

# 1144. Calidad de vida en la tercera edad

**Duración:** 55 horas

**Créditos:** 7,5 créditos CFC

**Modalidad:** ONLINE / DISTANCIA

**Acreditación:** Comisión de Formación Continuada (CFC)

**Categorías:**

ENFERMERÍA, TERAPIA OCUPACIONAL

MEDICINA



---

## OBJETIVOS GENERALES:

**Cualificar y dotar a los futuros profesionales sanitarios que trabajan o trabajarán en el área Gerontológica, de los conocimientos propios para dar un servicio integral al adulto mayor, desde una perspectiva multidisciplinar y una capacitación óptima en los distintos niveles de atención; así como la adquisición de los conocimientos, habilidades y destrezas que permitirán a los alumnos ser capaces de optimizar los recursos actuales en el ámbito de la Gerontología.**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

### INTRODUCCIÓN A LA GERIATRÍA Y A LA GERONTOLOGÍA

- Diferenciar en cuanto a significado los conceptos Geriatria y Gerontología

### DEMOGRAFÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- Conocer los datos demográficos de la Salud y los Servicios Sociales relacionados con el adulto mayor
- Conocer los datos demográficos de jubilación en España
- Valorar las tasas de discapacidad de los mayores españoles según distintas variables

### ENVEJECIMIENTO. CAUSAS Y CONSECUENCIAS

- Conocer las consecuencias que produce el paso del tiempo en nuestro organismo
- Aprender los modelos y teorías acerca del envejecimiento
- Despertar el interés en el campo del envejecimiento en todas sus vertientes

### PERSONAS MAYORES Y CALIDAD DE VIDA

- Adquirir los conocimientos relativos al término "Calidad de Vida"
- Conocer a los diferentes autores que utilizaron y definieron el concepto Calidad de Vida
- Aprender la relación entre Calidad de Vida y envejecimiento satisfactorio

- Conocer los indicadores que miden el concepto de Calidad de Vida desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa
- Conocer las categorías en las que se engloba en concepto Calidad de Vida
- Conocer los ámbitos que hacen referencia al término Calidad de Vida

#### **PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA INTEGRAL COMO INTERVENCIÓN**

- Conocer cuáles son los Procesos Cognitivos
- Aprender la importancia de la implementación de un programa de Estimulación Cognitiva en el colectivo de adultos mayores
- Conocer los diferentes tipos de memoria, atención y aprendizaje existentes
- Identificar los diferentes tipos de inteligencia
- Saber evaluar el funcionamiento intelectual del adulto mayor
- Conocer los diferentes tipos de instrumentos de evaluación de la inteligencia
- Conocer y poder llevar a cabo a nivel intervención los diferentes procedimientos neuropsicológicos
- Aprender los distintos criterios para el diagnóstico según el DSM III y IV
- Aprender como ejecutar las tareas intelectuales y el entrenamiento cognitivo con los adultos mayores

#### **PROCESOS COGNITIVOS Y TERCERA EDAD**

- Conocer los diferentes tipos de memoria y saber diferenciarlas según sus características
- Conocer qué son las estructuras de memoria y los almacenes sensoriales
- Aprender cómo funciona la memoria de las personas mayores
- Conocer los cambios de memoria y patologías que se desarrollan durante el envejecimiento

#### **PROPUESTA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO**

- Conocer todos y cada uno de los pasos que debe contener un programa de estimulación cognitiva desde su creación hasta su puesta en marcha
- Conocer los cuestionarios que se pueden utilizar a la hora de llevar a cabo un plan de entrenamiento cognitivo con adultos mayores

#### **LENGUAJE EN LAS PERSONAS MAYORES**

- Identificar los posibles trastornos del lenguaje que pueden desarrollar los adultos mayores en alguna etapa del envejecimiento
- Conocer la percepción y comprensión del lenguaje en las personas mayores
- Enumerar y diferenciar los distintos tipos de afasias existentes
- Aprender los distintos tipos de ejercicios que se pueden llevar a cabo para estimular el acceso al léxico de los adultos mayores

#### **HÁBITOS SALUDABLES**

- Conocer cuáles son las prácticas habituales que se deben llevar a cabo para envejecer con éxito
- Conocer e identificar los tres campos de actuación más importantes de cara a la intervención saludable con adultos mayores
- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para poder llevar a cabo un programa de actividad física
- Aprender los beneficios que produce el abandono de hábitos nocivos
- Conocer la importancia de la implementación de una práctica adecuada de rutina alimentaria
- Conocer la importancia del sueño en relación al envejecimiento saludable
- Aprender las prácticas adecuadas para tener un mejor descanso

- Conocer la importancia de la aplicación de un programa de intervención integral en el colectivo de adultos mayores como mejora de la calidad de vida
- Conocer los diferentes tipos de ejercicios que se pueden llevar a cabo con los adultos mayores dependiendo de la patología que padezcan
- Aprender las características de los espacios físicos en los que se lleva a cabo la actividad física con adultos mayores

#### **RELACIONES SOCIALES Y SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR**

- Aprender a identificar conceptos clave como “Redes, apoyo y capital social” en el entorno del mayor
- Saber identificar el Aislamiento Social en los adultos mayores
- Conocer las ventajas de relacionarse y mantener una red de apoyos satisfactoria para el adulto mayor y saber cómo potenciarla
- Conocer los beneficios de las relaciones intergeneracionales
- Conocer las características principales de la sexualidad en la vejez
- Identificar los principales cambios sexuales a nivel físico, en el hombre y en la mujer, cuando alcanzan la edad adulta mayor

### **CONTENIDOS:**

#### **Introducción a la geriatría y a la gerontología**

#### **Demografía del envejecimiento**

Esperanza de vida

Demografía de la salud y los servicios sociales

Demografía de la jubilación

#### **Envejecimiento, causas y consecuencias**

#### **Personas mayores y calidad de vida**

Calidad de vida: concepto

Calidad de vida y envejecimiento satisfactorio

#### **El programa de estimulación cognitiva como intervención**

Procesos cognitivos

Evaluación del funcionamiento intelectual de la vejez

Intervención en el funcionamiento intelectual de los mayores

#### **Procesos cognitivos y tercera edad**

Estructuras de memoria

Los almacenes sensoriales

Memoria a corto plazo y memoria de trabajo

Memoria a largo plazo

La metamemoria

La memoria de las personas mayores

Pérdida de memoria asociada a la edad

Cambios en la memoria durante el envejecimiento

Criterios diagnósticos de la pérdida de memoria asociada a la edad (Crook, 1986)

Eficacia de la intervención

Beneficios del entrenamiento de la memoria

Propuesta de un plan de entrenamiento de memoria

Objetivos de un entrenamiento de memoria

Instrumentos de medida

Lista de aprendizaje de pares asociados

evaluación subjetiva de los fallos de memoria

Cuestionario de fallos de memoria (mfe)

Autoevaluación de la memoria

## **Lenguaje en las personas mayores**

Generalidades

Percepción y comprensión del lenguaje en las personas mayores

Ejercicios o actividades que podrían proponerse para estimular el acceso léxico en un grupo de ancianos

Programas de intervención

Ensayo de análisis sobre las interacciones verbales de un grupo de personas mayores

## **Hábitos Saludables**

¿Es posible mejorar las condiciones de vida en la vejez?

¿Se puede envejecer con éxito?

Campos de actuación

La alimentación

Beneficios que produce el abandono del tabaco

El sueño

Actividad física como mejora de la calidad de vida

Los ejercicios de refuerzo muscular

Los ejercicios de equilibrio

Los ejercicios de flexibilidad (estiramientos)

Más beneficios a tener en cuenta a la hora de hacer ejercicio con mayores

Precauciones y medidas médicas a tener en cuenta antes de iniciar la actividad física por parte del mayor

Recapitulación

Consejos para un envejecimiento saludable

Relaciones sociales como mejora de la calidad de vida en la edad adulta.

Sexualidad y otros conceptos relacionados

Más allá de la dependencia. La interdependencia

Conceptos clave. Redes, apoyo y capital social

Envejecimiento, dependencia y relaciones sociales

La soledad y el aislamiento como situaciones de fragilidad social

### **Relaciones sociales y Sexualidad en el adulto mayor**

Relaciones sociales como mejora de la calidad de vida

Nuevas propuestas sobre el cuidado

Sexualidad en la edad adulta