

CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE Y PREVENIR LA FRAGILIDAD

Consuelo Borrás Blasco
Dpto. de Fisiología

Curso presencial



CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE Y PREVENIR LA FRAGILIDAD

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.



CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE Y PREVENIR LA FRAGILIDAD

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.
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



Fechas:

- ✓ 22 de Febrero
- ✓ 1, 8, 22 y 29 de Marzo
- ✓ 5, 12 y 26 de Abril
- ✓ 3 y 10 de Mayo

Horario:

- ✓ Martes de 9:30 a 11:30 horas

- ✓ Idioma: Castellano
- ✓ 20 horas
- ✓ Créditos Nau Gran: 2
- ✓ 51,46€