CURSO E LEARNING EVALUACIÓN INTEGRAL Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN LA PERSONA MAYOR.

80 horas cronológicas

Cruz Roja Colombiana
Seccional Valle del Cauca

Instituto de Educación

Cra. 44 #4-44 Barrio El Lido, Cali, Valle del Cauca
Teléfono: +57 313 716 9968
Email: comunicaciones@cruzrojavalle.edu.co
https://cruzrojavalle.edu.co/

NTC 5555:2011 BUREAU VERITAS Certification
NTC 5663:2011 BUREAU VERITAS Certification
ISO 9001:2015 BUREAU VERITAS Certification

ÍNDICE:

Fundamentación	3
Objetivo General y Específicos	4
Dirigido a	5
Requisitos	5
Certifica	5
Duración	6
Modalidad	6
Temario	7
Metodología	17
Horarios	20
Evaluación	20
Requisitos de aprobación	20
Docente	21
Contacto	22

FUNDAMENTACIÓN:

La población de América Latina y el Caribe aumentará en alrededor de 180 millones entre el 2000 y el 2025. Más de un tercio de ese incremento corresponderá a población adulta mayor. En América Latina y el Caribe existen realidades asociadas con el estadio de la transición demográfica muy diversas, lo cual trae implicaciones sociales, económicas y éticas diferentes según los países de la región. Debido a esto, tanto las Instituciones, Servicios Públicos y profesionales deben prepararse para responder a las necesidades de este grupo etario.

Sumado a lo anteriormente señalado, el envejecimiento individual, si no está acompañado de actividad física, conlleva a la pérdida de funcionalidad, de fuerza muscular y bienestar psicosocial. Es precisamente el ejercicio físico, dosificado y regulado una herramienta que puede revertir estos cambios en las personas mayores, por lo que urge capacitar a kinesiólogos y futuros profesionales en la correcta prescripción del ejercicio físico.

OBJETIVO GENERAL:

El curso tiene como objetivo que el alumno sea capaz de diseñar y aplicar un programa de ejercicio físico para la población adulto mayor de acuerdo a las necesidades de este grupo etario, considerando una evaluación integral con un enfoque biopsicosocial, dando énfasis a la mantención y rehabilitación de la funcionalidad, como también a la prevención de enfermedades.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al término del curso, los/as participantes serán capaces de:

1. Conocer los antecedentes epidemiológicos de la población adulta mayor a nivel mundial y local.
2. Reconocer los cambios producidos por el envejecimiento y las alteraciones de la postura, equilibrio y la marcha que afectan a este grupo etario.
3. Identificar los principales síndromes geriátricos que afectan a la población adulta mayor.
4. Analizar las consecuencias del síndrome de fragilidad y sarcopenia en la persona mayor.
5. Identificar y aplicar correctamente los diferentes instrumentos de valoración integral de la persona mayor.
6. Establecer cuáles son los beneficios de la actividad física en adultos mayores.
7. Plantear cual es el tipo de ejercicio recomendado de acuerdo a los cambios fisiológicos del adulto mayor.
8. Construir una pauta de ejercicios para desarrollar una sesión de actividad física para personas mayores
9. Planificar una intervención Kinesiológica en disfunciones frecuentes que se presentan las personas mayores

DIRIGIDO A:

Profesionales en salud de fisiatría, fisioterapia, Kinesiología

REQUISITOS:

Para usar el medio instruccional: Disponer de un computador al menos Pentium III, con conexión a Internet de banda ancha. Tener una cuenta de correo electrónico habilitada. Tener conocimientos a nivel de usuario de Windows, procesador de textos (Word, por ej.) y de navegación en Internet.
Competencias requeridas: Trabajadores de la salud de nivel profesional, tecnológico o técnico, de carácter asistencial o administrativo en enfermería.
Documentación requerida:

- Fotocopia del documento de identidad al 150%.
- Diploma de profesional en salud.
- Documento soporte de convenio (solo si aplica).

CERTIFICA:

El certificado de aprobación de curso es emitido por Instituto de Educación Cruz Roja Colombiana Seccional Valle. Establecimiento de educación para el trabajo y el desarrollo humano con Licencia de Funcionamiento y resolución No 41430213767 de 2013 de la Secretaria de Educación del Municipio de Santiago de Cali se encuentra certificada por Bureau Veritas ISO 9001:2015, NTC 5555 y NTC 5663.

DURACIÓN:

Plazo Mínimo: 30 días desde que inicia su curso.
Plazo Máximo: 40 días desde que inicia su curso.

MODALIDAD:

Medio Instruccional
Para impartir los cursos hemos elegido la modalidad e Learning, por tratarse de una enseñanza basada en Internet.
Nos identificamos con la definición e Learning como el uso de tecnologías de redes para diseñar, entregar, seleccionar, administrar y extender los procesos de aprendizaje. Sus elementos constitutivos son: contenidos en múltiples formatos, administración del proceso de aprendizaje y una comunidad en red de alumnos, desarrolladores y expertos.
Está demostrado que el e Learning enriquece la experiencia educativa, la hace más rápida, reduce los costos, aumenta el acceso a la educación y a las tecnologías de la información, y asegura mayor transparencia del proceso para todas las partes involucradas como docentes, autoridades y alumnos.
Beneficios de la Modalidad
Se imparte cuando sea: 24 horas al día, los 7 días de la semana, y donde sea: alumnos dispersos geográficamente y desde cualquier lugar; aumenta el intercambio internacional.
Mayor flexibilidad: El e Learning ofrece una mayor flexibilidad, los alumnos pueden recibirlo en cualquier franja horaria, además el alumno puede fijar sus propios ritmos de aprendizaje, según el tiempo de que disponga y de los objetivos que se haya fijado.
Se eliminan las barreras de distancia, por lo que disminuyen tiempos y costos asociados al traslado a las salas de clases.
Permite la interacción asíncrona; colaboración grupal; enriquecimiento del aprendizaje por medio de simulaciones, juegos e interactividad; integración de computadores. Aumenta la interactividad entre tutor y alumno.
El tiempo de adquisición de contenidos es mejor y en menor tiempo.
Los cursos suelen estar mejor diseñados, preparados y los contenidos más completos.

TEMARIO:

UNIDAD I: GENERALIDADES DEL ENVEJECIMIENTO

MÓDULO 1 SOCIODEMOGRAFÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- ENVEJECIMIENTO MUNDIAL.
    - Características demográficas.
- ENVEJECIMIENTO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE.
    - Características generales.
    - Características Sociodemográficas.
        - La vejez tiene cara de mujer
        - Urbanización de la vejez
        - Aumento de la actividad económica de la población de edad avanzada
        - Las personas de edad tienen un bajo nivel educativo.
- ENVEJECIMIENTO EN CHILE.
    - Características demográficas.
        - Índice de envejecimiento.
        - Esperanza de vida a los 60 años.
        - Esperanza de vida al nacer.
    - Características socioeconómicas.
        - Tasa de pobreza y pobreza extrema.
        - Ingresos.
        - Situación familiar.
        - Personas mayores jefes de hogar.
        - Participación en organizaciones sociales.

MÓDULO 2 BASES DEL ENVEJECIMIENTO.

- CONCEPTOS DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ.
    - Envejecimiento.
        - Envejecimiento individual.

        - Envejecimiento poblacional.
        - Envejecimiento Saludable.
        - Envejecimiento Activo.
    - Vejez.
- TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO.
    - Generalidades.
    - Teorías Estocásticas.
        - Teoría de los radicales libres.
        - Teorías de Orgel o de los errores.
        - Teorías del desgaste o la rotura.
        - Teoría del tejido conectivo o enlaces cruzados.
    - Teorías no Estocásticas.
        - Teoría de la muerte programada.
        - Teoría Genética o del reloj biológico.
- CAMBIOS EN EL ENVEJECIMIENTO SEGÚN SISTEMAS.
    - Cambios en los tejidos.
    - Cambios en la composición corporal.
    - Cambios en los signos vitales.
        - Temperatura.
        - Frecuencia cardiaca de reposo.
        - Presión Arterial.
    - Cambios en el sistema Cardiovascular y sanguíneo.
    - Cambios en el sistema respiratorio.
    - Cambios en el sistema gastrointestinal.
        - Boca.
        - Esófago.
        - Estómago.
        - Intestino.
    - Cambios en el sistema Nervioso.
    - Cambios en los órganos de los sentidos.
        - Visión.
        - Audición.
        - Gusto y olfato.
    - Cambios en el sistema nefrourológico.

- Cambios en el sistema musculoesquelético.
    - Sistema óseo.
    - Sistema muscular.
    - Sistema articular.

UNIDAD II: FUNCIONALIDAD EN LA PERSONA MAYOR.

MÓDULO 1 BALANCE EN LA PERSONA MAYOR.

- CONCEPTOS GENERALES DEL BALANCE EN LA PERSONA MAYOR.
    - Generalidades.
        - Balance estático.
        - Balance dinámico.
- INESTABILIDAD EN LA PERSONA MAYOR.
    - Alteración en el sistema sensitivo.
        - Alteración del sistema visual.
        - Alteración del sistema somatosensorial.
        - Alteración del sistema vestibular.
    - Alteración en el sistema motor.
        - Disminución de fuerza muscular.
        - Alteración cognitiva.
        - Iatrogenia.
        - Alteraciones cardiovasculares.
- ESTRATEGIAS DE CONTROL ORTOSTÁTICO.
    - Estrategia de tobillo.
    - Estrategia de cadera.
    - Estrategia de paso.

MÓDULO 2 MARCHA EN LA PERSONA MAYOR.

- CARACTERIATICAS DE LA MARCHA EN PERSONAS MAYORES.
    - Ciclo de la marcha.
        - Conceptos generales.
        - Fase aceptación del peso.
        - Fase Monopedestación.
        - Fase avance de la extremidad.
- MECANISMOS QUE CONTROLAN LA MARCHA.
    - Estrategias del sistema visual.
    - Estrategias del sistema somatosensorial.
    - Estrategias del sistema Vestibular.
    - sistema Musculoesquelético.
- ALTERACIONES DE LA MARCHA EN EL ADULTO MAYOR.
    - Características generales.
    - Análisis de la marcha.
    - Cambios a nivel articular.
- ALTERACIONES DE MARCHA SEGÚN DISFUNCIONES.
    - Trastornos neurológicos.
        - Marcha hemipléjica.
        - Enfermedad de Parkinson.
        - Neuropatía periférica.
        - Ataxia cerebelosa.
        - Coreica o danzante.
        - Marcha apraxica.
        - Marcha prudente.
    - Trastornos musculoesqueléticos.
        - Marcha de Trendelemburg.
        - Marcha antiálgica.
- PRUEBAS DE EVALUACIÓN DEL BALANCE EN PERSONAS MAYORES.
    - Test clínicos de evaluación del balance.
        - Timed up and go.
        - Estación Unipodal.
        - Escala de Tinetti.
        - Escala de Romberg.

        - Versión modificada de la prueba modificada de integración sensorial.
        - Escala de Dowton.

UNIDAD III: SÍNDROMES GERIÁTRICOS.

MÓDULO 1 GRANDES SÍNDROMES GERIÁTRICOS.

- SÍNDROMES GERIÁTRICOS
    - Conceptos generales
- DEMENCIA
    - Epidemiología
    - Costos
    - Diagnóstico
    - Clasificación
    - Alzheimer
        - Fisiopatología
        - Factores de riesgo
        - Criterio Diagnóstico
        - Cuadro clínico
        - Tratamiento
- INCONTINENCIA URINARIA
    - Concepto
    - Epidemiología
    - Clasificación
    - Tratamiento
- SINDROME CONFUSIONAL AGUDO
    - Antecedentes
    - Cuadro clínico
    - Tratamiento

MÓDULO 2 SÍNDROME DE CAÍDA EN LA PERSONA MAYOR.

- CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES.
  - Antecedentes.
  - Factores de riesgo.
  - Consecuencias de las caídas.
  - Evaluación.
  - Tratamiento.
- INTERVENCIÓN EN ALTERACIÓN DEL BALANCE.
  - Entrenamiento del centro de gravedad.
    - Entrenamiento del centro de gravedad en sedente.
    - Entrenamiento del centro de gravedad en Bipedestación.
  - Rehabilitación Multisensorial.
    - Imposición del Sistema Somatosensorial.
    - Imposición del Sistema Visual.
    - Imposición del Sistema Vestibular.

MÓDULO 3 SÍNDROMES GERIÁTRICOS DE MENOR PREVALENCIA.

- TRASTORNOS DEL SUEÑO EN EL ADULTO MAYOR.
  - Antecedentes.
  - Etapas del sueño.
  - Cambios del sueño durante el envejecimiento.
  - Insomnio.
    - Clasificación.
    - Epidemiología.
    - Factores de riesgo.
    - Diagnóstico.
    - Tratamiento no farmacológico.
- DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR.
  - Antecedentes.
  - Epidemiología.

    - Factores de Riesgo.
    - Cuadro Clínico.
    - Diagnóstico.
    - Tratamiento.
- Estreñimiento en el adulto mayor.
    - Antecedentes.
    - Epidemiología.
    - Diagnóstico.
    - Complicaciones.
    - Tratamiento.
        - Tratamiento Farmacológico.
        - Tratamiento no farmacológico.

MÓDULO 4 SÍNDROME DE SARCOPENIA Y FRAGILIDAD EN LA PERSONA MAYOR.

- SARCOPENIA EN EL ADULTO MAYOR.
    - Antecedentes.
    - Síndrome de sarcopenia.
    - Epidemiología.
    - Mecanismos de la sarcopenia.
    - Categorías de la sarcopenia.
    - Estadios de la sarcopenia.
    - Deterioro funcional y sarcopenia.
    - Diagnóstico.
- SÍNDROME DE FRAGILIDAD.
    - Conceptos.
    - Epidemiología.
    - Criterios de Diagnóstico.
    - Ciclo de la fragilidad.
    - Impacto.
    - Tratamiento.

UNIDAD IV: VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL (VGI).

MÓDULO 1 GENERALIDADES Y ESFERA CLÍNICA DE LA VGI.

- ANTECEDENTES DE LA VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL.
    - Presentación de enfermedades en el adulto mayor.
        - Relación equipo de salud - paciente.
        - Causas de presentación atípica.
        - Ejemplos de presentaciones atípicas según enfermedades.
- VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL.
    - Generalidades.
    - Esfera Clínica.
        - Anamnesis.
        - Examen físico.

MÓDULO 2 ESFERA FUNCIONAL.

- FUNCIONALIDAD EN LA PERSONA MAYOR.
    - Conceptos generales.
        - Actividades básicas de la vida diaria.
        - Actividades instrumentales de la vida diaria.
        - Actividades avanzadas de la vida diaria.
    - Importancia de la funcionalidad.
    - Evaluación de la esfera funcional.
        - Evaluación funcional del adulto mayor (EFAM).
        - Índice de Barthel.
        - índice de Katz.
        - índice de Barthel vs Katz.
        - Cuestionario de Pfeffer.
        - Escala de Lawton y Brody.

MÓDULO 3 ESFERA MENTAL Y SOCIAL.

- ESFERA MENTAL.

    - Generalidades.
    - Valoración cognitiva.
        - Minimental modificado.
        - Minimental abreviado.
        - Cuestionario Peiffer.
        - Test del reloj.
        - T@m.
    - Valoración afectiva.
        - Yesavage.
- ESFERA SOCIAL.
    - Generalidades.
    - Instrumentos de. Evaluación.
        - Cuestionario Zarit.
        - Cuestionario de Barber.

UNIDAD V: EJERCICIO FÍSICO COMO PROTECTOR DE LA FUNCIONALIDAD.

MÓDULO 1 GENERALIDADES DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PERSONA MAYOR.

- EJERCICIO FÍSICO Y ENVEJECIMIENTO.
    - Generalidades.
        - Cambios producidos por el envejecimiento.
    - Inactividad física.
    - Conceptos relacionados al ejercicio físico.
- COMPONENTES DE ENTRENAMIENTO DE EJERCICIO.
    - Principio de Sobrecarga.
    - Principio de Progresión.
    - Principio de Especificidad.
    - Principio de Individualidad.
    - Principio de Reversibilidad.

MÓDULO 2 BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PERSONA MAYOR.

- BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.
    - Antecedentes.
    - Beneficios a nivel antropométrico.
    - Beneficios a nivel neuromuscular.
    - Beneficios a nivel fisiológico.
    - Beneficios a nivel cardiovascular.
    - Beneficios a nivel respiratorio.
    - Beneficios a nivel social y cognitivo.
    - Beneficios en el balance.
    - Beneficios terapéuticos.
    - Beneficios a nivel del sistema nervioso.
        - Ejercicio aeróbico.
        - Ejercicio con pesa

UNIDAD VI: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PERSONA MAYOR.

MÓDULO 1 PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PERSONA MAYOR.

- PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO.
    - Generalidades.
    - Objetivos de la prescripción del ejercicio físico.
    - Componentes de la prescripción de ejercicio.
        - Tipo de ejercicio físico.
        - Intensidad.
            - Métodos para el control de la intensidad.
            - Recomendaciones.
    - Recomendaciones de la prescripción de ejercicio.
    - Modalidades de ejercicio físico.
        - Ejercicio de fuerza.
        - Ejercicio Aeróbico o cardiovascular.

        - Ejercicio de flexibilidad.
    - Prescripción del ejercicio aeróbico o cardiovascular.
        - Evaluación.
        - Entrenamiento.
        - Progresión.
        - Intensidad.
        - Frecuencia.
        - Tiempo y duración.
    - Prescripción del ejercicio de Fuerza.
    - Prescripción de ejercicios de flexibilidad.
        - Evaluación.
        - Intensidad.
        - Duración.
        - Progresión.
    - Prescripción de ejercicios de Estabilidad.
        - Intensidad.
        - Frecuencia.
        - Tiempo/ duración.
        - Tipo de ejercicio.

MÓDULO 2 EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA PERSONA MAYOR.

- EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA PM.
    - Antecedentes.
    - Componentes que deben ser medidos.
    - Instrumentos de medición.
        - Valoración de la capacidad aeróbica.
        - Valoración de la flexibilidad de miembro superior.
        - Valoración de la flexibilidad de miembro inferior.
        - Valoración de la fuerza-resistencia de los miembros inferiores.
        - Valoración de la fuerza-resistencia de los miembros superiores.
        - Valoración de la destreza.
    - Baterías de evaluación.

        - Senior Fitness Test.
        - Short Physical Performance Battery (SPPB).

MÓDULO 3 RECOMENDACIONES PARA EL DISEÑO DE EJERCICIO FÍSICO GRUPAL.

- EJERCICIO GRUPAL EN PERSONAS MAYORES.
    - Beneficios de la terapia grupal.
        - Objetivos.
    - Organización del programa de ejercicio físico.
    - Recomendaciones para la prescripción del EF grupal.
        - Consideraciones generales.
        - Consideraciones del entorno.
    - Implementación de bajo costo.
    - Dosificación del ejercicio.
    - Contraindicaciones para participar de un taller grupal.
    - Estructura de la sesión de un taller grupal.
        - Fase de calentamiento.
        - Fase Principal.
        - Fase Vuelta a la calma.

METODOLOGÍA:

- Los alumnos deberán desarrollar en el aula virtual todas las actividades básicas, y si desean profundizar sus conocimientos, las actividades complementarias.
- Los alumnos podrán elegir los horarios de sus clases, teniendo para esto acceso al aula virtual en forma permanente, continua y sin restricción desde la fecha de inicio, hasta finalizar el curso.
- Los materiales de estudio podrán ser descargados, incluyendo las clases en formato PDF, desde el aula virtual en forma permanente desde la fecha de inicio, hasta finalizar el curso.

I. ACTIVIDADES BÁSICAS (Obligatorias)

Estas actividades son obligatorias y tienen que ser realizadas para adquirir los conocimientos relevantes del tema. Los contenidos tratados en ellas son evaluados en la prueba final del curso.

a. Lecturas básicas:
El alumno debe aprender los contenidos de estos documentos, destacando y resumiendo los conceptos más relevantes del tema. Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

b. Clases interactivas multimediales:
El alumno debe ver y escuchar las clases interactivas multimediales de cada tema, resumiendo los conceptos más relevantes. Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

c. Autoevaluación:
El alumno después de haber visto las clases interactivas multimediales y haber realizado el estudio correspondiente de las lecturas básicas, comprobará sus conocimientos por medio de autoevaluaciones formativas con retroalimentación.
La nota obtenida es solo referencial, para que usted evalúe lo aprendido, no influyen en su evaluación final.
Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

d. Foro de consultas al docente:
Cada estudiante debe participar activamente en el foro del curso, en que los estudiantes realizarán todas las consultas al docente sobre los contenidos tratados.

II. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Estas actividades, lecturas y videos, están orientados a coadyuvar y profundizar de los contenidos; Su contenido no es obligatorio, por lo cual NO son evaluadas.

HORARIOS:

- El participante podrá elegir el horario para realizar las actividades del curso, no obstante, estas se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- Las evaluaciones se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- La dedicación horaria requerida para el curso **es de 2 horas diarias**, tanto online como offline, considerando horas de estudio, navegación en el aula virtual, clases interactivas, autoevaluaciones, prueba final etc.

EVALUACIÓN:

- **Evaluación diagnóstica o inicial:** Tiene como propósito que cada alumno verifique el nivel de preparación para enfrentarse a los objetivos que se espera que logren al finalizar el curso. Estableciendo el nivel real de conocimientos antes de iniciar esta etapa de enseñanza-aprendizaje e learning. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Preguntas Interactivas** en la cuales el alumno deberá ir participando en la clase y autoevaluando los contenidos aprendidos con preguntas interactivas con retroalimentación, lo cual le permitirá evaluar inmediatamente que contenidos debe reforzar. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Pruebas autoevaluación** online con retroalimentación inmediata por cada clase. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **PRUEBA FINAL**
  - Debe ser realizada una vez que el alumno haya terminado todas las actividades básicas del curso.
  - **1 Prueba Final. 100% Nota de la final**
    - Prueba online de preguntas selección múltiple con dos intentos. Segundo intento opcional.
    - Si desea subir su nota, deberá ser realizado (segundo intento) en un plazo máximo de 24 horas después del primero (de lo contrario tendrá validez solo el primer intento). En este caso se promedian los dos intentos para su nota final de certificación.

REQUISITOS DE APROBACIÓN:

Aprobaran el curso los estudiantes que obtengan en la nota final una nota igual o superior a 3.7 (Escala de 1 a 5).

DOCENTE:

LORETO BURBOA CAMINO

- Kinesióloga de la Universidad de la Frontera, Temuco, Chile.
- Magíster en Gerontología Clínica de la Universidad Mayor.
- Diplomado en Gerontopsicomotricidad.
- Postítulo en Rehabilitación Integral del adulto mayor en la comunidad. Universidad Católica del Maule.
- Directora de la zona Sur Red Kineam, red de kinesiólogos que trabajan para personas mayores.

CONTACTO:

Información e Inscripciones
https://cruzrojavalle.edu.co/

Email: comunicaciones@cruzrojavalle.edu.co
Cra. 44 #4-44 Barrio El Lido, Cali, Valle del Cauca
PBX: 602 – 552 0500
WhatsApp: +57 313 716 9968

Cruz Roja Colombiana
Seccional Valle del Cauca

Instituto de
Educación