



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Postgrado en Envejecimiento Saludable

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

La organización Mundial de la salud, en un primer momento hablaba de envejecimiento saludable (OMS 1990), sin embargo esta definición se basaba únicamente en la salud de la personas y no tenía en cuenta otras circunstancias como la implicación y participación social. Por eso, en el año 2002 la OMS define envejecimiento activo como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen. Esta definición fue sacada de un documento elaborado por la OMS en 2002 llamado Envejecimiento activo: un marco político. Respecto a esta definición comenta que el término activo, se refiere a una usual implicación en ámbitos sociales, económicos, culturales, etc., y no sólo una capacidad física. A lo largo del presente curso se introduce el tema del envejecimiento saludable, desarrollando los aspectos fundamentales con el mismo.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL Y ACTIVO.

CONCEPTOS GENERALES

1. Definición del envejecimiento
2. Envejecimiento poblacional
3. - Situación de envejecimiento poblacional

4. - Conceptos de longevidad y Esperanza máxima de vida
5. - Diferentes conceptos de edad
6. Envejecimiento activo
7. Teorías del envejecimiento
8. - Teorías Estocásticas
9. - Teorías no estocásticas
10. Disciplinas importantes en la tercera edad
11. - Geriatria y gerontología
12. - Introducción a la psicogerontología

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Introducción
2. Longevidad
3. Envejecimiento celular y molecular
4. - Modificaciones del envejecimiento por órganos y sistemas
5. - Funciones mentales superiores y proceso de envejecimiento
6. Enfermedades del envejecimiento acelerado
7. - Envejecimiento vascular acelerado (EVA)
8. - Síndrome de Werner y Progeria
9. - Síndrome de Down

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES GERIÁTRICAS MÁS COMUNES

1. Introducción
2. Higiene, aplicación de técnicas y aseo personal
3. - Anatomía y fisiología de la piel
4. - Patologías más frecuentes en la piel
5. - Técnicas de aseo e higiene corporal para personas dependientes e independientes
6. Enfermedades osteoarticulares
7. - Artrosis (osteoartritis, artropatía degenerativa)
8. - Osteoporosis
9. - Lumbalgias y lumbociáticas
10. Hipertensión arterial

11. - Cifras normales/cifras elevadas de tensión arterial
12. - Factores que influyen en la aparición de hipertensión arterial
13. - Actuación ante un caso de hipertensión arterial
14. Diabetes mellitus
15. - Concepto e importancia de la diabetes mellitus
16. - Cuidado del diabético
17. Los sentidos de la vista y del oído
18. - La vista
19. - El oído
20. Temblor y Parkinson
21. - ¿Qué es el temblor?
22. - Enfermedad de Parkinson
23. Accidentes cerebrovasculares
24. - Manifestaciones clínicas
25. - Plan de actuación
26. Depresión
27. El síndrome confusional
28. - Características clínicas
29. - Factores de riesgo
30. - Causas más frecuentes
31. - Actuación ante el/la usuario/a confuso/a
32. La demencia
33. - Clasificación
34. - Características clínicas
35. - Plan de actuación
36. - Cuidados específicos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN FUNCIONAL, SOCIAL, PSICOLÓGICA Y COGNITIVA

1. Valoración funcional
2. Concepto de función
3. Discapacidad y sus caminos
4. Evaluación de las actividades de la vida diaria

5. Valoración socio-ambiental
6. - Evaluación social
7. - Relaciones y actividades sociales
8. - Soporte social
9. - Recursos sociales
10. - Evaluación ambiental
11. Valoración psicológica y cognitiva
12. Valoración cognitiva
13. - Proceso de valoración
14. Instrumentos o escalas para la valoración mental
15. Valoración del estado emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTERVENCIÓN EN SALUD

1. Programa de envejecimiento saludable
2. - Programa de envejecimiento saludable
3. - Evaluación
4. - Objetivos generales
5. - Metodología
6. - Contenido de los programas
7. - Programa de prevención de la incapacidad
8. Programa de actividad física
9. - Objetivos generales
10. - Metodología
11. - Contenidos
12. - Fases
13. - Desarrollo de las sesiones
14. Programa de terapia ocupacional
15. - Evaluación
16. - Objetivos generales
17. - Tipos de terapia ocupacional
18. - Metodología
19. - Pautas generales
20. - Ejemplos de actividades

21. - Ejemplos de programas de intervención

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTERVENCIÓN EN FUNCIONES COGNITIVO-AFECTIVAS

1. Intervención en funciones cognitivas
2. Intervención en memoria
3. - Evaluación
4. - Objetivos generales
5. - Metodología
6. Orientación a la realidad
7. - Evaluación
8. - Objetivos generales
9. - Pautas generales de trabajo
10. - Metodología
11. - Información básica en orientación
12. Intervención en funciones intelectuales
13. - Percepción-atención
14. - Memoria
15. - Lenguaje
16. - Razonamiento
17. Intervención en funciones psicoafectivas
18. - Depresión
19. - Ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTERVENCIÓN EN RELACIONES SOCIALES

1. Programa de apoyo social
2. - Evaluación
3. - Objetivos Generales
4. - Metodología y pautas generales de trabajo
5. - Voluntariado
6. Programa de entrenamiento en habilidades sociales
7. - Evaluación

8. - Objetivos Generales
9. - Metodología
10. Programa en intervención con familias
11. - Evaluación
12. - Pautas generales de la intervención
13. Cuidadores de mayores dependientes
14. - Autocuidado
15. La familia en la residencia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REHABILITACIÓN GERIÁTRICA FÍSICA, PSICOLÓGICA Y COGNITIVA

1. Fundamentos de la rehabilitación
2. Técnicas de rehabilitación corporal
3. - Artritis
4. - Mano reumática
5. - Osteoporosis
6. - Fracturas en mayores
7. Técnicas de rehabilitación de enfermedades degenerativas. Terapias físicas, psicológicas y cognitivas
8. - Esclerosis múltiple (EM)
9. - Alzheimer
10. Técnicas de rehabilitación para enfermedades nerviosas o relacionadas con el movimiento
11. - Enfermedad de Parkinson
12. - Distonías

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDADES FÍSICAS DE COORDINACIÓN Y PSICOMOTRICIDAD EN PERSONAS MAYORES

1. Concepto de psicomotricidad
2. Psicomotricidad y calidad de vida
3. Ejercicios para trabajar aspectos específicos en psicomotricidad y la valoración psicomotriz

4. - Motricidad gruesa y fina
5. - Valoración psicomotriz
6. - Imagen corporal
7. - Dibujo y escritura como medios de expresión y comunicación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA JUBILACIÓN, EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE EN PERSONAS MAYORES

1. Jubilación
2. - El proceso
3. - Los determinantes
4. - La preparación para la jubilación
5. - La jubilación tardía
6. Ocio y tiempo libre en el anciano
7. - La importancia de realizar actividades
8. - Cómo se ocupa
9. - Factores que influyen en la motivación hacia las actividades
10. - Sexualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 11. AMBIENTE COMO FACTOR FAVORECEDOR PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

1. Distribución y decoración de espacios
2. - Dificultades de movilidad, comunicación y convivencia en espacios no adaptados
3. - Estrategias de reestructuración del entorno
4. - Decoración de espacios
5. Uso de materiales domésticos
6. - La Memoria
7. - Razonamiento
8. - Atención
9. - Orientación espacial, temporal y personal

UNIDAD DIDÁCTICA 12. NUTRICIÓN Y SALUD

1. Patologías más frecuentes del sistema gastrointestinal
2. - Introducción
3. - Fisiologías más frecuentes del aparato digestivo: la digestión
4. - Patologías más frecuentes del sistema gastrointestinal del anciano
5. Influencia de los hábitos alimenticios en los estados de salud
6. - Introducción
7. - Nutrientes
8. - Alimentos
9. Dietas terapéuticas
10. - Recomendaciones en energía y nutrientes. Ingesta recomendada

UNIDAD DIDÁCTICA 13. MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE EN PRO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

1. Características específicas de la motivación y el aprendizaje de las personas mayores, discapacitadas y/o enfermas
2. - Motivación
3. - Aprendizaje
4. Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas del domicilio
5. Memoria, atención, razonamiento, orientación espacial, temporal y personal, razonamiento
6. - Memoria
7. - Atención
8. - Orientación espacial, temporal y personal
9. - Razonamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TERAPIAS ALTERNATIVAS

1. Ventajas de las terapias alternativas
2. Yoga

3. - Beneficios del yoga en las personas mayores
4. - Posiciones más adecuadas para los ancianos
5. - Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga
6. Pilates
7. - Beneficios del Pilates en personas mayores
8. - Pilates y patologías tratables
9. Musicoterapia
10. - Música y salud a lo largo de la historia
11. - Efectos neuroquímicos y terapéuticos de la musicoterapia
12. - Musicoterapia y geriatría
13. - Musicoterapia para personas con alzheimer y otras demencias



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es