



DATOS IDENTIFICATIVOS

A promoción da saúde e do autocoidado

Materia	A promoción da saúde e do autocoidado			
Código	V81P031V02102			
Titulación	Vigo - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	3	OP	1	2c
Lingua de impartición				
Departamento				
Coordinador/a	Rodríguez Cerdeira, María Carmen			
Profesorado	Rodríguez Cerdeira, María Carmen			
Correo-e	carmen.rodriguez.cerdeira@sergas.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias

Código	
--------	--

Contidos

Tema	
Tema 1	DEFINICIÓN DE SAÚDE. A EDUCACIÓN EN SAÚDE. A PROMOCIÓN DA SAÚDE. OS RETOS DA PROMOCIÓN DA SAÚDE NUNHA SOCIEDADE MULTICULTURAL: Educación para a saúde implica dous actores fundamentais: a persoa que educa e a persoa que aprende, este último, en condicións ideais, tamén se converterá nun axente activo da educación para a saúde Daranse a coñecer os fundamentos teóricos da prevención da saúde mental e da promoción da saúde física e do benestar psicolóxico: Céntrase nas teorías máis relevantes que serven de base para intervencións e programas dirixidos á promoción comportamentos saudables e prevén a aparición de problemas psicolóxicos. A DECISIÓN COMPARTIDA: Introducirase ó alumno no proceso de toma de decisións: estas deben ser aceptadas conxuntamente entre o profesional sanitario e o paciente.

Tema 2

CONCEPTO DE AUTOCOIDADO. PRINCIPIOS PARA O AUTOCOIDADO. AUTOCONCEPTO. AUTOESTIMA E AUTOVALORACIÓN:

Seguiremos as pautas desenvolvidas por Orem para él o concepto básico é que o coidado de si mesmo defínese como o conxunto de accións intencionadas que realiza a persoa para controlar factores internos ou externos, que poden comprometer a súa vida e o seu posterior desenvolvemento. O coidado de si mesmo é polo tanto un comportamento que a persoa realiza ou debe realizar por si mesma.

Cremos que a autoestima debe ser a base e o motor do noso desenvolvemento, e non unha idea distorsionada que fomente o estancamento, a desconexión cos nosos propios valores e a falta de sentido nas nosas vidas. De aí a importancia de desenvolver e ampliar estes conceptos co alumnado

Tema 3

AUTOACEPTACIÓN. AUTOCONTROL. RESILIENCIA. FACTORES DETERMINANTES DO AUTOCOIDADO. EVOLUCIÓN DAS PRÁCTICAS DE AUTOCOIDADO. FOMENTO DO AUTOCOIDADO:

Considérase que a práctica de apoio realizada por un profesional reflexivo en contextos de vulnerabilidade psicosocial é unha práctica complexa, diversa e dinámica, o requirimento ou demanda cognitivo-emocional que iso implica necesariamente necesitará unha noción e práctica relevantes e eficaces de autocoidado, traducidas ambas. en sentidos asimilables e viables, como ferramentas, técnicas e habilidades practicables. Os alumnos deben introducirse na educación e na atención por pares.

Tema 4

TIPOS DE COIDADOS. COIDADO OU ASISTENCIA A OUTROS: OS COIDAMOS.

COIDADO ENTRE TODOS (COIDÁMONOS).

COIDADO DE SI MESMO (CÓIDOME):

Desenvolvermos e estudariamos cada unha das definicións

CARACTERÍSTICAS COMÚNS DAS SITUACIÓNS

DOS COIDADOS. O COIDADO DO COIDADOR.

TAREFAS FRECUENTES DOS COIDADORES

Valoraremos unha nova patoloxía que é o síndrome o coidador é un trastorno que se produce nas persoas que desempeñan o papel de coidador primario dunha persoa dependente.

Caracterízase por esgotamento físico e psíquico.

Considérase producido por un estrés continuo (non por unha situación específica) nunha loita diaria contra a enfermidade, e que pode esgotar as reservas físicas e mentais do coidador.

Tema 5

PROBLEMÁTICA ESPECÍFICA I: FEBRE E DOR.

As causas máis comúns que poden causar febre e dor a forma de abordalos.

Tema 6

PROBLEMÁTICA ESPECÍFICA II: RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP). O SANGRADO.

ENVELENAMENTOS. PICADURAS.

Esquema xeral do sistema cardiovascular. Como funciona o corazón.

Abordaremos, entre outros, a aplicación precoz e adecuada de manobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) en pacientes en parada cardiorrespiratoria (PCR).

O sangue: compoñentes e funcións. Tipos de vasos. Patoloxías asociadas.

Tipos de envelamentos e picaduras: Tratamento e consellos.

Tema 7

PROBLEMÁTICA ESPECÍFICA III: QUEIMADURAS. TRASTORNOS DO SOÑO. TRASTORNOS DA ALIMENTACIÓN

Clasificación y tipos de queimaduras,

Anatomía e fisioloxía do sistema nervioso.

Funcións principais. Tipos, causas e consellos nos trastornos do soño

Estrutura xeral, funcións que desempeña na regulación e control do organismo o sistema endócrino e dixestivo. Anorexia e bulimia

Tema 8

PROBLEMÁTICA ESPECÍFICA IV: ALTERACIÓNS DO OLFACTO

Anatomía e fisioloxía das vías respiratorias. Como abordar as patoloxías relacionadas, dende o p.v. dos autocoidados

ALTERACIÓNS DA SENSIBILIDADE.

ENFERMIDADES DA PEL, PELO, UÑAS E MUCOSAS.

AS ENFERMIDADES INFECCIOSAS DE TRANSMISION SEXUAL (ITS)

Anatomía da pele, pelo e uñas funcións e patoloxías asociadas. Como abordalas dende o p.v. dos autocoidados.

Tipos de ITS. Vacinas e outros tipos de prevención.

Tema 9

RESOLUCIÓN DE PEQUENAS LESIÓNS DO APARATO LOCOMOTOR.

Aquí practicaremos a aplicación e usos das cremas, pomadas, ungüentos, fomentos, e vendaxes, torniquetes, inmovilizacións

ENFERMIDADES EMERXENTES: A COVID-19

Definición, situación actual, métodos de prevención, vacinas

Tema 10

PAPEL DO PROFESIONAL DA SAÚDE NO FOMENTO DA PROMOCIÓN DA SAÚDE E DO AUTOCOIDADO: VACINAS RECMENDADAS, PROTECCIÓN SOLAR, MEDICINA ESTÉTICA, BIOMARCADORES DE UTILIDADE CLÍNICA

Tipos de vacinas: Recomendacións de uso

Protectores solares: Composición y recomendacións

Materiais usados para tratamento o fotoavellentamento e o avellentamento fisiolóxico. Como prevelo.

Biomarcadores: tipos e significado.

PROGRAMA PRÁCTICO

Traballos por parte do alumno: Os traballos deben estar enfocados tanto a afondar nos temas tratados, como a corroborar se o alumnado se sabe adaptar a situacións prácticas dos contidos que explicamos tanto nas clases teóricas.

Revisións documentais: Forman parte do proceso de formación do alumno e ofrécenlle a oportunidade de non limitar os coñecementos ó estritamente explicado na clase e mais de fomentar a actitude e o hábito de incrementar a bagaxe cognitiva.

Resolución de casos clínicos acerca dos contidos do programa que serán presentados en clase por parte do alumnado

Simulación de casos clínicos acerca dos contidos do programa

Seminarios e debates: Nos seminarios incidirase nas aplicacións prácticas do temario que axuden tanto ó alumnado coma a sociedade a introducirse na saúde e nos autocoidados. Haberá debates posteriores e posta en común dos temas tratados.

Planificación

Horas na aula

Horas fóra da aula

Horas totais

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

Descrición

Atención personalizada

Avaliación

Descrición

Cualificación

Resultados de Formación e Aprendizaxe

Outros comentarios sobre a Avaliación

A asistencia a mais dun 80 % das clases será necesario para obter o aprobado na materia.

Coa finalidade de estruturar mellor o proceso, establécense os seguintes bloques que se terán en conta a hora de efectuar a avaliación final:

- Participación nas clases, seminarios e conexións mediante a rede
- Traballos
- Exame escrito

O exame escrito realizarase ó final do curso académico e segundo a convocatoria oficial e deberá ser efectuado por todos os alumnos do grupo.

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Bibliografía Complementaria

Recomendacións

Plan de Continxencias

Descrición

En previsión de que neste curso poida ter períodos de teleformación debido á pandemia polo Covid, tamén se terá en conta a participación e o seguimento regular do alumnado das actividades que se propoñan nesta modalidade telemática, tales como a participación en foros, entrega de exercicios e a asistencia a aulas virtuais de ser o caso. A porcentaxe exacta do peso na avaliación dependerá da duración do período de teleformación, polo cal, habería que axustala no momento de concluílo.
