

Lic. en Enfermería UBA - MN: 91968 - MP: 252144



Preparadora Física y Deportiva

Docente

Miembro de la Asociación Médica Argentina

Experiencias laborales y formación académica:

Encuentro sobre “Herramientas para la detección temprana de violencias hacia las personas mayores” SURCOS. -Mayo 2026-

Charla para Personas Mayores e hijos, Información, recursos y herramientas para el bienestar de su salud en hogares y en la calle. Prevención en la vejez. Sarcopenia, Osteoporosis, caídas y qué hacer. Aportes a su calidad de vida. Coordinadora y disertante, Lic. Ana T. de León. Belgrano -Septiembre 2025-

Curso de Ecografía Musculoesquelética. SADPI, Sociedad Argentina de Diagnóstico por la Imagen, carga horaria 50 horas -Julio 2025- Aprobado.

Congreso Internacional de Salud Neurofuncional. ISNA, Inmersión Sistema Nervioso Autónomo, carga horaria 32 horas -Junio 2025- Finalizado.

Congreso Argentino de la Enfermedad de Alzheimer y otros trastornos cognitivos. Centro de Alzheimer Caluba, Centro de Neuropsiquiatría y Neurología de la Conducta Hospital de Clínicas Cenecon UBA, Programa Nacional de Datos Docencia e Investigación en Alzheimer y otros Trastornos Cognitivos Facultad de Medicina UBA Pronadial -27 noviembre 2024- Presencial.

Jornada Obesidad 2024 Nuevos Paradigmas en Alimentación y en Obesidad Asociación Médica Argentina – COAMA 2024

Inteligencia artificial en salud Escuela de graduados de la Asociación médica Argentina, carga horaria 150 hrs. abril-octubre 2024 -Aprobado-

II Congreso Internacional de Gerontología Montevideo, Uruguay, 20 hrs carga horaria académica. Mayo 2023.

Curso At1x: Anatomía Humana, casos musculoesqueléticos – Harvard, online- Trudy Van Houten, Ph. D. – Fac. de Medicina – Id Certificado Válido: 802f3125176b4e2a9fda7b4921edbedb. Cuatrimestral. 2023.

Posgrado Universitario en Ultrasonografía Crítica Pocus II Con el aval Académico de la Universidad de Buenos Aires, y el Instituto Universitario de Ciencias Biomédicas de Córdoba. 535 horas cátedra. 2022.

XXIV Congreso Argentino de Enfermería Asoc. de Enf. E. Ríos. Agosto 2021.

Autora Libro “El Método” Adulma, Adultos Mayores. Abril 2021.

Prog. de Formación “El Diseño de la Propuesta de enseñanza en un entorno virtual. Femed UBA – Citep PVFD. Trimestral 2020.

Diplomatura en Docencia para las Ciencias de la Salud -Universidad Favaloro. 160 horas. Mayo/nov, 2020.

Diplomatura en Ecografía clínica y Doppler vascular periférico – Sociedad Argentina de Diagnóstico por Imágenes. 200 horas. 2020.

Jornada de Información y sensibilidad sobre trata de personas y trabajo forzoso. Fedum. Agosto 2020.

Temática de géneros para el personal de la UBA – Secretaría de Asuntos Académicos de la UBA. Abril 2020.

Docente Asociada UBA, Cátedra Anatomofisiología, quirúrgica, obstetricia, psicología evolutiva, dietoterapia e informática en la Escuela de Enfermería Escobar Pes. UBA. 2019/2022.

Cumbre Global de Discapacidad Argentina – A. Argentina, International Disability Alliance, Riadis. 2019.

Curso de Capacitación docente en Neurociencias, Asociación Educar. Agosto/diciembre 2019.

IV Jornada Institucional de Enfermería – Facultad De Medicina UBA. Noviembre 2019.

I Jornada de Capac. para Adultos Mayores “Discriminación y Agravios en la Tercera Edad”: Planificación, coordinación y disertación propia. Invitada especialista en la materia Lic. Marcela Wulff. Septiembre 2019.

Lic. Enfermería Facultad De Medicina, Universidad De Buenos Aires Mp: 173144 Mn: 102043 -2019-

I Curso de Docencia de Anatomía Facultad de Medicina UBA, Conexas con prácticas anuales -Dra. Vives. Marzo 2017/octubre 2018.

Ayudante Anual de cátedra Anatomofisiol. Fac. de Medic. UBA. Esc. Sor Camila Rolón, Hosp. de S. Isidro.2018.

Ceunit-E Centro Universitario de Investigaciones en Telemedicina y E-Salud. UBA. Septiembre 2018.

I Jornada Científica de la carrera de Enfermería. Actualización de los Cuidados del Adulto Mayor – Secretaría de Salud y desarrollo Humano. Hospital Prof. Dr. B.A. Houssay. 2018.

Operador De Pc -Nivel 2- Universidad Tecnológica Nacional UTN. 2018.

Jornada de actualización en los Cuidados del Adulto Mayor. Centro Universitario Vicente López.2018.

Jornada de Primeros Auxilios - Coordinadora y Disertante. Hospital de San Isidro. Junio 2017.

I Jornada de Capacitación para Adultos Mayores. “El saber Salud en Bienestar”: - Planificación, coordinación y disertación propia. Noviembre 2017.

Jornada La importancia de la Inv. de Enfermería. Facultad De Medicina UBA. Lic. M. Rothan-Thondeur. 2015.

Jornada Científica de la Carrera de Enfermería. Septiembre 2015.

Jornada de Primeros Auxilios - Hosp. de San Isidro. Asistente -11 Y 12 de junio 2015.

Autora del libro: “¿Tercera Edad? ¿Cuarta Edad?; Salud Mental, Salud Físico Corporal y Salud Social. 2012.

V Escuela De Verano Euro-Latinoamericana De Miología – Evelam y el Hospital Garrahan. 2012.

Jornada enf. Neuromusculares. Dres.Fabiana Lubieniecki, Soledad Monges, Marcelo Rugiero. Diciembre 2012.

Jornada Universitaria de Capac. en Salud Mental y Envejecimiento. Departamento de Psiquiatría del Cemic e Instituto Universitario Cemic. Dres. Federico C.A. Quaglia, M. Murgieri, y Pieczanski. Diciembre 2012.

VII Congreso Inter. de Reeducción Postural Global RPG. Prof. Sack. Klgo. Philippe Souchard. Abril 2012.

I Congreso Latinoamericano de Gerontología Comunitaria. Presidencia de La Nación, UBA Fac. de Psicología Argentina. Red Intergubernamental Iberoamericana.Universidad Nacional De Mar Del Plata. Noviembre 2011.

Conferencia para La Tercera Edad, Salud social, física y mental. Coordinadora y disertante. Presentada en diferentes centros para la Tercera Edad. Vicente López. Desde 2011.

Jornada “Puntos Polémicos en Geriatría” Cohabitan Asist Hotel - SAAG y Fundación Diem 3 -2010.

Simposio Últimas novedades en demencia y cognición. Lo que dejó El Ikad 10 Alzheimer’s Association International Conference On Alzheimer’s Disease. Asociación Médica Argentina y SAM. 2010.

XXII Simposio de Técnicos en Cardiología. Cuore. Hospital Italiano. 2010.

Curso Intensivo de Geriatría ambulatoria. Hosp. Italiano. SAM. 20 horas. 2010.

VII Jornada De Actualización en Kinesiología Y Traumatología. Sanatorio Mater Dei y Kits (Tecnología Y Servicios Kinesiológico). 2008.

VI Congreso de Gerontología y Geriatría de la Provincia de Bs. As. Asoc. Médica Argentina. Octubre 2008.

Simposio Enfermedades Reumáticas en el Envejecimiento, Enfermedad de Parkinson. Soc. Arg. de Gerontología y Geriatría. SAGG 2007.

Curso de Actividad física nutrición. Su Impacto en la salud. Dres. Alicia Dorin, Patricia Torres, Daniel Estala y equipo del Hospital Italiano de Bs. As. y la AFA. 2007.

Jornada Hipertensión arterial e insuficiencia cardíaca en el Adulto Mayor. Sociedad Arg. de Gerontología y Geriatría. SAGG. 2007.

Simposio de Enfermedad cardiovascular en la mujer anciana. Hospital Italiano. 2007.

Curso Promoción y prescripción de actividad física. Universidad de La Plata Anual 2007.

Curso Drenaje Linfático. Unidad Kinésica Integral, Klga. Susana Berman. 2007.

Actualidad y avances en nutrición y obesidad. Nutr.ar. Dr. Juan E Bosch, Director. Dr. Osvaldo Tibaudin Dirección Médica, Lic. M. Cristina Maceira Responsable Nutricional. 2006.

Certif. en Gimnasia para Embarazadas Esc. Rec. de Aeróbic, Prof. de Ed. Física Silvia M. Maranzano. 2006.

Curso de Primeros Auxilios Certificado. Cruz Roja Argentina. Sede Vicente López.2006.

Técnica en Masoterapia. Inst.Atrica (Insc. en el Ministerio de Ed. y Just., Superintend. Nac.de la Enseñanza Privada, (Reg. Nro. 344, Art. 2, Inc. C. Ley 13047). Prof.Dr. O.Daniel Gyukits. 2006.

Simposio Intern. de Fuerza, Potencia y Velocidad Muscular en Deportes Competitivos y en Poblaciones Recreacionales y Sedentarios. Asoc. Argentina de Medic. del Deporte y Activ.Física. 2005.

Taller sobre Sist. Músculo-Esquelético - Preservar o mejorar la estructura Ósea. Asoc. Arg. de Medic. del Deporte y Ciencias del Ejercicio. 2005.

Técnicas Corporales Terapéuticas –Eutonía, Gimnasia Consciente, Método Feldenkrais, Sistema Fedora Aberastury, Bioenergética y Técnicas Expresivas- Escuela de Posgrado de la Universidad del Salvador. Anual 2005.

Técnicas y Trabajos Corporales en la Tercera Edad – Soc. Arg. de Gerontología y Geriatria. 2005.

Curso Anual de Kinesiología. Instituto Atrica. Prof. Dr. Oscar Daniel Gyukits. 2005.

Certificación en Stretching - Prof. María Fernanda Escamilla .Era (Escuela Rectora de Aeróbica). 2005.

Curso Masoterapia. Centro Europeo de Ed. Física - Dr. Deport., Dr. Kines. Miguel Toderi). 2005.

Curso de Osteopatía Funcional. – Inst. de Inv. y Perfeccionamiento. Prof. Dr. Daniel Grizzuti. Anual 2005.

XI Simposio de Actividades Aeróbicas. Fitness, salud, nutrición, hidratación y wellness - Asociación Argentina de Medicina del Deporte y Actividad Física. 2005.

X Congreso Argentino de Gerontología y Geriatria – Soc. Arg. de Gerontología y Geriatria SAGG.2005.

Talleres:

- Evaluación funcional del anciano.
- Trastornos de la marcha y prevención de caídas.
- Multiestimulación y entrenamiento de la memoria.
- Fractura de cadera, abordaje interdisciplinario.
- Trastornos audición y el equilibrio en el adulto mayor.
- Osteoporosis.

Taller de movimiento para Adultos Mayores – Dr. Miguel A. Hadid, Lic. Cecilia Terzián Hospital Argerich. Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatria. SAAG. 2005.

Rehabilitación en Gerontología y Geriatria. Soc. Arg. de Gerontología y Geriatria. 2005.

Emergencias en Geriatria – Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatria.2005.

Simposio: Ejercicio, actividad física, enfermedad cardiovascular y respiratoria. Asociación Arg. de Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio y Biodeport. Mar del Plata. 5 días. 2005.

Talleres:

- Ejercicio, actividad física y aparato locomotor.
- Ejercicio, actividad física, síndrome metabólico y obesidad.
- Taller de flexibilidad y elongación artro-muscular.
- Aportes de las ciencias del ejercicio a un estado de vida saludable.
- Niños, adolescentes, ejercicio y deportes.
- Prevención y rehabilitación de patologías.

Creadora de “El Método Adulma”. Actividad física integral, mental, cognitiva y social. 2004 - Actualidad

Charla “Manejo del dolor, columna vertebral” -Fundación Fleni (Sede Escobar). 2004.

Formación en Esferodinamia Terapéutica – Univ. de Buenos Aires – UBA Rojas - Prof. Anabella Lozano. 2004.

Certificación en Tercera Edad y Actividad Física -Era- (Escuela Rectora de Aeróbica). Prof. de Educación Física Silvia Mabel Maranzano. 2004.

Congreso Argentino de Medicina del deporte y Ciencias del ejercicio – Asociación Argentina de Medicina del deporte y Actividad Física. Biodeport. 2004.

Jornada de aprendizaje y entrenamiento en el manejo del stress – Prog. de aprendizaje para la salud. Dra. Patricia Ascencio. 2003.

Jornada de Nutrición -Fundación Cardiológica Argentina- Lic. María Emilia Mazzei del Grupo Gesa (Grupo Educador en Salud Y Alimentación). 2003.

Curso Anual Anatomía Musculo Esquelética y Observación de La Postura - Centro de investigación y estudio de técnicas y lenguajes corporales. Prof. Klgo. Norberto Brude. 2003.

Masajista deportiva. Centro Europeo de Educación Física Homologado por el Comité Olímpico Argentino. Dr. Deportologo, Kinesiólogo Miguel Toderi. 2003.

Comencé a trabajar con grupos y a domicilio. 2003 - Actualidad

Preparadora Física Y Deportiva (Tecnología y Fisiología de La Preparación Física, Medicina Deportiva y Nutrición del Deporte) Centro Europeo de Educación Física (D.G.E.G.P. Registro "C" Nro. 258 GCBA; Reconocido por La Fundación Europea de Profesionales, Preparadores Y Dirigentes Deportivos de La Unión Europea) - Homologado por El Comité Olímpico Argentino, Titulo Oficializado en Europa (Dr. Deportologo, Kinesiólogo Miguel Toderi, Profers. Ed. Física Mariano Lanfranco y Richard Crossa). Orientación Obesidad y Tercera Edad.2003.

Competencias: Excelente manejo de pc - Redes sociales - Celulares de última generación - Servicios de videoconferencias Zoom, Google Meet, Webex y Skype -Herramientas Word, Ppt, Excel y CorelDRAW- Diseño Gráfico – Google Drive - Plataformas educativas con licencia en programa de anatomía y fisiología –

Menciones:

Medalla y reconocimiento A Mujer del Año destacada 2013. Concejo Deliberante del Partido de Vicente López

Voluntaria Dama Rosada Maternidad Santa Rosa. Florida Oeste desde el Año 2014-Actualidad

Medalla y reconocimiento de La Asociación de Lucha contra el Alzheimer Alma, 2014

Diploma por participación "Programa Ver para Aprender" Rotary Club Martínez, 2016

Invitada a la Feria del Libro Internacional 2021 para la presentación del libro "El Método Adulma"

Más de 2 décadas colaborando y trabajando con el adulto mayor, además de impartir clases, charlas, jornadas y cursos para la Tercera Edad y Profesionales.

E-mail: anatonja@gmail.com - adulmaelmetodo@gmail.com

Instagram [@elmetodoadulma](https://www.instagram.com/elmetodoadulma)

www.elmetodoadulma.com