

PLAN DOCENTE

Longevidad y medicina saludable

🕒 **Duración:** 30 h 🖥️ **Modalidad:** en línea



Presentación

El 2024, la población de personas mayores de 65 años superará la de menores de 15 en la Región europea, según los últimos datos de la OMS.

Esta tendencia comporta nuevos retos sociales, económicos y de salud, que nos obligan a centrarnos en el envejecimiento saludable, para mitigar el impacto del envejecimiento en la población.

¿Nuestra comunidad, está preparada para este cambio?

Objetivos

Objetivos generales:

- Proporcionar conocimientos básicos sobre envejecimiento y mejora de la calidad de vida en la vejez.

Objetivos específicos:

- Conocer las ciencias que estudian el envejecimiento.
- Conocer la visión actual del envejecimiento, salud y bienestar.
- Comprender el marco de las teorías del envejecimiento y actualizaciones.
- Descubrir cómo mejorar la calidad de vida a lo largo de la vejez.
- Actualizarse en la investigación, ciencia y terapias existentes sobre el envejecimiento y longevidad saludable.

Competencias y habilidades

En esta formación se pretenden lograr los objetivos siguientes:

- El conocimiento de las herramientas que faciliten la atención residencial en las actividades sociosanitarias en instituciones sociales.

Metodología

Para llevar a cabo esta formación, los y las participantes disponen de un espacio virtual donde encontrarán todos los materiales didácticos interactivos necesarios y los cuestionarios de evaluación, además de un conjunto de herramientas que facilitan la comunicación.

Los materiales didácticos del curso están pensados para facilitar la experiencia de aprendizaje, con actividades de autoevaluación y de reflexión, así como herramientas y recursos audiovisuales desarrollados a medida, que ayudan a hacer transferible el conocimiento.

Esta experiencia de aprendizaje incluye un caso inicial real que permite contextualizar y conectar de manera significativa y vivencial con los contenidos teóricos.

Además de los contenidos formativos, el aula incorpora toda una serie de actividades con las que complementar y poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Durante todo el proceso de aprendizaje los y las participantes estarán acompañados/as por:

- La tutoría, que atenderá las consultas que puedan surgir respecto al curso.
- El equipo de coordinación académica para resolver cualquier consulta o incidencia de carácter técnico sobre el funcionamiento del aula.

Contenidos

- Módulo 1. Longevidad (4h)
 - Medicina de la Longevidad
 - Geriatria, Gerontología y Gerociencia.
 - Epidemiología, sociología y economía del envejecimiento. Impacto en la salud pública y global.
 - Visión y perspectivas de esta década del Envejecimiento Saludable
- Módulo 2. Envejecimiento (6h)
 - Qué es el envejecimiento: Definición y características.
 - Mecanismos del envejecimiento: últimas investigaciones.
 - Biomarcadores del envejecimiento: criterios de selección
- Módulo 3. Intervenciones de estilo de vida para la longevidad saludable (8h)
 - Nutrición: la alimentación como base en una salud a través de nuestros años
 - Microbiótica y envejecimiento

- Ejercicio físico, sedentarismo y sus influencias en el envejecimiento.
- Sueño y descanso
- Entorno y envejecimiento
- Módulo 4. Psicología del envejecimiento (6h)
 - Envejecimiento cognitivo
 - Cambios de personalidad
 - Bienestar emocional
 - Relaciones sociales
- Módulo 5. Actualidad en la investigación, ciencia, terapia y diagnóstico en el envejecimiento saludable (6h)
 - Senolíticos y Geroprotectores
 - Terapias génicas
 - Investigaciones recientes de fármacos o principios activos que favorecen a la longevidad
- Módulo 6. Longevidad futura: Diseñando un enfoque sinérgico para la salud y sostenibilidad planetaria (0,5h)

Esta acción formativa está vinculada a la Unidad de Competencia del Catálogo Nacional de Calificaciones Profesionales:

- UC_2-1018-11_2: Facilitar la atención residencial en las actividades sociosanitarias en instituciones sociales

Evaluación

El elemento fundamental de evaluación establecido en este curso es el cuestionario final de cada módulo, que permite comprobar individualmente los conocimientos adquiridos sobre cada uno de los temas.

Las condiciones necesarias para superar el curso son las siguientes:

- Visualizar todo el contenido.
- Obtener una nota en los cuestionarios igual o superior a 7.

Al finalizar, los y las participantes valorarán el curso por medio de una encuesta de satisfacción que incluye la calificación del profesorado, del material, de la documentación, y de los conocimientos y las habilidades que se han adquirido.

Requisitos de acceso

El curso va dirigido a todos y todas las profesionales del ámbito de la salud y social. Se debe pertenecer a este colectivo para poder acceder.

Dedicación

El curso tiene una duración de 30 horas; el tutor o la tutora estará disponible para atender las dudas sobre el contenido en un plazo máximo de **48 horas** hábiles por los medios siguientes:

- El foro de consultas del aula.
- El correo electrónico.

Asimismo, para resolver dudas de carácter técnico o incidencias, el equipo de coordinación atenderá las consultas por los medios siguientes:

- El foro de consultas del aula.
- El correo electrónico.
- La atención telefónica con el horario de lunes a jueves **de 9:30 a 13:30 h y de 15:30 a 16:30 h**, y los viernes **de 9:30 a 13:30 h**.

Requisitos técnicos

Los **navegadores** compatibles y que se pueden utilizar en su última versión son:

-  Google Chrome
-  Firefox
-  Internet Explorer
-  Safari

Recomendaciones para una experiencia y un funcionamiento óptimos:

- Visualizar los contenidos, preferiblemente, desde un **ordenador** o una **tableta**.
- Utilizar una conexión estable y constante.
- Disponer de **altavoces o auriculares** para poder escuchar los vídeos integrados en los contenidos.

- Habilitar les **ventanas emergentes** en el navegador donde se esté realizando el curso para permitir la correcta visualización de los contenidos.
- Disponer de **Acrobat Reader 9** (o superior) para consultar la información de documentos en formato PDF.

Niveles de factor de calidad

Factor de calidad	Nivel
Empleabilidad	
Aprendizaje	
Accesibilidad	

Esta formación está 100% subvencionada por el Programa de formación no formal, de especialidades vinculadas a cualificaciones profesionales (MR2024) del Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.

