

SALUD CEREBRAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

M^a Luz Sánchez Sánchez, Departament de Fisioteràpia.
Mónica Alba Ahulló Fuster
Trinidad Bruna Melo

Descripción:

El objetivo del curso es ofrecer, mediante clases teórico-prácticas, conocimientos sobre el cerebro y su envejecimiento, y proporcionar estrategias para cambiar el estilo de vida y transformarlo en uno más saludable que permita mantener la salud cerebral con el paso del tiempo. Por tanto, se utilizará una metodología que combina clases dentro y fuera del aula para incrementar el papel activo y participativo del alumnado.

El curso está dirigido a personas que deseen envejecer de forma activa y estén interesadas en conocer cómo mejorar y mantener la salud cerebral. No se requieren conocimientos previos. Al finalizarlo, el alumnado contará con herramientas prácticas y conocimientos suficientes para llevar una vida activa a nivel físico y mental que le permitirá mantener su cerebro en forma. Este curso es una oportunidad para adquirir nuevos conocimientos, dedicar tiempo al autocuidado y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Contenidos del curso:

1. Introducción a la salud cerebral: el envejecimiento y las enfermedades neurológicas más comunes.
2. Mitos sobre el envejecimiento de nuestro cerebro.
3. ¿Qué es la plasticidad cerebral y la reserva cognitiva de las que todo el mundo habla? Claves para la salud del cerebro.
4. Funciones cognitivas: qué son y cómo entrenarlas.
5. Ejercicio físico y cerebro I: consejos útiles para estar más activo.
6. Ejercicio físico y cerebro II: fuerza, equilibrio y salud frágil.
7. Ejercicio físico y cerebro III: estrés, insomnio, dolores de espalda y técnicas de relajación efectivas para prevenirlos.
8. Descubre el papel que juega la alimentación en tu cerebro: inflamación, microbiota y cerebro.
9. Las relaciones sociales y el bienestar emocional son esenciales para alcanzar un estilo de vida neuroprotector.

Fechas:

Enero: 13, 15, 20, 27, 29

Horario:

Miércoles de 09:30 a 13:30 h.
Viernes de 09:30 a 13:30 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20 horas

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 61,60 €