

Envejecer Bien

Código: 102858
Créditos ECTS: 3

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
2502442 Medicina	OT	2	2
2502442 Medicina	OT	3	0
2502442 Medicina	OT	4	0
2502442 Medicina	OT	5	0
2502442 Medicina	OT	6	0

Contacto

Nombre: Lydia Giménez Llord

Correo electrónico: Lidia.Gimenez@uab.cat

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: catalán (cat)

Algún grupo íntegramente en inglés: No

Algún grupo íntegramente en catalán: No

Algún grupo íntegramente en español: No

Prerequisitos

Es necesario que el estudiante haya adquirido un nivel de conocimientos básicos de los procesos psicológicos básicos.

El alumnado tiene que tener también un conocimiento del inglés que le permita manejar material docente en esta lengua.

Objetivos y contextualización

El objetivo general de la asignatura es ofrecer un panorama introductorio de la gerontología multidisciplinar, enseñando a los alumnos como alcanzar una buena vejez desde el conocimiento y la comprensión del proceso de envejecimiento individual y social, en sus distintas vertientes: desde la biológica hasta los hábitos de vida, en una aproximación multidisciplinar (biológica, sociológica y psicológica).

Competencias

Medicina

- Asumir su papel en las acciones de prevención y protección ante enfermedades, lesiones o accidentes y mantenimiento y promoción de la salud, tanto a nivel individual como comunitario.
- Demostrar, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo y orientado a la investigación.
- Demostrar habilidades investigadoras a nivel básico.
- Demostrar que comprende la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en el estudio, la prevención y el manejo de las enfermedades.
- Demostrar que comprende las manifestaciones de la enfermedad sobre la estructura y función del cuerpo humano.

- Demostrar que comprende los agentes causantes y factores de riesgo que determinan los estados de salud y el desarrollo de la enfermedad.
- Demostrar que comprende los fundamentos de la conducta humana normal y sus alteraciones en diferentes contextos.
- Desarrollar la práctica profesional con respeto a la autonomía del paciente, a sus creencias y cultura, con respeto a otros profesionales de la salud, demostrando habilidades de trabajo en equipo.
- Escuchar con atención, obtener y sintetizar información pertinente acerca de los problemas que aquejan al enfermo y comprender el contenido de esta información.
- Establecer una buena comunicación interpersonal que capacite para dirigirse con eficiencia y empatía a los pacientes, a los familiares, acompañantes, médicos y otros profesionales sanitarios.
- Formular hipótesis y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico.
- Identificar y medir los componentes afectivos y emotivos de la conducta humana y sus alteraciones.
- Mantener y actualizar su competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje de manera autónoma de nuevos conocimientos y técnicas y a la motivación por la calidad.
- Obtener y elaborar una historia clínica que contenga toda la información relevante, estructurada y centrada en el paciente, teniendo en cuenta todos los grupos de edad, sexo, los factores culturales, sociales y étnicos.
- Obtener y utilizar datos epidemiológicos y valorar las tendencias y riesgos para la toma de decisiones sobre salud.
- Organizar y planificar adecuadamente la carga de trabajo y el tiempo en las actividades profesionales.
- Plantear y proponer las medidas preventivas adecuadas a cada situación clínica.
- Realizar un examen físico general y por sistemas, apropiado a la edad del paciente y al sexo, de manera completa y sistemática y una valoración mental.
- Reconocer el rol de la complejidad, la incerteza y la probabilidad en la toma de decisiones de la práctica médica.
- Reconocer los efectos del crecimiento, el desarrollo y el envejecimiento sobre el individuo y su entorno social.
- Reconocer su papel en equipos multiprofesionales, asumiendo el liderazgo cuando sea apropiado, tanto para el suministro de cuidados de la salud, como en las intervenciones para la promoción de la salud.
- Reconocer y actuar en las situaciones que ponen la vida en peligro inmediato y aquellas otras que requieren atención inmediata.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en la actividad profesional.
- Valorar críticamente y utilizar las fuentes de información clínica y biomédica para obtener, organizar, interpretar y comunicar la información científica y sanitaria.

Resultados de aprendizaje

1. Argumentar la relación entre dolor y comorbilidad y su repercusión en la evaluación, diagnóstico y tratamiento, en especial en trastornos mentales como la esquizofrenia, el daño cognitivo y la demencia.
2. Argumentar la relación entre psicología y sistema inmunológico.
3. Argumentar líneas de actuación futura en diversas áreas de la salud mental con base científica.
4. Argumentar y detallar medidas preventivas propias del ámbito de la salud física y mental en diferentes etapas de la vida.
5. Atender a la investigación en diversas áreas de la salud mental: Psicología social, adicciones, envejecimiento, psiquiatría infanto-juvenil, neuropsicología, técnicas de neuroimagen y alternativas terapéuticas.
6. Citar los principales mecanismos neurales de la ansiedad, depresión, envejecimiento cerebral y demencia, esquizofrenia, conducta agresiva y conducta adictiva.
7. Comprender el contexto social y cultural del envejecimiento.
8. Comprender el papel de la escucha activa en la entrevista clínica.
9. Conocer las vías del dolor, su percepción y expresión emocional en la infancia/adolescencia, edad adulta y vejez, tanto en condiciones normales como en patología.
10. Conocer los principios fundamentales de la yatrogenia y la ventana terapéutica de los fármacos en situaciones de fragilidad y psicogeriatría.
11. Definir los aspectos básicos de la intervención de enfermería en paidopsiquiatría y psicogeriatría.
12. Demostrar, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo y orientado a la investigación.

13. Demostrar habilidades investigadoras a nivel básico.
14. Describir alternativas psicológicas para prevenir algunos déficits asociados a la edad.
15. Describir el estrés: concepto, causas, mecanismos y efectos a corto y largo plazo.
16. Describir la epidemiología en las áreas de paidopsiquiatría y psicogeriatría.
17. Describir la influencia del grupo y de la situación contextual en el comportamiento del individuo.
18. Describir la intervención social y familiar en paidopsiquiatría y psicogeriatría.
19. Describir la neuropsicología del envejecimiento.
20. Describir las habilidades comunicativas principales de un proceso de entrevista clínica.
21. Detallar el proceso de evaluación neuropsicológica y las técnicas y medidas más relevantes.
22. Diferenciar la expresión clínica de los trastornos mentales en el anciano.
23. Discutir resultados de estudios sólidos y argumentar líneas de actuación futura en diversas áreas de la salud mental, con base científica.
24. Distinguir la utilización de recursos en paidopsiquiatría y psicogeriatría.
25. Elaborar argumentación crítica en el ámbito de la salud mental basada en conocimiento científico.
26. Elaborar un plan de promoción de conductas saludables en diferentes tipos de pacientes y circunstancias.
27. Elaborar una historia clínica que integre la información necesaria en un contexto de evaluación psicológica y psiquiátrica.
28. Esquematizar la información necesaria que debe recogerse en un proceso de evaluación médica, psicológica y psiquiátrica.
29. Establecer vinculaciones entre estilos conductuales, personalidad y salud.
30. Explicar el proceso a seguir para realizar una evaluación diagnóstica en el ámbito de la salud mental infanto-juvenil y en la vejez.
31. Explicar la fisiología de la maduración vital y los cambios durante el envejecimiento.
32. Explicar la intervención multidisciplinar en el ámbito de la salud mental.
33. Explicar las alteraciones emocionales propias de la infancia, la adolescencia y la vejez.
34. Explicar los avances científicos en torno al envejecimiento.
35. Formular hipótesis y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico.
36. Identificar características de una adecuada comunicación con los pacientes y entre profesionales.
37. Identificar el duelo patológico, sus características y las estrategias para su elaboración y resolución.
38. Identificar hábitos de vida adaptativos y desadaptativos para la salud física y mental.
39. Identificar las fases del duelo y los factores que influyen en el proceso de afrontamiento de las pérdidas y de la muerte.
40. Identificar mecanismos biológicos, psicológicos y sociales de los trastornos mentales en la infancia/adolescencia, edad adulta y vejez, así como de las conductas agresivas, los hábitos adictivos y las anomalías en el comportamiento sexual.
41. Identificar situaciones de urgencia psiquiátrica en las áreas de paidopsiquiatría y psicogeriatría.
42. Ilustrar estrategias para envejecer bien relacionadas con hábitos y estilos de vida.
43. Incorporar las directrices del código deontológico médico en el ejercicio de la medicina en el ámbito de la salud mental.
44. Mantener y actualizar su competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje de manera autónoma de nuevos conocimientos y técnicas y a la motivación por la calidad.
45. Organizar y planificar adecuadamente la carga de trabajo y el tiempo en las actividades profesionales.
46. Predecir variables individuales de riesgo para la salud física y mental.
47. Reconocer la manifestación clínica de los trastornos afectivos y de la ansiedad.
48. Reconocer los principales mecanismos neurales y endocrinos de las molestias y padecimientos estresantes e identificar los desencadenantes físicos y psicológicos del estrés dañino.
49. Reconocer los principales mecanismos neurales y endocrinos del estrés.
50. Reconocer situaciones de riesgo de conducta agresiva en un contexto médico.
51. Utilizar el pensamiento científico en las argumentaciones sobre la salud física y mental.
52. Utilizar fuentes de información clínica y biomédica de base científica.
53. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en la actividad profesional.
54. Valorar la participación de diversos profesionales en la práctica profesional, en cualquier ámbito.

Contenido

Clases teóricas (18 horas)

1. Introducción a la gerontología. More years, better Lives.
2. Novedad individual y social del envejecimiento: Ageism & Smart ageing.
3. Teorías biológicas del envejecimiento. Rare diseases and premature aging.
4. La fisiología de la vejez: de la senescencia a la senectud. Neuroimmunoendocrine crosstalk in health and disease.
5. La salud, la enfermedad y el bienestar. Las discapacidades, la autoestima y los cuidadores. Health challenges & Personalized medicine.
6. Los estilos y hábitos de vida y la vejez. Succesful aging.
7. La psicología y la sociología del envejecimiento. Extended working life & Inequality, Silver economy.
8. La familia, el amor y la sexualidad en la vejez. Caring responsibilities. Sex of angels.
9. Envejecer y morir. Nursing home medicine and Palliative care.

Prácticas de aula (6 horas)

1. Storytelling y las relaciones intergeneracionales.
2. Edadismo, Help Age International, Guía del Buen Trato a las Personas Mayores. Resiliencia individual y social.
3. Escalas de valoración geriátrica, QoL calidad de vida y autonomía personal. Smart house.
4. Taller de estimulación cognitiva y ejercicios para las personas mayores. Proyecto Lalala.
5. Dolor y daño cognitivo, especialmente en las demencias.
6. Los tabus de la muerte, el duelo, la soledad y el suicidio en la vejez. Grupo de duelo.

Seminario especializado (2 horas)

1. Acciones bio-psico-sociales para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores.
2. Actualización en Avances en Psicogeriatría.

Metodología

Para el curso actual, la profesora asignada por el Departamento como responsable de la asignatura a nivel de facultat es:

Lydia Giménez Llorit

lidia.gimenez@uab.cat

La asignatura se podrá impartir si cumple con un mínimo de 10 estudiantes matriculados.

Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
--------	-------	------	---------------------------

Tipo: Dirigidas			
PRÁCTICAS DE AULA (PAUL)	6	0,24	
SEMINARIOS ESPECIALIZADOS (SESP)	2	0,08	
TEORÍA (TE)	18	0,72	
Tipo: Supervisadas			
CLASES VIRTUALES (VIRT)	10	0,4	53
Tipo: Autónomas			
ESTUDIO PERSONAL / LECTURA DE ARTICULOS / INFORMES DE INTERÉS	37	1,48	

Evaluación

El sistema de evaluación de la adquisición de las competencias se organiza en dos módulos: Teoría y Práctica, con un sistema de evaluación continuada que permite liberar paulatinamente toda la materia del examen final.

Módulo de teoría (70% de la nota final)

El módulo de teoría está formado por lecciones teóricas impartidas presencialmente (apuntes disponibles en el campus virtual) y las clases virtuales (campus virtual) así como los 2 seminarios especializados que se imparten en grupos reducidos.

- Para las lecciones teóricas presenciales y virtuales (9 puntos, de la nota final de teoría) se realizará evaluación continuada que permitirá ir liberando temario del examen final. A final de curso, los alumnos se examinarán solamente de las materias que no hayan quedado liberadas a lo largo del curso, realizando una prueba final que consistirá en una pregunta corta para cada uno de los temas del módulo de teoría que corresponda.
- Los dos Seminarios Especializados (0,5 puntos cada uno, de la nota final de teoría) se evaluarán mediante la elaboración de un resum de sus respectivos contenidos.

Módul de práctica (PAUL, 30% de la nota final)

El módulo de prácticas está formado por 6 Prácticas de Aula (PAUL) obligatorias (excepto por causa justificada), en las que los alumnos quedan repartidos en 2 grupos de prácticas, lo que permite flexibilidad para garantizar la asistencia.

- En todas las PAUL hay trabajo individual y también elaboración de los contenidos o resultados en 'grupos de trabajo en parejas o de 3 alumnos'.
- Las 6 PAUL implican evaluación continuada (0,5 puntos cada una, de la nota final de la asignatura). En cada PAUL se evaluará, de forma individual y de 'grupo de trabajo', la participación y el nivel de alcance de los objetivos durante la sesión y el trabajo previo/posterior realizado/s.

Importante:

Es requisito imprescindible para superar la asignatura la obtención de una nota mínima de 5 en el módulo de teoría y en cada una de las prácticas.

Los estudiantes que no realicen las pruebas de evaluación tanto teórica como práctica serán considerados como No evaluados agotando los derechos a la matrícula de la asignatura.

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Práctica: Asistencia y participación activa en clase y seminarios	30	0,5	0,02	4, 1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 32, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 50, 51, 52, 53, 54
Teoría: Asistencia y participación activa en clase y seminarios	70	1,5	0,06	4, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 15, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 47, 50, 51, 52, 53, 54

Bibliografía

- Adult development and aging (1992) Perlmutter, M. i Hall, E. Ed. John Wiley & Sons, Inc. USA
- Biology of human aging (1991) Hampton, J.K., Dubuque, W.M.C. Brown.
- Handbook of the aging brain (1998) Wang, E., Snyder, S. San Diego Academic Press
- Handbook of the biology of aging (1985) Caleb, E., Finch, E.L., New York van Nostrand Reinhold Company
- Desarrollo adulto y envejecimiento (1996) Vega, JL; Bueno, B.; Síntesis, SA. Madrid
- Envejecer en el año 200 (1991) Martínez-Fornés, S.; Madrid popular.
- Envejecimiento y demencias (1994) Junqué, C., Jurado, MA; Barcelona Martínez Roca.
- Envejecimiento y psicología de la salud (1994) Buendía, J.; Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida. (2004). Salvador-Carulla L, Cano Sánchez A, Cabo-Soler JR., Ed. Med. Panamericana.
- Patología neurológica y psiquiátrica en geriatría (1989) Ed. Ribera Casado; Madrid Editores Médicos, DL.
- Successful aging (1993) Baltes, P.; Baltes, M.M.; Ed. Baltes y Baltes. The European Science Foundation. El Canadá.
- The social psychology of aging (1989) Spacapan, S., Oskamp, S.; Newbury Park. Prentice Hall.