

# Actividad Física y Salud – MÓDULO IV: INTERVENCIONES POR APARATOS Y SISTEMAS

Actividad física y aparato locomotor

## GUÍA DOCENTE



Curso Académico:	2022-2023					
Máster:	Actividad Física y Salud					
Denominación de la asignatura	Actividad física y aparato locomotor					
Módulo	MÓDULO IV: INTERVENCIONES POR APARATOS Y SISTEMAS					
Curso académico	2022-2023					
Tipología	Obligatoria					
ECTS	<b>Teoría:</b>	6.00	<b>Práctica:</b>	0.00	<b>Total:</b>	6.00
Periodo de impartición	Marzo - abril de 2023					
Modalidad	VIRTUAL					
Web universidad coordinadora	<a href="http://www.unia.es/actividadfisicaysalud">http://www.unia.es/actividadfisicaysalud</a>					
Web universidad colaboradora	<a href="https://www.upo.es/postgrado/Master-Oficial-Actividad-Fisica-y-Salud/">https://www.upo.es/postgrado/Master-Oficial-Actividad-Fisica-y-Salud/</a>					
Idiomas de impartición	Español					

**Profesorado. Profesores correspondientes al curso 2021-22. Por confirmar para el curso 2022-23**

Nombre y apellidos	Email	Universidad	Créditos
Juan Antonio Guerra De Hoyos		DIVERSOS ORGANISMOS OFICIALES	2.00
Antonio Martínez Amat		UNIVERSIDAD DE JAEN	4.00

**TUTORIAS (Coordinador/a de asignatura): Horario y localización**

- Juan Antonio Guerra de Hoyos, foro virtual de consultas al coordinador de la asignatura plataforma docente <https://eva.unia.es/> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo de duración del Módulo III.
- Antonio Martínez Amat, foro virtual de consultas al profesor de la asignatura, plataforma docente <https://eva.unia.es/> horario de consultas 24 horas ininterrumpido durante el periodo docente de la asignatura.

**COMPETENCIAS**

<p>Básicas y Generales</p>	<p>Se pretende con estos contenidos aportar conocimientos sobre la relación de la Actividad Física (AF), los problemas de salud y la adaptación a los mismos, aportar habilidades para tratar a través del EF a las personas sanas y enfermas, y disponer de una sistemática de aplicación del EF y AF en los procesos que más se pueden beneficiar, adquiriendo las siguientes competencias generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las pautas para lograr una higiene postural adecuada.</li> <li>• Conocer los procedimientos para adaptar la AF a las distintas situaciones de las personas.</li> <li>• Conocer los principios generales del proceso de reeducación postural en sala.</li> <li>• Conocer los elementos a tener en cuenta para prescribir ejercicio en las patologías del Aparato Locomotor (ALM)</li> <li>• Conocer la respuesta de adaptación del ALM al ejercicio físico y los marcadores de fatiga muscular.</li> </ul>
<p>Transversales</p>	
<p>Específicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los principios generales del proceso de reeducación postural en sala, los riesgos de una mala educación postural y los beneficios de una adecuada educación postural.</li> <li>- Diseñar programas adaptados a mejora de la educación postural para el desarrollo de la condición física relacionada con la salud.</li> <li>• Reconocer las ventajas, riesgos e inconvenientes de la AF en personas sanas y con patologías del aparato locomotor.</li> <li>• Describir los factores del aparato locomotor a tener en cuenta para realizar una prescripción eficaz y segura del ejercicio físico como medida terapéutica.</li> <li>• Realizar una prescripción terapéutica adecuada en el dolor de espalda.</li> <li>• Reconocer las barreras y facilitadores para la adaptación de la prescripción a los pacientes con dolor crónico.</li> <li>• Conocer los principales factores de riesgos de una mala educación postural y los beneficios de una adecuada educación postural.</li> </ul>

- Diseñar programas adaptados a mejora de la educación postural para el desarrollo de la condición física relacionada con la salud.
- Conocer la respuesta de adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física habitual y la utilización de los marcadores de fatiga muscular como indicadores de sobreentrenamiento y de daño muscular esquelético.

### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

Poder desarrollar programas de práctica de actividad física orientada a la mejora de la salud, teniendo en cuenta las consideraciones oportunas para obtener la máxima eficacia.

### **CONTENIDOS**

### **ACTIVIDADES FORMATIVAS Y METODOLOGÍAS DOCENTES**

El estudiante debe combinar el aprendizaje autónomo, el trabajo colaborativo y el apoyo tutorial, para una mejor asimilación de los contenidos y la realización de las actividades propuestas, adaptando su ritmo de trabajo a sus necesidades y a lo planteado en la guía.

En los materiales de estudio y recursos complementarios de las distintas asignaturas se exponen los conocimientos y las claves necesarias para realizar una prescripción adecuada de EF y se enfatizan los aspectos más importantes, buscando más que un aprendizaje pasivo, la reflexión y la imitación por parte de los alumnos de los procedimientos que presentan los autores de los materiales.

Los recursos básicos de estudio se pueden descargar e imprimir si es necesario y se amplían con recursos complementarios como archivos de procesos asistenciales, vínculos a páginas web, o foro de consultas, estos permiten profundizar en el estudio y exponer dudas generales sobre los aspectos de las asignaturas. Estas técnicas se dirigen sobre todo a las competencias específicas de conocimientos y actitudes y en menor medida a las de habilidades.

En las actividades que se plantean, se piden tareas individuales, dirigidas a que el alumno descubra la aplicación de los conocimientos y los elementos necesarios para prescribir, se utiliza una técnica de resolución de casos clínicos que se complementa con preguntas sobre los elementos clave y con la corrección personalizada de las tareas, en estas actividades fundamentalmente se abordan las habilidades y las actitudes.

Como complemento a las técnicas y recursos anteriores y buscando un aprendizaje colaborativo se utiliza un foro de debate y reflexión sobre algunos de los aspectos más importantes.

Todo esto se complementa con la guía didáctica de la materia, y las herramientas generales del curso como cronograma, preguntas frecuentes, foro de tutorías, etc.

<b>Actividad formativa</b>	<b>Modalidad de enseñanza</b>	<b>Dedicación</b> (horas de trabajo autónomo del estudiante)	<b>Dedicación</b> (horas de trabajo del estudiante con apoyo del profesor)
Foro de debate y reflexión: la Propiocepción como método de trabajo para la reeducación postural.	VIRTUAL	10	10
Autoevaluación del contenido. Criterios Generales Sobre Pautas de Reeduación Postural en sala	VIRTUAL	10	10
Examen Fundamentación teórica sobre Actividad Física Adaptada.	VIRTUAL	15	15
Caso clínico en dolor de espalda	VIRTUAL	5	5
Foro de debate y reflexión en grupo sobre Dolor y ejercicio	VIRTUAL	10	10
Test de Disfunciones de aparato locomotor y ejercicio	VIRTUAL	5	5
Foro de debate y reflexión en grupo	VIRTUAL	5	5
Desarrollar una pequeña idea novedosa sobre investigación en el terreno del daño muscular esquelético	VIRTUAL	5	5

#### **SISTEMA DE EVALUACIÓN**

- Participación en los foros del Campus Virtual: Discusiones sobre los temas y conceptos fundamentales, Aporte de publicaciones y comentarios (este concepto se utilizará para subir la nota de la asignatura.

Tener en cuenta las diferencias entre los foros calificables y no calificables: los foros No calificables van dirigidos al aprendizaje sin que las aportaciones a estos foros sean indispensables para obtener la calificación de la asignatura suelen estar titulados como foro de consultas y ubicarse en los epígrafes iniciales de las asignaturas en cambio los foros calificables cuentan para la nota de la asignatura correspondiente, si no se especifica lo contrario, tienen el mismo peso de calificación que cualquier otra actividad calificable, son por tanto, un elemento importante para obtener una buena calificación de la asignatura.

Estos foros suelen estar ubicados en los epígrafes más bajos de las asignaturas, bajo el epígrafe de actividades.

- Asistencia regular al curso a través del Campus Virtual (cada tutor tiene acceso al tiempo de conexión y lugares de visita).
- Resultados de los ejercicios y tareas individuales, que serán evaluados de 0 a 10. Cada tutor se reserva la posibilidad de plantear un tiempo de recuperación para las actividades valoradas por debajo de 5. El trabajo enviado se evaluará, pero puede ser reenviado al participante para que lo mejore si el profesor responsable lo considera insuficiente) por tanto es importante que se envíe con tiempo suficiente para que el profesor tenga tiempo de leerlo y evaluarlo.
- Calidad de las aportaciones en actividades grupales/colectivas.

**TAREAS:**

1. Test sobre re-educación postural en sala
2. Test sobre fundamentación teórica de la actividad física adaptada
3. Caso clínico: dolor crónico de espalda
4. Test: disfunciones del aparato locomotor
5. Idea sobre el daño muscular

**OBSERVACIONES**

None

<b>Estrategias/metodologías de evaluación</b>	<b>Porcentaje de valoración sobre el total</b>
Participación y contribución. Calidad de las aportaciones. Aporte de publicaciones relacionadas con el tema. Análisis reflexivo de las intervenciones. Ayuda en la resolución de problemas planteados. Proyecto evaluado de 0 a 10 puntos	100%%

**BIBLIOGRAFÍA**

Pautas de reeducación postural en sala

- Barriga Martín A, Jiménez Díaz JF, Caballero Carmona A, Villa Gerardo JG, Barriga Martín A (2006). Epidemiología: Lesiones traumáticas más frecuentes en el baloncesto. Novedades en medicina y traumatología del deporte: baloncesto. Toledo. Quaderna. p. 189-201.
- Childs, Jhon D. and Irrgang, James J (2003). The lenguaje of exercise and rehabilitation. Orthopaedic Sports Medicine: Principles and Practice. 2ª ed. Philadelphia: Saunders.
- Garrido J, Pineda Y, Piñeros A, Rodríguez MA (2003). Imbalance muscular como factor de riesgo para lesiones deportivas de rodilla en futbolistas profesionales. Acta Col Med Dep. .
- Guillou E, Dupui P, Golomer E (2007). Dynamic balance sensory motor control and symmetrical or asymmetrical equilibrium training. Clin Neurophysiology. Feb,118(2), 317-24.
- Griffin, LYE (2003). Neuromuscular Training and Injury Prevention. Clin Or35 Máster Oficial en Actividad Física y Salud Universidad Internacional de Andalucía thop Relat Res. Apr, 409, 53-60.

- Heidt RS, Sweeterman LM, Carlonas RL, Traub JA, Tekulve FX (2000). Avoidance of soccer injuries with preseason conditioning. *Am J Sports Med.* Sep-Oct, 28(5), 659-62
- Hewett TE, Stroupe AL, Nance TA, Noyes FR (1996). Plyometric training in female athletes. Decreased impact forces and increased hamstring torques. *Am J Sports Med.* Nov-Dec, 24(6), 765- 73.
- Hewett TE, Myer GD, Ford KR (2005a). Reducing knee and anterior cruciate ligament injuries among female athletes: a systematic review of neuromuscular training interventions. *Journal Knee Surgery.* Jan,18(1), 82-8.
- Hewett, TE, Zazulak BT, Myer GD, Ford KR (2005b). A review of electromyographic activation levels, timing differences, and increased anterior cruciate ligament injury incidence in female athletes. *Br J Sports Med.* Jun, 39(6), 347-50.
- Lapeña Tortosa V (2003). El entrenamiento de la fuerza en la prevención de lesiones en baloncesto. En: *Jornadas sobre prevención de lesiones en baloncesto. Cuadernos Técnicos del Deporte* 36. Dirección General de Aragón.
- Lephart, SM, Myers JB, Riemann BL (2003). Role of proprioception in functional joint stability. En: DeLee, Drez & Miller. *Orthopaedic Sports Medicine*:

#### Actividad Física Adaptada

- Arráez, J.M. (1997). ¿Puedo jugar yo?. Armilla (Granada): Proyecto Sur.
- Arráez, J.M. (1998). Teoría y praxis de las adaptaciones curriculares en la educación física. Archidona. (Málaga): Aljibe.
- Camellas, M. y Estrany, C. (2006). Discapacidades motoras y sensoriales en Primaria. La inclusión del alumnado en educación física. Barcelona: Inde.
- Clermont, F. y Skrotzky, K. (2003). Actividad física adaptada. Barcelona: INDE.
- Connolly, K. (1980). The development of motor competente. En C.H. Nadeau et al. (Ed).
- *Psychology of Motor bhaior and Sport – 1979.* Champaign, Human Kinetcs.
- Consejería de Educación y Ciencia (2002). La atención educativa al alumnado con discapacidad la Comunidad Autónoma de Andalucía. Junta de Andalucía.
- Consejería de Educación y Ciencia (2003). Guía para la atención educativa a los alumnos y alumnas con discapacidad motórica. Junta de Andalucía.
- Consejería de Educación y Ciencia (2003). Guía para la atención educativa a los alumnos y alumnas con discapacidad auditiva. Junta de Andalucía.
- Consejería de Educación y Ciencia (2003). Guía para la atención educativa a los alumnos y alumnas con síndrome de Down. Junta de Andalucía.
- Federación Autismo Andalucía (2007). Las personas con autismo en el ámbito sanitario. Una guía para profesionales de la salud, familiares y personas con TEA. Sevilla: Federación andaluza de padres con hijos con trastorno del espectro autista.
- García De Mingo, J.A. (1992). Actividades físicas y deporte para minusválidos. Madrid: Campomanes Libros.
- Gomendio, M. (2000). Educación física para integración de niños con necesidades educativas especiales. Madrid: Gymnos.
- Jiménez, F. J. y otros (2001). Educación física y diversidad. Huelva: Universidad de Huelva.
- Hernández, F. Javier (1995). Torpeza motriz. Un modelo para la adaptación curricular. Barcelona: EUB.
- Keogh, J. (1981). A movement development framework and a perceptual-cognitive perspectiva. En G.A. Brooks (Ed.). *Perspectives on the academic discipline of physical education.* Champaign, Human Kinetics.

- López, A. (2004). Actividades físico-deportivas con colectivos especiales (propuestas prácticas). Sevilla: Wanceulen.
  - Oleron, P. (1981). El niño: su saber y su saber-hacer. Madrid: Morata.
  - Pérez, J. C. (Coord.). (1994). Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales. Madrid: Comité Olímpico Español.
  - Porras, R. (1981). Una escuela para la integración educativa. Morón (Sevilla), Publicaciones. MCEP de Sevilla.
- Adaptación muscular al entrenamiento y marcadores de fatiga
- Adams JE, Abendschein DR, Jaffe AS. (1993) Biochemical markers of myocardial injury: is MB creatin kinase the choice for the 1990s? *Circulation*, 88:750-763.
  - Aránega AE, Velez C, Prados J, Melguizo C, Marchal JA, Arana N, Alvarez L, Aranega A. (1990) Modulation of a-actin and a-actinin proteins in cardiomyocytes by retinoic acid during development. *Cell Tissues Organs.*, 164: 82-89.
  - Aránega A, González FJ, Aránega AE, Muros MA, Fernández J, Vélez C, Prados J, Alvarez L. (1991) Effects of fibric acid derivatives on accumulation of actin in myocardiocytes. *Int J Cardiol.*, 33: 47-54.
  - Aránega AE. (1991) Determinación por Western Blott de alfa actina en Isquemia Cardíaca. Tesis Doctoral Universidad de Granada.
  - Aránega AE, Reina A, Velez C, Alvarez L, Melguizo C, Aránega A. (1992) Circulating alpha-actin in angina pectoris. *J. Mol. Cell. Cardiol.*, 24: 15-22.
  - Aránega AE, Reina A, Muros MA, Alvarez L, Prados J, Aránega A. (1993) Circulating alpha-actin protein in acute myocardial infarction. *Int. J. Cardiology*, 38: 49-55.
  - Aranega AE, Velez C, Prados J, Melguizo C, Marchal JA, Arena N, Alvarez L, Aranega A. (1999) Modulation of alpha actin and alpha actinin proteins in cardiomyocytes by retinoic acid during development. *Cell Tissues Organs*, 164: 82-89.
  - Asahara T, Masuda H, Takahashi T, Kalka C, Pastore C, Silver M, Kearne M, Magner M, Isner JM. (1999) Bone marrow origin of endotelial progenitor cells responsible for postnatal vasculogenesis in Physiological and pathological neovascularizacion". *Circ. Res.* 85, 221-228.
  - Asp S, Daugaard JR, Kristiansen S, Kiens B, Richter EA. (1996) Eccentric exercise decreases maximal insulin action in humans: muscle and systemic effects. *The Journal of Physiology*, 494, 891-898.
  - Bonetti A, Tirelli F, Albertini R, Monica C, Monica M, Tredici G. (1996) Serum cardiac troponin T after repeated endurance exercise events. *Int. J. Sports Med.*, 17 : 259-262.
  - Brandt RB, Laux JE, Spainhour SE, Kline ES. (1987). Lactate dehydrogenase in rat mitochondria. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 259: 412-422.
  - Brittberg M, Tallheden T, Sjogren-Jansson B, Lindahl A, Peterson L. (2001) Autologous chondrocytes used for articular cartilage repair: an update. *Clin Orthop.* Oct;(391 Suppl):S337-48.
  - Brooks GA, Dubouchaud H, Brow M, Sicurello JP, Butz E. (1999) Role of mitochondrial lactate dehydrogenase and lactate oxidation in the intracellular lactate shuttle. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 96: 1129-1134.
  - Clarke DL, Johansson CB, Wilbertz J, Veress B, Nilsson E, Karlstrom H, Lendahl U, Frisen J. (2000) Generalized potential of adult neural stem cells. *Science.* 288, 1660-1663.
  - Clarkson PM, Byrneswc KM, McCormick IP, White JS. (1986) Muscle soreness and serum creatine kinase activity following isometric, eccentric and concentric exercise. *Int. J. Sports Med.*, 7: 152-165.
  - Clarkson PM, Tremblay I. (1988) Exercise-induced muscle damage, repair, and adaptations in humans. *J Appl Physiol.*, 65 : 1-5.
  - Dushnik-Levinson M. (1995) Embryogenesis in vitro: study of differentiation of embryonic stem cells. *Biol*

Neonate ;67(2):77-83.

- Ebbeling CB, Clarkson PM. (1989) Exercise-induced muscle damage and adaptation. Sports Med., 7: 207-234.
- Eriksson PS, Perfilieva E, Bjork-Eriksson T, Alborn AM, Nordborg C, Peterson DA, Garge FH. (1998) Neurogenesis in the adult human hippocampus. Nat. Med. 4, 1313-1317.
- Evans MJ. (1981) Establishment in culture of pluripotential cells from mouse embryos. Nature. Jul 9;292 (5819):154-6.
- Evans WJ, Cannon JG. (1991) The metabolic effect of exercise-induced muscle damage and rapid adaptation. Med. Sci. Sports Exerc., 19: 99-127.
- Fijnvandraat AC, Ginneken AC, Shumacher CA, Boheler KR, Lekan RH, Christoffels VM, Moorman AF. (2003) Cardiomyocytes purified from differentiated embryonic stem cells exhibit characteristics of early chamber myocardium. J. Mol. Cell. Card. 35, 1461-1472.
- Freed C.R. (2001) Transplantation of embryonic dopamine neurons for severe Parkinson's disease. N. Engl. J. Med. 344, 710-719.
- Friden J, Sjøstrøm M, Ekblom B. (1983) Myofibrillar damage following intense eccentric exercise in man. International Journal of Sports Medicine, 4:170-176.
- Fry RW, Morton AR, Keast D. (1991) Overtraining in athletes. Sports Med., 12: 32-65.
- Gandarillas A, Watt FM. c-Myc promotes differentiation of human epidermal stem cells. Genes Dev. 11, 2869-2882.
- Gunst JJ, Langlois MR, Delanghe JK. (1998) Serum creatine kinase activity is not a reliable marker for muscle damage in conditions associated with low extracellular glutathione concentration. Clin. Chem., 44: 939-943
- Harrington WF, Rodgers ME. (1984) Myosin. Annu. Rev. Biochem., 53:35-73. Hartobagyi T, Denahan T. (1989) Variability in creatine kinase: methodological, exercise and clinically related factors. Int. J. Sports Med., 10: 69-80.

## PLAN DE CONTINGENCIA

Conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal(Reglamento(UE) 2016/679, de 27 de abril) le informamos que los datos personales que nos ha facilitado pasarán a ser tratados por la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE ANDALUCÍA como responsable del tratamiento, siendo órgano competente en la materia la Dirección del Área de Gestión Académica(Monasterio Santa María de las Cuevas, C/ Américo Vespucio nº2. Isla de La Cartuja - 41092 - Sevilla) ante quien Ud. puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, limitación, oposición o portabilidad señalando concretamente la causa de su solicitud y acompañando copia de su documento acreditativo de identidad. La solicitud podrá hacerse mediante escrito en formato papel o por medios electrónicos.

Caso de no obtener contestación o ver desestimada su solicitud puede dirigirse al Delegado de Protección de Datos de la Universidad(rpgpd@unia.es Tfno 954 462299) o en reclamación a la Agencia Española de Protección de Datos a través de los formularios que esa entidad tiene habilitados al efecto y que son accesibles desde su página web: <https://sedeagpd.gob.es>

Como responsable, la Universidad le informa que exclusivamente tratará los datos personales que Ud. le facilite para dar cumplimiento a los siguientes fines:

- a) Gestión académica y administrativa de:
  - Participación en procesos de acceso y admisión a las enseñanzas oficiales(Grado, Máster y Doctorado) o de formación Continua de la Universidad Internacional de Andalucía.
  - Inscripción y/o matrícula como alumno en cualquiera de las titulaciones oficiales(Grado, Máster y Doctorado), Formación Continua u otras actividades académicas ofrecidas por la Universidad Internacional de Andalucía.
  - Participación en convocatorias de becas y ayudas al estudio de la Universidad Internacional de Andalucía, la Admón. General del Estado o la de las Comunidades Autónomas y de otras entidades públicas o privadas.
  - Participación en convocatorias de programas de movilidad de carácter nacional o internacional.
  - Obtención y expedición de títulos oficiales, títulos propios y otros títulos académico
- b) Gestión de su participación como estudiante en prácticas y actividades formativas nacionales o internacionales en instituciones, empresas, organismos o en otros centros.
- c) Utilización de servicios universitarios como obtención del carné universitario, bibliotecas, actividades deportivas u otros.

La Universidad se encuentra legitimada para tratar estos datos al ser necesarios para la ejecución de la relación jurídica establecida entre Ud. y la Universidad y para que ésta pueda cumplir con sus obligaciones legales establecidas en la Ley Orgánica 6/2001, de Universidades.

Usted responde de la veracidad de los datos personales que ha proporcionado a la Universidad y de su actualización.

La Universidad comunicará los datos personales que sean indispensables, y nunca en otro caso, a las siguientes categorías de destinatarios:

- A otras Administraciones y organismos públicos para el ejercicio de las competencias que les sean propias y compatibles con las finalidades arriba enunciadas(Así - a modo enunciativo y no limitativo - a Ministerios con competencias en educación y ciencia, a otras administraciones, a otras Universidades o Centros formativos equivalentes para la gestión de traslados, a empresas para la realización de prácticas)
- A entidades bancarias para la gestión de pagos y cobros.
- A organismos públicos o privados en virtud de la celebración de convenios de colaboración o contratos, conforme a lo dispuesto en la legislación vigente en materia de Protección de Datos.
- A los servicios de la propia Universidad que sean adecuados para gestionar la utilización de los servicios universitarios ofertados.

Sus datos de carácter personal se tratarán y conservarán por la Universidad conforme a la legislación vigente en materia de protección de datos, pasando luego a formar parte –previo expurgo - del Archivo Histórico Universitario conforme a lo dispuesto en la legislación sobre Patrimonio Histórico.

La Universidad sólo prevé la transferencia de datos a terceros países en el caso de su participación como alumno en alguno de los programas de formación o becas de carácter internacional. La transferencia se realizará siguiendo las directrices establecidas al respecto por el Reglamento Europeo de Protección de Datos y normativa de desarrollo.

El Servicio de Protección de Datos de la Universidad Internacional de Andalucía cuenta con una página en la que incluye legislación, información y modelos en relación con la Protección de Datos Personales a la que puede acceder desde el siguiente enlace: <https://www.unia.es/protecciondatos>