

# **ACTIVIDAD FORMATIVA**

## **ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SEGURIDAD Y AUTONOMÍA PERSONAL**

**JUSTIFICACIÓN:** El envejecimiento es un proceso natural de la vida y con él la vejez, una etapa más que, aceptada con naturalidad, se nos presenta llena de oportunidades para participar de una forma activa en el entorno que nos rodea. Encontrándonos en una sociedad cada vez más longeva, se hace necesario el objetivo de dotar a las personas de herramientas que optimicen su bienestar físico, psicológico y social, para la mejora de su calidad y esperanza de vida.

### **OBJETIVOS:**

- Promover estilos de vida saludables y seguros desde el punto de vista bio-psico-social. Conocer y prevenir las patologías asociadas a la edad.
- Dotar de herramientas que promuevan una participación activa en la sociedad fomentando la autonomía e independencia.
- Concienciar de la importancia del desarrollo de estrategias de mantenimiento de una vida activa para la mejora de la salud y la calidad de vida.

**DURACIÓN:** 14 HORAS

- 1. BLOQUE I: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE. PATOLOGÍAS PREVALENTES EN LA VEJEZ Y SU PREVENCIÓN- 6 HORAS**
- 2. BLOQUE II: SEGURIDAD EN EL HOGAR Y PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS- 6 HORAS**
- 3. BLOQUE III: AUTONOMÍA PERSONAL- 2 HORAS**

### **CONTENIDOS:**

- 1. BLOQUE I:** Alimentación saludable y actividad física. Higiene y cuidados corporales, higiene del sueño. Los medicamentos y su uso responsable. Mente activa y estimulación cognitiva. Cuidado de las emociones y las relaciones, entrenamiento en habilidades comunicativas. Patologías prevalentes en la vejez y su prevención: Enfermedad cardiovascular y respiratoria, diabetes, enfermedad neurodegenerativa, ansiedad-depresión.

2. **BLOQUE II:** Prevención de caídas y accidentes domésticos (quemaduras, contusiones y heridas, intoxicaciones, picaduras...). Primeros auxilios básicos: protocolo PAS, RCP, atragantamiento, convulsión, hemorragias...).
3. **BLOQUE III:** Autonomía personal y actividades de la vida diaria (adaptaciones y ayudas técnicas). Toma de decisiones. Recursos sociosanitarios de apoyo y atención a la dependencia.

**DESTINATARIOS:** Escuela universitaria de Mayores SARAMAGO- UCLM

**CRONOGRAMA:** 2h/semana, en horario de tarde

#### **METODOLOGÍA:**

Se usará una metodología activa y participativa, tanto individual como grupal, donde el estudiante será protagonista activo en la construcción de su propio conocimiento. Consistirá en una metodología teórico-práctica, cooperativa, lúdica, interactiva, dinámica, flexible y creativa, basada en un método de trabajo experiencial y vivencial, donde se fomente el pensamiento crítico y el diálogo-debate. Se combinarán clases expositivas con trabajo en equipo de casos prácticos y recursos de gamificación.

#### **PONENTE:**

**Carolina Fernández Fernández**

- Diplomada en Enfermería por la UCLM.
- Especialista en Enfermería Geriátrica por el MECD.
- Grado en Psicología por la UNED.
- Máster Universitario en Formación del Profesorado en ESO, Bachillerato, FP y Enseñanza de Idiomas por la UFV.
- Enfermera Escolar en activo en IES Carlos III en Toledo.