



# Postgrado en Envejecimiento Saludable

Código: 6056

Duración: 100 horas.

Modalidad: Distancia.

## Índice:

### **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

### **BIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO**

LONGEVIDAD

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

### **ENFERMEDADES GERIÁTRICAS MÁS COMUNES**

#### 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  
Causas más frecuentes  
Actuación ante el/la usuario/a confuso/a

#### LA DEMENCIA

Clasificación  
Características clínicas  
Plan de actuación



Cuidados específicos

## **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

## **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

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

## **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

## **INTERVENCIÓN EN RELACIONES SOCIALES**

### PROGRAMA DE APOYO SOCIAL

Evaluación  
Objetivos Generales  
Metodología y pautas generales de trabajo  
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



## **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  
Distonías

## **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

## **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



## **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

## **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

## **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

## **TERAPIAS ALTERNATIVAS**

### **VENTAJAS DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS**

#### Yoga

Beneficios del yoga en las personas mayores

Posiciones más adecuadas para los ancianos

# GalFor

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