

Programa Universitario de Maiores – Campus Pontevedra

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Coidados para favorecer o envellecemento activo e saudable		
Código / Tipo	IV21487 – Materia optativa		
Titulación	Universitario/a Sênior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	1.5	Total horas presenciais	15
Lingua impartición	Castelán Galego		
Lugar impartición	Aula 2 – Escola de Enxeñaría Forestal*		
Curso / Semestre	Terceiro / 2º cuadrimestre	Horario	Xoves 11:30-12:30h*
Coordinador/a	Irimia Mollinedo Cardalda		
Profesorado	Irimia Mollinedo Cardalda Iris Machado de Oliveira		
Correo-e	imollinedo@uvigo.gal		
Observacións	Esta materia ten un límite de matrícula de 50 prazas.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

Preténdese que o alumnado coñeza aqueles coidados necesarios para favorecer o envellecemento activo e saudable e integre os diferentes coñecementos e metodoloxías aplicables, especificamente, á Calidade de Vida en persoas adultas e maiores.

Contidos:

Tema 1	Introdución. Significado de envellecemento. Envellecemento poboacional. Desmitificación do envellecemento. Diferentes conceptos de idade
Tema 2	O proceso de envellecemento. Bases conceptuais. Conceptos básicos sobre o proceso de envellecer. Modificacións estruturais, funcionais e psicolóxicas asociadas ao proceso de envellecemento.
Tema 3	Socioloxía do envellecemento e demografía nesta etapa do ciclo vital. O envellecemento das poboacións. Envellecemento en Galicia. Inclusión, exclusión social ou participación activa. Os factores sociais determinantes de saúde. ODS. UNESCO
Tema 4	Envellecemento activo e saudable. Que é o envellecemento activo e saudable. Recursos e ferramentas para a promoción do envellecemento saudable.
Tema 5	Implicacións do envellecemento non activo na saúde. Síndrome de fragilidade, dependencia e deterioro cognitivo na saúde.
Tema 6	Valoración integral do proceso de envellecemento. Ferramentas de valoración do nivel cognitivo, da condición física, da funcionalidade e da calidade de vida.
Tema 7	Intervencións para o envellecemento activo e saudable. Coidados e

	hábitos saudables para o envellecemento activo e a mellora da calidade de vida: a) saber envellecer e previr a dependencia. Controis de saúde. b) estilos de vida saudables. Actividades da vida diaria nas persoas maiores:
--	--

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Asistencia e participación	Asistencia regular ás clases (mínimo un 80%) e participación activa no seu desenvolvemento.	100%

Outros comentarios sobre avaliación e recomendacións:

Bibliografía recomendada:

- OMS: Organización Mundial de la Salud, Década del envejecimiento activo y saludable, <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Páxinas web de sociedades científicas, Sociedade 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
- Ministerio de Sanidad. Hoja de ruta para el abordaje de la fragilidad en el SNS. Gobierno de España; 2022. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/activo/docs/Fragilidad_Hoja_ruta_Abordaje.pdf
- **Ministerio de Sanidad.** Estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud. Envejecimiento activo. Gobierno de España; 2021. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/envejecimientoActivo/home.htm>
- **Martínez-Piedra MA, López-Sánchez P, Pérez-Hoyos S, Crespo G.** El envejecimiento activo y saludable: estrategias para promover una vida larga y de calidad. Rev Esp Salud Pública. 2020;94. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/vol94/rs94c_202010119.pdf
- **Kalache A, Keller I.** The WHO Active Ageing Policy Framework: response to population ageing. Medicina (B Aires). 2018;78(1):11-4.
- **Ministerio de Sanidad.** Guía de Práctica Clínica para el manejo de pacientes con sarcopenia. Gobierno de España; 2021. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/envejecimientoActivo/docs/guia_Sarcope_nia.pdf
- **World Health Organization.** Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. WHO; 2017. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550109>