

UNED SENIOR – Moman y Alto Xestoso

Programa de Medicina – Primer cuatrimestre

VIVIR MÁS, VIVIR MEJOR

Medicina práctica para afrontar con autonomía los años que vienen

Duración: 90 minutos

Área: Medicina y Ciencias de la Salud

Población destinataria: alumnado Senior de edad avanzada

1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Vivir más años constituye uno de los grandes logros de nuestra sociedad. Sin embargo, el verdadero reto no consiste únicamente en aumentar la esperanza de vida, sino en conservar durante el mayor tiempo posible la autonomía, la capacidad para tomar decisiones y una buena calidad de vida.

A edades avanzadas aparecen situaciones diferentes a las de etapas anteriores. Los medicamentos pueden producir efectos distintos, una enfermedad aparentemente menor puede repercutir sobre la capacidad funcional, aumenta la importancia de prevenir caídas y hospitalizaciones, y las decisiones médicas deben tener en cuenta no solamente las enfermedades presentes, sino también la situación funcional, cognitiva y los objetivos y preferencias de cada persona.

Este curso abordará diez cuestiones especialmente relevantes para las personas de edad avanzada desde una perspectiva práctica, rigurosa y participativa.

El objetivo no será enseñar enfermedades de manera tradicional, sino comprender **qué podemos hacer para conservar nuestra autonomía, cómo reconocer los problemas importantes y cómo tomar mejores decisiones sobre nuestra salud.**

2. OBJETIVOS

Objetivo general

Proporcionar al alumnado conocimientos prácticos que contribuyan a conservar su capacidad funcional, comprender mejor los problemas de salud asociados al envejecimiento y participar activamente en las decisiones relacionadas con su atención sanitaria.

Objetivos específicos

Al finalizar el curso, los participantes deberán ser capaces de:

- Comprender los principales cambios que acompañan al envejecimiento.
 - Diferenciar envejecimiento, enfermedad y fragilidad.
 - Identificar los principales factores relacionados con la pérdida de autonomía.
 - Conocer estrategias eficaces para conservar fuerza, equilibrio y movilidad.
 - Reconocer los factores de riesgo de caídas.
 - Comprender la importancia de una alimentación adecuada en edades avanzadas.
 - Identificar los problemas derivados de la polimedicación.
 - Diferenciar los olvidos habituales de las alteraciones cognitivas que requieren valoración.
 - Reconocer algunas señales de alarma que aconsejan solicitar atención sanitaria.
 - Comprender los riesgos asociados a la hospitalización en personas mayores.
 - Conocer las posibilidades y limitaciones de los tratamientos médicos en edades avanzadas.
 - Participar de manera informada en las decisiones relacionadas con su propia atención sanitaria.
-

3. PROGRAMA

Sesión 1. ¿Qué significa realmente envejecer?

“Tengo 80 años, pero ¿qué edad tiene realmente mi organismo?”

No todas las personas envejecen de la misma manera.

Se explicarán las diferencias entre:

- edad cronológica y edad biológica;
- envejecimiento normal y enfermedad;
- autonomía y dependencia;
- robustez y fragilidad;
- reserva funcional.

Se analizarán ejemplos de personas de la misma edad con capacidades muy diferentes.

La sesión introducirá una idea que estará presente durante todo el curso:

en medicina, la edad de una persona proporciona información, pero nunca cuenta toda la historia.

Sesión 2. Fuerza, equilibrio y movilidad: el verdadero patrimonio de nuestra salud

¿Por qué algunas personas mantienen una gran autonomía a edades avanzadas mientras otras comienzan progresivamente a necesitar ayuda?

Se abordarán:

- pérdida de masa y fuerza muscular;
- sarcopenia;
- velocidad de la marcha;
- equilibrio;
- importancia de levantarse de una silla;
- ejercicio de fuerza;
- actividad física cotidiana;
- sedentarismo.

Se enseñarán ejercicios y estrategias sencillas destinados a mantener fuerza y capacidad funcional.

La idea fundamental será:

conservar la capacidad para moverse es una de las mejores inversiones en salud durante el envejecimiento.

Sesión 3. Caídas: por qué nos caemos y cómo podemos evitarlo

Las caídas no deben considerarse una consecuencia inevitable de cumplir años.

Se analizarán sus principales causas:

- alteraciones del equilibrio;
- pérdida de fuerza;
- problemas visuales;
- hipotensión;
- determinados medicamentos;

- calzado;
- obstáculos domésticos;
- necesidad de ayudas técnicas.

También se abordará qué hacer después de una caída y cuándo resulta necesaria una valoración médica.

La sesión incluirá una revisión práctica de cómo hacer más seguro el domicilio.

Sesión 4. Comer bien después de los 80

Las necesidades nutricionales cambian con la edad.

Se abordarán:

- pérdida de apetito;
- pérdida involuntaria de peso;
- importancia de las proteínas;
- hidratación;
- estreñimiento;
- dificultades para masticar o tragar;
- vitamina D y otros suplementos;
- dietas excesivamente restrictivas;
- desnutrición.

Se discutirán algunos mitos frecuentes sobre alimentación y envejecimiento.

El objetivo será comprender que, a edades avanzadas, las prioridades nutricionales pueden ser diferentes de las recomendadas durante etapas anteriores de la vida.

Sesión 5. La farmacia de casa: medicamentos que ayudan y medicamentos que empiezan a sobrar

Con el paso de los años es frecuente acumular tratamientos prescritos en momentos diferentes.

Pero un medicamento apropiado a los 60 años puede no seguir siendo necesario o adecuado a los 85.

Se abordarán:

- polimedicación;
- interacciones;
- somnolencia;
- mareos;

- hipotensión;
- estreñimiento;
- riesgo de caídas;
- protectores gástricos;
- analgésicos;
- medicamentos para dormir;
- suplementos;
- concepto de deprescripción.

Se explicará por qué revisar periódicamente los medicamentos puede ser tan importante como prescribir otros nuevos.

Sesión 6. Memoria: ¿qué olvidos son normales y cuáles deberían preocuparnos?

La memoria cambia con los años, pero olvidar determinadas cosas no significa necesariamente desarrollar una demencia.

Se explicarán las diferencias entre:

- envejecimiento cognitivo normal;
- quejas de memoria;
- deterioro cognitivo;
- demencia;
- delirium o síndrome confusional agudo.

Se analizarán situaciones habituales y señales que deberían motivar una valoración médica.

También se abordarán las medidas que disponen de mayor evidencia para conservar la salud cerebral.

Sesión 7. Dormir, escuchar, ver y relacionarnos: problemas pequeños con grandes consecuencias

La salud no depende únicamente del corazón, los pulmones o las analíticas.

Se abordarán problemas extremadamente frecuentes que pueden condicionar la autonomía y la calidad de vida:

- pérdida auditiva;
- problemas visuales;
- insomnio;
- utilización de hipnóticos;

- soledad;
- aislamiento social;
- pérdida de actividades significativas.

Se analizará cómo estos problemas pueden repercutir sobre movilidad, estado de ánimo, memoria y autonomía.

Sesión 8. Cuando enfermamos: ¿casa, centro de salud u hospital?

Mediante casos prácticos se analizarán situaciones frecuentes:

- fiebre;
- dificultad respiratoria;
- dolor torácico;
- caída;
- mareo;
- pérdida de conocimiento;
- confusión repentina;
- debilidad;
- alteraciones del habla;
- vómitos y diarrea.

El objetivo será aprender a reconocer señales de alarma sin fomentar el autodiagnóstico.

También se explicará por qué una hospitalización puede tener consecuencias diferentes en una persona joven y en una persona muy mayor y qué medidas ayudan a prevenir la pérdida funcional durante un ingreso.

Sesión 9. Cuando tenemos varias enfermedades: ¿hay que tratarlo todo?

A edades avanzadas resulta frecuente convivir simultáneamente con hipertensión, diabetes, artrosis, problemas cardíacos, renales u otras enfermedades.

Pero tratar cada enfermedad de manera independiente puede conducir a una medicina excesivamente compleja.

Se abordarán:

- multimorbilidad;
- fragilidad;
- objetivos terapéuticos individualizados;
- beneficios y efectos adversos de los tratamientos;

- prevención en edades avanzadas;
- pruebas diagnósticas;
- hospitalizaciones;
- cirugía;
- decisiones compartidas.

La pregunta fundamental será:

“¿Este tratamiento me ayudará a vivir mejor o solamente estoy tratando un número?”

Sesión 10. ¿Cómo quiero que me cuiden?

La última sesión estará dedicada a una cuestión que afecta a cualquier persona adulta: participar en las decisiones sobre nuestra propia atención sanitaria.

Se abordarán de manera natural y práctica:

- autonomía;
- información médica;
- consentimiento;
- representante;
- planificación anticipada de decisiones;
- instrucciones previas;
- proporcionalidad de los tratamientos;
- cuidados paliativos;
- atención al final de la vida.

Se explicará cómo comunicar a familiares y profesionales qué aspectos consideramos importantes si en algún momento una enfermedad nos impide decidir por nosotros mismos.

La sesión finalizará con una reflexión:

“Vivir muchos años es importante. Poder decidir cómo queremos vivirlos también.”

4. METODOLOGÍA

Las sesiones tendrán un carácter eminentemente práctico y participativo.

Se evitarán exposiciones excesivamente técnicas y se utilizarán ejemplos relacionados con situaciones habituales de la vida cotidiana.

Cada sesión tendrá aproximadamente la siguiente estructura:

15 minutos – Una situación cotidiana

Presentación de un caso sencillo sobre el que los alumnos podrán expresar qué harían.

35 minutos – Comprendemos el problema

Explicación médica mediante material audiovisual sencillo, imágenes y ejemplos.

20 minutos – Verdadero, falso o depende

Discusión de afirmaciones y mitos frecuentes relacionados con el tema.

10 minutos – ¿Qué puedo hacer yo?

Medidas concretas aplicables a la vida cotidiana.

10 minutos – Preguntas

Resolución de dudas planteadas por los participantes.

5. ACTIVIDAD TRANSVERSAL

“Preguntas que nunca me atreví a hacerle al médico”

Al inicio del curso se invitará a los participantes a escribir de forma anónima una pregunta sobre salud, enfermedad o asistencia sanitaria que les resulte especialmente importante.

Las preguntas se irán incorporando a las diferentes sesiones.

Esta actividad permitirá adaptar parcialmente los contenidos a las preocupaciones reales de los participantes y fomentar su participación.

6. PRINCIPIOS DEL CURSO

A lo largo de las diez sesiones se transmitirán cinco ideas fundamentales:

1. Cumplir años no equivale necesariamente a enfermar.

2. Mantener la capacidad para caminar, pensar, decidir y realizar las actividades cotidianas puede ser más importante que conseguir una analítica perfecta.

3. Más medicamentos, más pruebas y más tratamientos no significan necesariamente mejor medicina.

4. Las decisiones médicas deben adaptarse a cada persona y no exclusivamente a su edad o a sus enfermedades.

5. La autonomía incluye también el derecho a comprender y participar en las decisiones sobre nuestra propia salud.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar el curso se pretende que los participantes dispongan de herramientas para comprender mejor los cambios asociados al envejecimiento, conservar su capacidad funcional, reconocer determinadas señales de alarma y participar de forma más activa en las decisiones sanitarias.

El objetivo final puede resumirse en cuatro verbos:

MOVERSE · COMPRENDER · DECIDIR · PARTICIPAR

No se pretende enseñar a los participantes a convertirse en sus propios médicos, sino proporcionarles conocimientos que les permitan ser **personas mejor informadas y protagonistas de las decisiones relacionadas con su salud.**