

Programa Universitario de Maiores – Campus VIGO

Guía Docente: Curso 2024-2025

Información xeral:

Nome materia	A promoción da saúde e o autocoidado		
Código /Tipo	IV31102 / Materia Obrigatoria		
Titulación	Universitario/a Senior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	3	Total horas presenciais	30
Língua impartición	Castelan		
Lugar impartición	Aula 216 Edificio Anexo (Escola de Enxeñeiros Industriais), andar 2º		
Curso / Semestre	Primeiro/ 2 Cuadrimestre	Horario*	Luns 17:45 - 20 h 15 min descanso
Coordinador/a	Mª Carmen Rodríguez Cerdeira		
Profesorado	Mª Carmen Rodríguez Cerdeira		
Correo-e	carmencerdeira33@gmail.com		
Observacións	Nº prazas: 40 Poderán acceder alumnos de continuación.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

- Que los alumnos adquieran los conocimientos teórico-prácticos fundamentales de los aspectos más básicos de la salud.
- Darles a conocer la realidad actual de las buenas prácticas en materia de salud.
- Enseñarles a que sepan discernir sobre la naturaleza de la enfermedad, su pronóstico, las posibilidades de curación, mejoría, complicaciones e implicarse en su propia recuperación.

Metodoloxía docente:

Además de la parte teórica impartida por la profesora, trataremos de ilustrar el temario con seminarios de actualidad impartidos por expertos durante algunas de las clases, para dar a conocer al alumnado las novedades más importantes en el campo de la medicina y el autocuidado.

Contidos:

Tema 1	Definición de salud. La educación en salud. La promoción de la salud. Los retos de la promoción de la salud en una sociedad multicultural.
Tema 2	La DECISIÓN COMPARTIDA: Se introducirá al alumno en el proceso de toma de decisiones: estas deben ser aceptadas conjuntamente entre el profesional sanitario y el paciente.
Tema 3	Concepto de autocuidado. Principios, autoconcepto, autoestima y autovaloración.
Tema 4	Autoaceptación. Autocontrol. Resiliencia. Factores determinantes del autocuidado. Evolución de las prácticas de autocuidado. Fomento del autocuidado.
Tema 5	Tipos de cuidados. Cuidado o asistencia a otros (los cuidamos), cuidado entre todos (nos cuidamos), cuidado de sí mismo (me cuido)
Tema 6	Características comunes de las situaciones de los cuidados. El cuidado del cuidador. Tareas frecuentes de los cuidadores.
Tema 7	Problemática específica I: FIEBRE Y DOLOR. TRAUMATISMOS.
Tema 8	Problemática específica II: RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP). EL SANGRADO. ENVENENAMIENTOS. PICADURAS.
Tema 9	Problemática específica III: QUEMADURAS. TRASTORNOS DEL SUEÑO.

	TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN.
Tema 10	Problemática específica IV: ALTERACIONES DEL OLFATO y de la SENSIBILIDAD. ALTERACIONES de la PIEL, PELO, UÑAS Y MUCOSAS.
Tema 11	Papel del profesional de la salud en el fomento de la promoción de la salud y del autocuidado. VACUNAS, PROTECCIÓN SOLAR, BIOMARCADORES DE UTILIDAD CLÍNICA, PEQUEÑAS LESIONES DEL APARATO LOCOMOTOR.

Avaliación:

Asistencia e participación	A asistencia e aproveitamento das clases. Cun 80% de asistencia o alumno obterá un aprobado (5 sobre 10) na materia.	50 %
Traballo individual	Traballo de temas relacionados coa materia. Este traballo avaliarase con ata un máximo 3 puntos que se sumarán ós obtidos da asistencia e participación.	30%
Exame teórico preguntas de desenvolvemento	Esta proba poderá chegar a sumar ata 2 puntos sobre os 5 puntos obtidos pola asistencia e participación.	20%

Outros comentarios sobre avaliación e recomendacións:

Esta guía é unha programación didáctica con carácter orientativo que pode experimentar cambios en función de eventualidades diversas que poidan xurdir na súa posta en práctica.