



DATOS IDENTIFICATIVOS

(*)Coidados para favorecer o envellecemento activo e saudable

| | | | | |
|---------------------|---|------------------|------------|--------------------|
| Asignatura | (*)Coidados para favorecer o envellecemento activo e saudable | | | |
| Código | P81P031V21487 | | | |
| Titulación | Pontevedra - Universitario en Cultura y Sociedad | | | |
| Descritores | Creditos ECTS 1.5 | Seleccione OP | Curso 3 | Cuatrimestre 2c |
| Lengua | Castellano | | | |
| Impartición | Gallego | | | |
| Departamento | | | | |
| Coordinador/a | Diéguez Montes, María Paz | | | |
| Profesorado | Diéguez Montes, María Paz | | | |
| Correo-e | direnfpo@uvigo.es | | | |
| Web | | | | |
| Descripción general | Se pretende que el alumnado conozca aquellos cuidados necesarios para favorecer el envejecimiento activo y saludable e integre los diferentes conocimientos y metodologías aplicables, específicamente, a la Calidad de Vida en personas adultas y mayores. | | | |

Competencias

| | |
|--------|--|
| Código | |
|--------|--|

Contenidos

| | |
|--|--|
| Tema | |
| Introducción | Significado de envejecimiento Envejecimiento poblacional Desmitificación del envejecimiento Diferentes conceptos de edad |
| El proceso de envejecimiento. Bases conceptuales | Conceptos básicos sobre el proceso de envejecer Modificaciones estructurales, funcionales y psicológicas asociadas al proceso de envejecimiento |
| Socioloxía del envejecimiento y demografía en esta etapa del ciclo vital | El envejecimiento de las poblaciones. Envejecimiento en Galicia Inclusión, exclusión social o participación activa Los factores sociales determinantes de salud. ODS. UNESCO |
| Envejecimiento activo y saludable | Que es el envejecimiento activo y saludable Recursos y herramientas para la promoción del envejecimiento saludable. |
| Implicaciones del envejecimiento no activo en la salud | Síndrome de fragilidad, dependencia y deterioro cognitivo en la salud |

Intervenciones para envejecimiento activo y saludable

Cuidados y hábitos saludables para el envejecimiento exitoso y el avance de la calidad de vida:

- a) saber envejecer y prevenir la dependencia. Controles de salud.
- b) estilos de vida saludables. Actividades de la vida diaria en las personas mayores:
 - Respiración sana y eficaz
 - Nutrición saludable. Hábitos nutricionales
 - Eliminación. Atención a la incontinencia
 - Postura adecuada. Prevención de caídas
 - Descanso y sueño
 - Atuendo adecuado
 - Higiene general y cuidados de la piel
 - Seguridad en el hogar
 - Relaciones sociales, familiares, con la naturaleza. Salud sexual
 - Creencias, valores, mantenerse ocupado, ocio y deporte
 - Una mente saludable.

Planificación

| | Horas en clase | Horas fuera de clase | Horas totales |
|---------------------------|----------------|----------------------|---------------|
| Lección magistral | 15 | 0 | 15 |
| Estudio de casos | 15 | 2 | 17 |
| Aprendizaje colaborativo. | 2 | 3.5 | 5.5 |

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodología docente

| | Descripción |
|---------------------------|---|
| Lección magistral | Exposición por parte de la persona docente de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directrices de un trabajo, ejercicio que lo/la estudiante tiene que desarrollar. |
| Estudio de casos | Análisis de un hecho, problema o suceso real con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos, reflexionar, completar conocimientos, diagnosticarlo y entrenarse en procedimientos alternativos de solución. |
| Aprendizaje colaborativo. | El alumnado trabaja de forma coordinada entre sí para desarrollar tareas académicas y ahondar en su propio aprendizaje. |

Atención personalizada

Evaluación

| Descripción | Calificación | Resultados de Formación y Aprendizaje |
|---|--------------|---------------------------------------|
| Lección magistralAsistencia regular a las clases (mínimo un 80%) y participación activa en su desarrollo. | 100 | |

Otros comentarios sobre la Evaluación

Bibliografía

Bibliografía Básica

OMS: Organización Mundial de la Salud, **Década del envejecimiento activo y saludable**, <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>,

Bibliografía Complementaria

Páginas web de sociedades científicas, **Sociedad Española de Geratría e Gerontología.**, Disponible en: <http://www.segg.é/>,

García Hernández, Misericordia, **Enfermería y Envejecimiento.**, 1ª, Elsevier, 2012

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, **Envejecimiento activo.**, Libro Blanco, Madrid, Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2011

Revista española de geriatría y gerontología, **Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales**, DOI: 10.1016/j.regg.2015.10.003, ELSEVIER, 2016

Recomendaciones

Plan de contingencia