

# CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE Y PREVENIR LA FRAGILIDAD

Consuelo Borrás Blasco  
Departamento Fisiología

Curso online



# Cómo envejecer saludablemente y prevenir la fragilidad

El objetivo 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.

El curso está estructurado 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.

# Cómo envejecer saludablemente y prevenir la fragilidad

## Contenido

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. Olfación. 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.
7. Consideraciones para un envejecimiento saludable. Medicina antienvjecimiento. Efectos de la dieta sobre el envejecimiento. Modelos de restricción dietética. Suplementación con antioxidantes. Bienestar y promoción de la salud. Perspectivas futuras en la gerontología biomédica.

# Cómo envejecer saludablemente y prevenir la fragilidad



Las clases constarán de exposiciones por parte del profesor de cada uno de los temas y de exposiciones de seminarios de temas actuales de investigación sobre envejecimiento saludable y prevención de la fragilidad. Los temas de seminarios serán:

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

# Cómo envejecer saludablemente y prevenir la fragilidad

Fechas videoconferencias:

- ✓ 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre
- ✓ 5, 12, 19 y 26 de noviembre
- ✓ 3, 10 y 17 de diciembre

Las 6 horas restantes se impartirán en forma de material complementario que los alumnos tendrán disponible a través del aula virtual.

Horario:

- ✓ Jueves de 9:30 a 11:30 h.

- ✓ 30 horas
- ✓ Idioma: castellano
- ✓ 77,19€

Recursos:

- ✓ Blackboard Collaborate (videoconferencia)
- ✓ Aula Virtual UV

