

MANUAL EXTENDIDO DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO - UNED SENIOR

Este manual está diseñado para alumnado mayor de 55 años. Cada tema incluye una introducción con los objetivos principales y un desarrollo detallado orientado a la mejora de la salud, la autonomía personal y la calidad de vida.

1. Concepto de Salud y Enfermedad (OMS)

Introducción de aprendizaje:

En este tema se analizará el concepto de salud integral, la relación entre salud y calidad de vida, y cómo los hábitos influyen en el envejecimiento saludable.

Desarrollo:

La OMS define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social.

Este concepto implica una visión global de la persona y no solo la ausencia de enfermedad.

En personas mayores, el objetivo principal es mantener la funcionalidad y la autonomía.

La presencia de enfermedades crónicas no impide llevar una vida activa si están controladas.

Los determinantes de salud incluyen genética, hábitos de vida, entorno social y sistema sanitario.

La educación en salud permite mejorar la toma de decisiones personales.

Un envejecimiento saludable se basa en la prevención y el autocuidado continuo.

2. Actividades Preventivas (PAPPS)

Introducción de aprendizaje:

Este tema aborda los diferentes niveles de prevención y su aplicación práctica para evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Desarrollo:

La prevención primaria evita la aparición de enfermedades mediante hábitos saludables.

Incluye alimentación adecuada, ejercicio físico y abandono del tabaco.

La prevención secundaria consiste en la detección precoz mediante cribados.

Ejemplos son el control de tensión arterial, glucosa o pruebas de cáncer.

La prevención terciaria busca evitar complicaciones y mejorar la funcionalidad.

La adherencia a tratamientos es clave en esta fase.

El papel del paciente es activo en todas las fases preventivas.

3. Mortalidad en Mayores de 55 años

Introducción de aprendizaje:

Se analizarán las principales causas de mortalidad y la influencia de los factores de riesgo modificables.

Desarrollo:

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte.

El cáncer es la segunda causa más frecuente.

Las enfermedades respiratorias aumentan con la edad.

La diabetes influye en múltiples complicaciones.

El estilo de vida tiene un papel determinante en estas enfermedades.

El ejercicio físico reduce significativamente el riesgo cardiovascular.

Una dieta equilibrada contribuye a la prevención.

4. Fisiología Básica de los Sistemas Corporales

Introducción de aprendizaje:

Se estudiará el funcionamiento básico del organismo y los cambios asociados al envejecimiento .

Desarrollo:

El sistema cardiovascular transporta oxígeno y nutrientes.

Con la edad se produce rigidez arterial.

El sistema respiratorio reduce su capacidad.

El sistema nervioso puede presentar ralentización cognitiva.

El sistema musculoesquelético pierde masa muscular (sarcopenia).

El ejercicio físico mejora la función de todos estos sistemas.

La prevención evita el deterioro funcional progresivo.

5. Enfermedades Frecuentes

Introducción de aprendizaje:

En este apartado se reconoce la relación entre síntomas habituales y enfermedades frecuentes en adultos mayores.

Desarrollo:

Dolor torácico puede indicar cardiopatía.

Disnea puede relacionarse con EPOC o insuficiencia cardíaca.

Dolores articulares suelen asociarse a artrosis.

Mareos pueden provocar caídas.

Pérdida de memoria puede ser deterioro cognitivo.

La detección precoz mejora el pronóstico.

Consultar al profesional sanitario es fundamental.

6. Programa de Ejercicio Físico

Introducción de aprendizaje:

Se desarrollan pautas prácticas para implementar un programa de ejercicio completo y adaptado.

Desarrollo:

Se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad moderada.

El ejercicio aeróbico mejora la resistencia cardiovascular.

El entrenamiento de fuerza previene la sarcopenia.

Los ejercicios de equilibrio reducen el riesgo de caídas.

La flexibilidad mejora la movilidad articular.

La regularidad es clave para obtener beneficios.

El ejercicio debe adaptarse a las capacidades individuales.

7. Prevención de Caídas

Introducción de aprendizaje:

Se identifican factores de riesgo y estrategias para reducir accidentes en el hogar.

Desarrollo:

Las caídas son una causa importante de dependencia.

Eliminar obstáculos reduce el riesgo.

La iluminación adecuada es esencial.

El uso de calzado correcto es necesario.

El entrenamiento del equilibrio es fundamental.

La revisión de medicación ayuda a prevenir mareos.

La prevención mejora la calidad de vida.

8. Alimentación Saludable

Introducción de aprendizaje:

Se describen principios básicos de nutrición orientados a la salud del adulto mayor.

Desarrollo:

La dieta mediterránea es la más recomendada.

Se debe priorizar frutas, verduras y legumbres.

El consumo de proteínas ayuda a mantener la masa muscular.

El calcio y la vitamina D fortalecen los huesos.

Reducir el consumo de sal previene hipertensión.

Una buena hidratación es fundamental.

Una alimentación adecuada mejora la energía diaria.

9. Atención Primaria

Introducción de aprendizaje:

Se explica el papel del sistema sanitario en la prevención y seguimiento de enfermedades.

Desarrollo:

La atención primaria es el primer nivel asistencial.

Permite el control continuo de enfermedades crónicas.

Fomenta la educación sanitaria.

Coordina la atención con otros niveles sanitarios.

Es clave para la prevención.

Mejora la calidad de vida de los pacientes.

Favorece la detección precoz.

10. Coste del Sistema Sanitario

Introducción de aprendizaje:

Se analizan los factores que influyen en el gasto sanitario y su sostenibilidad.

Desarrollo:

El envejecimiento aumenta el gasto sanitario.

Las enfermedades crónicas requieren seguimiento continuo.

La hospitalización incrementa los costes.

La prevención reduce gastos a largo plazo.

El uso responsable del sistema es fundamental.

La educación sanitaria mejora la eficiencia.

La atención primaria reduce costes globales.

11. Polifarmacia y Benzodiacepinas

Introducción de aprendizaje:

Se estudian los riesgos asociados al uso de múltiples medicamentos.

Desarrollo:

La polifarmacia implica el uso de varios fármacos simultáneamente.

Puede producir interacciones y efectos adversos.

Las benzodiacepinas pueden generar dependencia.

Aumentan el riesgo de caídas.

Se recomienda revisión periódica de medicación.

El uso debe ser controlado por profesionales.

La información al paciente es clave.

12. Salud Emocional y Cognitiva

Introducción de aprendizaje:

Se abordan estrategias para mantener el bienestar mental y prevenir el deterioro cognitivo.

Desarrollo:

La salud emocional influye en la calidad de vida.

El aislamiento social debe evitarse.

Las actividades cognitivas estimulan el cerebro.

Leer, aprender y socializar son beneficiosos.

El ejercicio físico mejora el estado de ánimo.

Detectar la depresión es importante.

La participación social favorece el bienestar.

13. Sexualidad en la Madurez

Introducción de aprendizaje:

Se normaliza la sexualidad en edades avanzadas y se analizan los cambios asociados.

Desarrollo:

La sexualidad forma parte de la salud integral.

Existen cambios fisiológicos normales.

La comunicación es fundamental.

El bienestar emocional influye en la sexualidad.

No existe edad límite para la actividad sexual.

La educación mejora la comprensión de estos cambios.

La sexualidad contribuye al bienestar global.

14. Sueño y Descanso

Introducción de aprendizaje:

Se explican los hábitos necesarios para un descanso adecuado.

Desarrollo:

Dormir entre 7 y 8 horas es recomendable.

Mantener horarios regulares mejora el sueño.

Evitar pantallas antes de dormir es importante.

La actividad física favorece el descanso.

El insomnio es frecuente en mayores.

Evitar automedicación es clave.

El descanso influye en la salud general.

15. Autonomía y Fragilidad

Introducción de aprendizaje:

Se analiza la importancia de mantener la independencia funcional y prevenir la fragilidad.

Desarrollo:

La autonomía permite realizar actividades diarias.

La fragilidad aumenta el riesgo de dependencia.

La actividad física es fundamental.

La nutrición adecuada previene deterioro.

El seguimiento sanitario es importante.

La prevención mejora la calidad de vida.

Mantener hábitos saludables es clave.