

25  
anys

# Cursos Nau Gran en Obert

## Salud y bienestar en la madurez: abordando los desafíos del envejecimiento activo

Lirios Dueñas Moscardó, Pilar Serra Añó, Laura Fuentes Aparicio, Mercè Balasch i Bernat

Día 1-3: Dolor Crónico y Afrontamiento Activo.

En estas primeras tres sesiones, abordaremos el tema del dolor crónico, destacando su elevada prevalencia y su impacto en nuestras vidas. Se proporcionarán estrategias basadas en la neurociencia para comprender y afrontar activamente el dolor. También se enfatizará la importancia de la educación y el ejercicio físico como primera línea de acción en el tratamiento del dolor crónico. Asimismo, exploraremos el grave problema de la crisis de los opiáceos que está afectando a Europa, y revisaremos otras opciones de tratamiento y técnicas efectivas para abordar el dolor crónico.

Día 4: Dolor de Espalda y Postura Corporal.

El dolor de espalda ocupa el primer lugar en las consultas de atención primaria. En esta jornada, analizaremos este problema y desmitificaremos las creencias erróneas sobre la postura y la ergonomía, basándonos en la evidencia científica al respecto. Se enseñarán ejercicios para fortalecer la musculatura de la espalda y el núcleo, así como técnicas para aliviar la tensión en la zona lumbar y cervical.

Día 5: Dolor de Hombro y Movilidad Articular.

El dolor de hombro es la segunda patología musculoesquelética más prevalente en las consultas de atención primaria. En este día, nos centraremos en cómo prevenir y abordar este dolor. Se presentarán ejercicios específicos para mejorar la flexibilidad y fuerza en los hombros, incluyendo la discinesia escapular como un aspecto clave a considerar.

Día 6: Aprende a relajarte: Respiración y Automasaje.

En esta sesión, aprenderemos técnicas de relajación, como ejercicios de respiración y automasaje, para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional, ya que estas han sido tres de las actuaciones aconsejadas para el abordaje del dolor crónico según la evidencia actual. Enfatizaremos la importancia del autocuidado y brindaremos consejos para mantener un equilibrio entre la mente y el cuerpo en el día a día.

Día 7: Artrosis y su Manejo.

En esta jornada, exploraremos la artrosis y su impacto en nuestra calidad de vida. Desvelaremos falsos mitos relacionados con esta condición y ofreceremos técnicas para mejorar fuerza, flexibilidad y movilidad. Enfatizaremos la importancia de mantener un peso saludable y proporcionaremos consejos prácticos para aliviar el dolor y mejorar la actividad física. La fisioterapia desempeña un papel crucial en el tratamiento de la artrosis, proporcionando a los participantes herramientas y estrategias efectivas para abordarla y minimizar su impacto.

Día 8: Osteoporosis y Prevención de Caídas.

En esta sesión, nos centraremos en la osteoporosis y la fragilidad. Abordaremos cómo la fisioterapia y el ejercicio terapéutico pueden desempeñar un papel crucial en revertir el proceso hacia la fragilidad. Se enseñarán ejercicios de fortalecimiento y equilibrio específicos, diseñados para prevenir caídas y fracturas, lo que contribuirá a aumentar la confianza en la movilidad y la independencia en la vida diaria. También se discutirán medidas de seguridad en el hogar que ayudarán a reducir el riesgo de accidentes y lesiones; y se proporcionarán recomendaciones para una dieta rica en calcio y vitamina D.

Día 9: Fibromialgia y Afrontamiento del Dolor Crónico.

En esta sesión, nos enfocaremos en la fibromialgia, una condición que afecta la percepción del dolor en el cuerpo. Se discutirán estrategias para manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida, incluyendo ejercicios de baja intensidad, terapias de relajación y técnicas de afrontamiento para enfrentar el dolor crónico de manera positiva.

Día 10: Salud del Suelo Pélvico en Hombres y Mujeres.

En esta sesión, abordaremos la salud del suelo pélvico en hombres y mujeres, y las afecciones más comunes relacionadas. Se proporcionarán ejercicios de fortalecimiento y técnicas para prevenir problemas como la incontinencia urinaria y mejorar la calidad de vida durante esta etapa de la vida.

Como puede verse, este curso tiene como objetivo empoderar a los alumnos para que puedan enfrentar los desafíos del envejecimiento con confianza y bienestar. Cada sesión será altamente interactiva, con espacios para la participación activa de los estudiantes y la resolución de dudas e inquietudes específicas. ¡Esperamos que los participantes encuentren en este curso un camino hacia una vida más saludable y activa durante la madurez!

### Fechas:

31 enero  
7, 14, 21, 28 febrero  
7, 14, 28 marzo  
4, 11 abril

### Horario:

Viernes 09:30 - 12:30

Idioma: castellano Curso presencial

Duración: 30 Créditos Nau Gran: 3

Precio: 90€



VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

525  
anys  
1499 - 2024

Nau Gran 25  
anys

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