

# CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE Y PREVENIR LA FRAGILIDAD

Consuelo Borrás Blasco  
Cristina Mas Bargues  
Dpto. de Fisiología



la **Nau Gran**

VNIVERSITAT Đ VALÈNCIA

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.

# CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE Y PREVENIR LA FRAGILIDAD

Los **contenidos** a desarrollar serán los siguientes:

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 Bagues. Ambas tenemos una dilatada experiencia en el campo del envejecimiento y por ello presentamos este curso.

# CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE Y PREVENIR LA FRAGILIDAD



## Fechas:

Octubre: 6, 13, 20, 27

Noviembre: 3, 10, 17 y 24

Diciembre: 1 y 15

## Horario:

Jueves de 9:30-11:30 horas

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