5.2.2. Abordaje multidisciplinar.
- 5.3. Protocolos de fisioterapia en dolor articular y limitación funcional.
- 5.4. Técnicas de movilización, fortalecimiento y terapia manual adaptada.
- 5.5. Abordaje fisioterapéutico del dolor lumbar, cervical y articular.
- 5.6. Rehabilitación post-fractura, protocolos para fracturas de cadera, vértebras y muñeca.

### Módulo 6: Fisiopatología de Enfermedades Neurológicas, sistema cardiovascular y respiratorio

- 6.1. Enfermedades Neurológicas (Parkinson, Alzheimer, demencias y accidentes cerebrovasculares)
  - 6.1.1. Enfoque fisioterapéutico
  - 6.1.2. Rehabilitación específica.
  - 6.1.3. Fases de la recuperación y manejo fisioterapéutico
  - 6.1.4. Estrategias de estimulación física y su impacto.
  - 6.1.5. Ejercicios de coordinación, equilibrio y estimulación cognitiva.

# Diplomado en **FISIOTERAPIA, Y ACTIVIDAD FÍSICA** en el adulto mayor

6.2. Enfermedades Sistema Cardiovascular (Hipertensión Arterial, enfermedad coronaria, Insuficiencia cardíaca y arritmias)

6.2.1. Fisiopatología

6.2.2. cambios hemodinámicos y programas de rehabilitación cardiovascular adaptados.

6.2.3. Rehabilitación cardiopulmonar: Programas adaptados y beneficios del ejercicio

6.3. Enfermedades Sistema cardiorrespiratorio (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Neumonía y Asma)

6.3.1. Fisiopatología

6.3.2. Técnicas para mejorar la capacidad pulmonar y la oxigenación.

6.3.3. Fisioterapia respiratoria: técnicas de expansión torácica, higiene bronquial.

6.3.4. Ejercicio terapéutico para mejorar capacidad aeróbica.

Módulo 7: Ejercicio Terapéutico y Prevención de Caídas

7.1. Técnicas de reeducación de la marcha y el equilibrio

7.2. Programas específicos de prevención de caídas

7.2.1. Componentes esenciales y su evidencia.

7.3. Adaptaciones del entorno

7.3.1. Adecuación del hogar y el espacio de vida.

7.3.2. Factores intrínsecos y extrínsecos de caídas.

7.4. Programas de equilibrio y control postural.

7.5. Estrategias de entrenamiento funcional para la vida diaria.

7.6. Hidroterapia para la reducción del dolor y la mejora de la movilidad.

7.7. Terapias alternativas y complementarias (ej. yoga, tai chi, pilates adaptado).

7.8. Ejercicios neuromotores

7.8.1. Ejercicios de doble tarea

7.8.2. Ejercicios de coordinación

7.8.3. Ejercicios de agilidad

Módulo 8: Nutrición Geriátrica

8.1. Cambios en el metabolismo en el adulto mayor

8.2. Requerimientos energéticos

8.2.1. Necesidades de macronutrientes y micronutrientes

8.2.2. Aporte de vitaminas y minerales

8.2.3. Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes alrededor del entrenamiento

8.3. Prevención y tratamiento de alteraciones en la salud por el envejecimiento

8.4. Suplementación para el adulto mayor

8.5. Estrategias de recuperación y descanso.

8.6. Hidratación y su importancia.

Módulo 9: Cuidados paliativos y aspectos Psicosociales

9.1. Cuidados paliativos

9.1.1. Rol del fisioterapeuta en la mejora de la calidad de vida al final de la vida.

9.1.2. Abordaje fisioterapéutico, manejo en el control del dolor y otros síntomas físicos en el adulto mayor

9.1.3. Estrategias de confort, posicionamiento, terapia manual y ejercicios suaves

9.2. Impacto y abordaje psicológico del envejecimiento

Diplomado en  
**FISIOTERAPIA,  
Y ACTIVIDAD FÍSICA**  
en el adulto mayor

9.2.1. Depresión

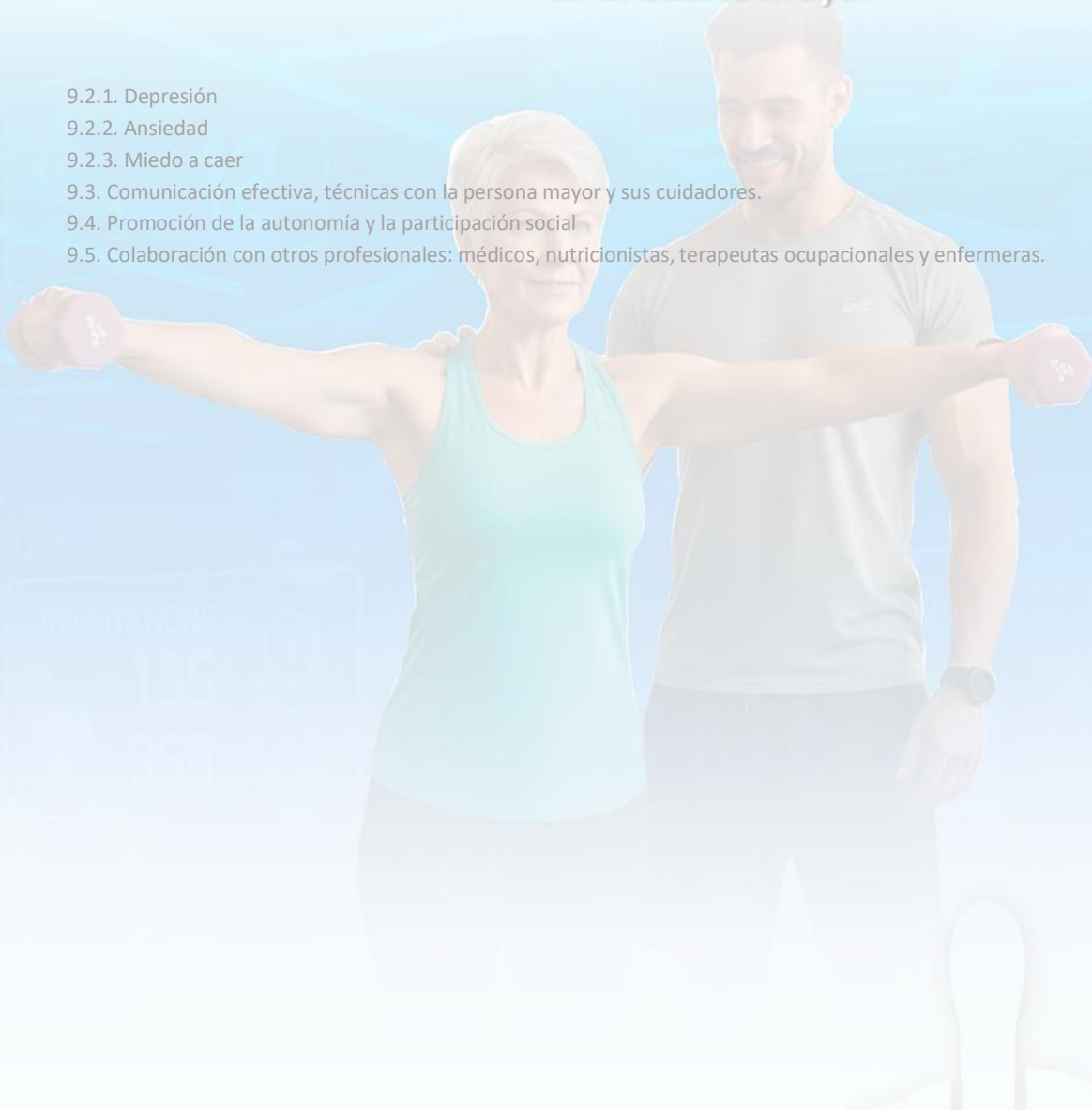
9.2.2. Ansiedad

9.2.3. Miedo a caer

9.3. Comunicación efectiva, técnicas con la persona mayor y sus cuidadores.

9.4. Promoción de la autonomía y la participación social

9.5. Colaboración con otros profesionales: médicos, nutricionistas, terapeutas ocupacionales y enfermeras.



**INED**

Instituto Internacional de Educación e Investigación  
en Ciencias de la Salud