

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Postgrado en Envejecimiento Saludable

## Modalidad:

e-learning con una duración 300 horas

## Objetivos:

Debido a la calidad de vida, cada vez vivimos más tiempo, lo que hace que las personas pertenecientes a la tercera edad requieran de más atención y durante más tiempo. Esto hace que todos los profesionales que les atienden, y en especial los profesionales de la geriatría y la gerontología deban de mantener sus conocimientos lo más actualizados posible para garantizar la calidad de vida de nuestros mayores.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL Y ACTIVO. CONCEPTOS GENERALES

Definición del envejecimiento

Envejecimiento poblacional

- Situación de envejecimiento poblacional
- Conceptos de longevidad y Esperanza máxima de vida
- Diferentes conceptos de edad

Envejecimiento activo

Teorías del envejecimiento

- Teorías Estocásticas
- Teorías no estocásticas

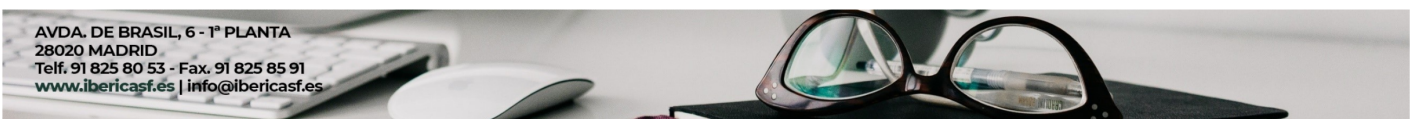
Disciplinas importantes en la tercera edad

- Geriatría y gerontología
- Introducción a la psicogerontología

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

Introducción

Longevidad



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



### Envejecimiento celular y molecular

- Modificaciones del envejecimiento por órganos y sistemas
- Funciones mentales superiores y proceso de envejecimiento

### Enfermedades del envejecimiento acelerado

- Envejecimiento vascular acelerado (EVA)
- Síndrome de Werner y Progeria
- Síndrome de Down

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES GERIÁTRICAS MÁS COMUNES

### Introducción

#### Higiene, aplicación de técnicas y aseo personal

- Anatomía y fisiología de la piel
- Patologías más frecuentes en la piel
- Técnicas de aseo e higiene corporal para personas dependientes e independientes

#### Enfermedades osteoarticulares

- Artrosis (osteoartritis, artropatía degenerativa)
- Osteoporosis
- Lumbalgias y lumbociáticas

#### Hipertensión arterial

- Cifras normales/cifras elevadas de tensión arterial
- Factores que influyen en la aparición de hipertensión arterial
- Actuación ante un caso de hipertensión arterial

#### Diabetes mellitus

- Concepto e importancia de la diabetes mellitus
- Cuidado del diabético

#### Los sentidos de la vista y del oído

- La vista
- El oído

#### Temblor y Parkinson

- ¿Qué es el temblor?
- Enfermedad de Parkinson

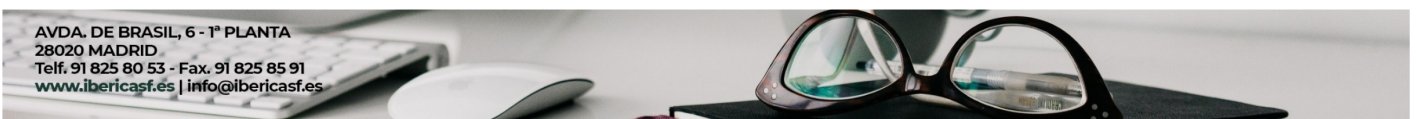
#### Accidentes cerebrovasculares

- Manifestaciones clínicas
- Plan de actuación

#### Depresión

#### El síndrome confusional

- Características clínicas
- Factores de riesgo



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- Causas más frecuentes
- Actuación ante el/la usuario/a confuso/a
- La demencia
- Clasificación
- Características clínicas
- Plan de actuación
- Cuidados específicos

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

Valoración funcional

Concepto de función

Discapacidad y sus caminos

Evaluación de las actividades de la vida diaria

Valoración socio-ambiental

- Evaluación social
- Relaciones y actividades sociales
- Soporte social
- Recursos sociales
- Evaluación ambiental

Valoración psicológica y cognitiva

Valoración cognitiva

- Proceso de valoración
- Instrumentos o escalas para la valoración mental
- Valoración del estado emocional

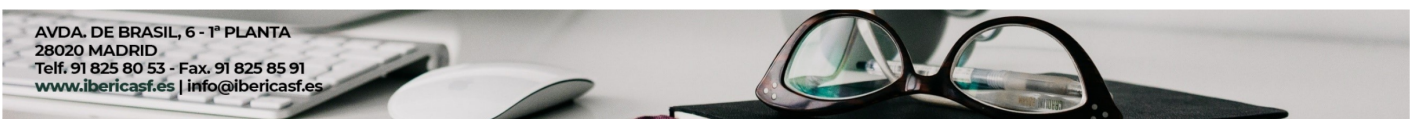
## UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTERVENCIÓN EN SALUD

Programa de envejecimiento saludable

- Programa de envejecimiento saludable
- Evaluación
- Objetivos generales
- Metodología
- Contenido de los programas
- Programa de prevención de la incapacidad

Programa de actividad física

- Objetivos generales
- Metodología
- Contenidos



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- Fases
- Desarrollo de las sesiones
- Programa de terapia ocupacional
- Evaluación
- Objetivos generales
- Tipos de terapia ocupacional
- Metodología
- Pautas generales
- Ejemplos de actividades
- Ejemplos de programas de intervención

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTERVENCIÓN EN FUNCIONES COGNITIVO-AFECTIVAS

Intervención en funciones cognitivas

Intervención en memoria

- Evaluación
- Objetivos generales
- Metodología

Orientación a la realidad

- Evaluación
- Objetivos generales
- Pautas generales de trabajo
- Metodología
- Información básica en orientación

Intervención en funciones intelectuales

- Percepción-atención
- Memoria
- Lenguaje
- Razonamiento

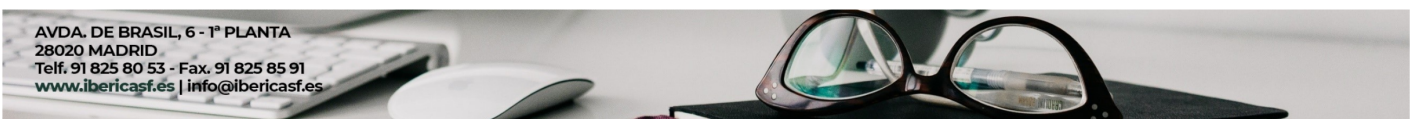
Intervención en funciones psicoafectivas

- Depresión
- Ansiedad

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTERVENCIÓN EN RELACIONES SOCIALES

Programa de apoyo social

- Evaluación
- Objetivos Generales
- Metodología y pautas generales de trabajo



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- Voluntariado
- Programa de entrenamiento en habilidades sociales
- Evaluación
  - Objetivos Generales
  - Metodología
- Programa en intervención con familias
- Evaluación
  - Pautas generales de la intervención
- Cuidadores de mayores dependientes
- Autocuidado
- La familia en la residencia

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. REHABILITACIÓN GERIÁTRICA FÍSICA, PSICOLÓGICA Y COGNITIVA

Fundamentos de la rehabilitación

Técnicas de rehabilitación corporal

- Artritis
- Mano reumática
- Osteoporosis
- Fracturas en mayores

Técnicas de rehabilitación de enfermedades degenerativas. Terapias físicas, psicológicas y cognitivas

- Esclerosis múltiple (EM)
- Alzheimer

Técnicas de rehabilitación para enfermedades nerviosas o relacionadas con el movimiento

- Enfermedad de Parkinson
- Disonías

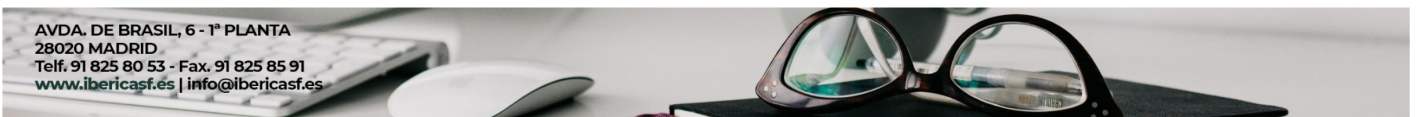
## UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDADES FÍSICAS DE COORDINACIÓN Y PSICOMOTRICIDAD EN PERSONAS MAYORES

Concepto de psicomotricidad

Psicomotricidad y calidad de vida

Ejercicios para trabajar aspectos específicos en psicomotricidad y la valoración psicomotriz

- Motricidad gruesa y fina
- Valoración psicomotriz
- Imagen corporal
- Dibujo y escritura como medios de expresión y comunicación



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

### Jubilación

- El proceso
- Los determinantes
- La preparación para la jubilación
- La jubilación tardía

### Ocio y tiempo libre en el anciano

- La importancia de realizar actividades
- Cómo se ocupa
- Factores que influyen en la motivación hacia las actividades
- Sexualidad

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

### Distribución y decoración de espacios

- Dificultades de movilidad, comunicación y convivencia en espacios no adaptados
- Estrategias de reestructuración del entorno
- Decoración de espacios

### Uso de materiales domésticos

- La Memoria
- Razonamiento
- Atención
- Orientación espacial, temporal y personal

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. NUTRICIÓN Y SALUD

### Patologías más frecuentes del sistema gastrointestinal

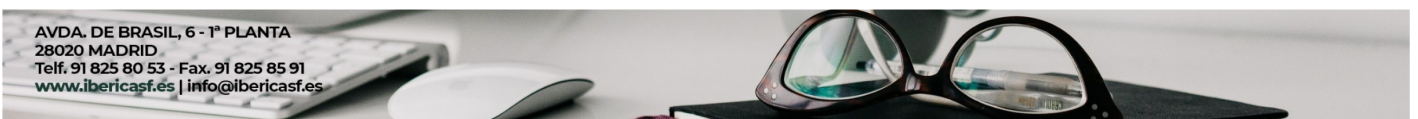
- Introducción
- Fisiologías más frecuentes del aparato digestivo: la digestión
- Patologías más frecuentes del sistema gastrointestinal del anciano

### Influencia de los hábitos alimenticios en los estados de salud

- Introducción
- Nutrientes
- Alimentos

### Dietas terapéuticas

- Recomendaciones en energía y nutrientes. Ingesta recomendada



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



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

Características específicas de la motivación y el aprendizaje de las personas mayores, discapacitadas y/o enfermas

- Motivación
- Aprendizaje

Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas del domicilio  
Memoria, atención, razonamiento, orientación espacial, temporal y personal, razonamiento

- Memoria
- Atención
- Orientación espacial, temporal y personal
- Razonamiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. TERAPIAS ALTERNATIVAS

Ventajas de las terapias alternativas

Yoga

- Beneficios del yoga en las personas mayores
- Posiciones más adecuadas para los ancianos
- Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga

Pilates

- Beneficios del Pilates en personas mayores
- Pilates y patologías tratables

Musicoterapia

- Música y salud a lo largo de la historia
- Efectos neuroquímicos y terapéuticos de la musicoterapia
- Musicoterapia y geriatría
- Musicoterapia para personas con alzheimer y otras demencias

