

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

La metodología docente y la evaluación propuestas en la guía pueden experimentar alguna modificación en función de las restricciones a la presencialidad que impongan las autoridades sanitarias.

Contacto

Nombre: Lydia Giménez Llorc

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

ENVELLIR BE - SABER ENVEJECER La ONU ha declarado el Periodo 2020-2030 el Decenio del Envejecimiento Saludable, haciendo la siguiente declaración: "Las personas mayores serán el eje central de la iniciativa, que aunarà a gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven". Siguiendo estas directrices, el objetivo general de la asignatura es ofrecer un panorama introductorio de la gerontología multidisciplinar, enseñando al alumnado como alcanzar una buena vejez desde el conocimiento y la comprensión del proceso de envejecimiento individual y social, en sus distintas vertientes: desde la biología molecular hasta los hábitos de vida, en una aproximación multidisciplinar (biológica, psicológica y sociológica). En la asignatura se abordan contenidos básicos que se complementan acercando al alumnado a aspectos de innovación en envejecimiento y nuevas directrices europeas e internacionales. Además, de forma particular, la asignatura ofrece dos seminarios especializados para que el alumnado pueda profundizar en acciones bio-psico-sociales que tienen como finalidad mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores y sus cuidadores, así como actualizarse en los últimos avances en Psicogeriatría, este año dirigidos especialmente a la pandemia COVID-19 y el período post-COVID-19 que se inicia. Estos contenidos se desarrollan teniendo en cuenta competencias transversales relevantes para abordar el envejecimiento y la vejez, como son la perspectiva de

género, la transculturalidad y buena parte del resto de los 17 objetivos para el desarrollo sostenible de la ONU para cambiarnuestro mundo, que ahora, además, envejece y requiere que los profesionales de la salud sepan abordarla para garantizar, en la medida de las posibilidades, un envejecimiento saludable a nivel individual y social.

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 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.
- Demostrar, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo y orientado a la investigación.
- 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 habilidades investigadoras a nivel básico.
13. Demostrar, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo y orientado a la investigación.
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

En las clases teóricas y prácticas se abordan los contenidos básicos (se señalan en **negrita**) que se complementan acercando al alumnado a aspectos de innovación en envejecimiento y nuevas directrices europeas e internacionales (se señalan en *cursiva*). Además, de forma particular, el curso ofrece dos seminarios especializados para profundizar en acciones bio-psico-sociales para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores, y actualizarse en los últimos avances en Psicogeriatría, este año dirigidos al contexto de la pandemia COVID-19 y el período de post-pandemia.

Clases teóricas (18 horas)

1. Introducción a la gerontología. *More years, better Lives. COVID-19*
2. Novedad individual y social del envejecimiento: *Ageism & Smart ageing.*
3. Teorías biológicas del envejecimiento. *Rare diseases and premature aging.*
4. Abordaje multidisciplinar entorno a 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, Gender-specific medicine & Personalized medicine. Post-COVID-19.*
6. Los estilos y hábitos de vida y la vejez. *Succesful aging. ADemuz. IoT (Internet of Things) and TICs for a better aging.*
7. La psicología y la sociología del envejecimiento. *Extended working life & Inequality, Silver economy, Purple Angel and World Rocks against dementia. COVID-19 and post-pandemia.*
8. La familia, el amor y la sexualidad en la vejez. *Caring responsibilities. Sex of angels. Sexual diversity.*
9. Envejecer y morir. *Nursing home medicine and Palliative care in COVID-19 and post-pandemia.*

Prácticas de aula (6 horas)

1. Relaciones intergeneracionales. *Storytelling*
2. Edadismo y resiliencia. *Help Age International, Guía del Buen Trato a las Personas Mayores. Resiliencia individual y social, COVID-19.*
3. Escalas de valoración geriátrica, **QoL** calidad de vida y autonomía personal: *Parkinson, enfermedad y dolencia. Proyecto CuidaDora. Smart house.*

4. Taller de estimulación cognitiva y ejercicios para las personas mayores. *Proyecto Lalala. Atención. Técnicas de meditación.*
5. Dolor y daño cognitivo, especialmente en las demencias: *PAIC, Dolor físico y emocional.*
6. Los tabus de la muerte, el duelo, la soledad y el suicidio en la vejez. *Grupo de duelo.COVID-19*

Seminarios especializados (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 y COVID-19 (IPA, International Psychogeriatrics Association, 2020).

Metodología

Este curso se ofrece 100% virtual.

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

La profesora responsable de la asignatura a nivel de facultat es: Lydia Giménez Llort - lidia.gimenez@uab.cat

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	
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 para con los tres módulos: Teoría (clases teóricas y seminarios especializados), Práctica y Trabajo de Investigación.

La programación de las actividades de evaluación será según los calendarios académicos establecidos para este curso.

La asistencia y participación activa en clase (virtual y/o foros) y la corrección de los ejercicios realizados en los módulos de teoría y de práctica a modo de evaluación continua suman un peso en la calificación global del 30%.

Los contenidos teóricos y prácticos se evalúan también mediante un examen de 15 preguntas restringidas (35% de la nota final) y la defensa oral de un trabajo en el que el alumnado desarrolla de forma más profunda uno de los aspectos innovadores en envejecimiento que se abordan en la asignatura (35% de la nota final).

Es requisito imprescindible para superar la asignatura la obtención de una nota mínima de 5 a cada una de las actividades de evaluación.

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

El proceso de evaluación contempla sistemas de recuperación. Para participar en la prueba de recuperación del alumnado debe haber sido previamente evaluado en el conjunto de actividades de evaluación el peso de las que equivalga a un mínimo de dos terceras partes de la calificación total de la asignatura.

En caso de que un estudiante suspenda y su nota media sea inferior a 5, la media resultante será la de la nota de la calificación final.

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Asistencia y participación activa en clases de teoría y prácticas - Evaluación continua	30	0,5	0,02	4, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 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, 49, 48, 47, 50, 51, 52, 53, 54
Entrega y defensa de un trabajo	·5%	0,75	0,03	4, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 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, 49, 48, 47, 50, 51, 52, 53, 54
Evaluación escrita mediante pruebas objetivas: pruebas de ensayo con preguntas cortas	35%	0,75	0,03	4, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 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, 49, 48, 47, 50, 51, 52, 53, 54

Bibliografía

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.