

25  
anys

# Cursos Nau Gran en Obert

## Cómo envejecer saludablemente y prevenir la fragilidad

Consuelo Borrás Blasco Departament Fisiologia, Facultat de Medicina i Odontologia

Cristina Mas Bargues Departament Fisiologia, Facultat de Medicina i Odontologia

El objetivo principal del curso es dar a conocer las distintas estrategias que científicamente se ha demostrado que pueden ayudar a envejecer saludablemente, y los mecanismos que subyacen a estas estrategias, para evitar la fragilidad. La fragilidad es un síndrome que afecta a las personas mayores, que básicamente afecta a su funcionalidad, y que es previo a la dependencia. Prevenir la fragilidad, o tratarla, es clave para prevenir la dependencia de las personas mayores.

Por ello, el curso está estructurado básicamente en dos partes:

- 1.- El conocimiento de modificaciones fisiológicas del organismo, fundamentalmente las relacionadas con el desarrollo de la fragilidad, y de las leyes físicas y químicas que gobiernan estas funciones,
- 2.- El estudio de aptitudes y estrategias frente al mantenimiento de la salud y la prevención y el tratamiento de la fragilidad de las personas mayores.

Los contenidos a desarrollar serán los siguientes:

1. Introducción: envejecimiento como una etapa del ciclo vital. Etapas de la vida prenatales y posnatales. Periodos de madurez y envejecimiento. Consideraciones fisiológicas, clínicas y de intervención. Envejecimiento y enfermedad
2. Papel del equilibrio neuroinmunoendocrino en el envejecimiento. Intervenciones para restaurar este equilibrio. Reversibilidad de la disfunción inmunológicas con la edad. Cambios en el sueño y en la vigilia. Memoria y envejecimiento. Menopausia y andropausia.
3. Importancia de los sistemas sensoriales en el envejecimiento saludable. Estrategias de intervención. Visión. Audición. Sensaciones somáticas. Olfacción. Gusto.
4. Fragilidad Concepto de fragilidad. Criterios de fragilidad. Contribución del músculo, huesos y articulaciones.
5. Ejercicio físico como intervención para promover el envejecimiento saludable y prevenir la fragilidad Mecanismos implicados en los efectos beneficiosos del ejercicio físico en el envejecimiento saludable y la fragilidad.
6. Tratamiento farmacológico en el anciano. Cambios fisiológicos que afectan la farmacocinesia y farmacodinamia. Reacciones adversas a los fármacos en el anciano. Líneas generales de actuación. Las clases constarán de exposiciones por parte del profesor de cada uno de los temas propuestos anteriormente, y de exposiciones de seminarios de temas actuales de investigación sobre envejecimiento saludable y prevención de la fragilidad.

Estos temas de seminarios serán los siguientes:

1. Valoración de la fragilidad en el anciano. 2. Envejecimiento y estrés oxidativo. 3. Diferencias de longevidad entre machos y hembras. 4. Células madre y envejecimiento. 5. Posibles intervenciones frente a la enfermedad de Alzheimer

Todas las sesiones incluirán la exposición del tema o el seminario por parte del profesor, seguido de un tiempo de debate, resolución de cuestiones y de casos prácticos. La evaluación del curso se realizará de forma continuada a través de preguntas planteadas en cada clase y la participación activa en el mismo. La coordinación del curso la llevará a cabo la profesora Consuelo Borrás, que propone el curso, y contará con la colaboración de la profesora Cristina Mas Bargues. Ambas tenemos una dilatada experiencia en el campo del envejecimiento y por ello presentamos este curso.

### Fechas

29 enero  
5,12,19,26 febrero  
5,12,26 marzo  
2,9 abril

### Horario

Miércoles 16:00 - 18:00

**Idioma** castellano

**Curso** presencial

**Horas** 20

**Créditos Nau Gran** 2

**Precio** 60€

Nau Gran  
la



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

525  
anys  
1499 - 2024

Nau Gran 25  
anys

GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria d'Educació, Cultura,  
Universitats i Ocupació