



## SALUD DÍA A DÍA, APRENDIENDO A CUIDARSE

**Coordinador:** Gómez Salgado, Juan

**Equipo de profesores:**

Robles Romero, José Miguel

Gómez Salgado, Juan

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La formación de nuestros ciudadanos en hábitos saludables provoca una mejora en la calidad de vida. Basada la buena alimentación, el ejercicio físico y el cuidado de su mente, como pilares de una vida longeva y repleta de salud. Por todo ello es de vital importancia, desde el punto de vista sanitario, formar en salud a nuestros ciudadanos para conseguir que su envejecimiento sea lo más saludable posible, y evitar así la aparición de efectos nocivos que disminuyan su esperanza de vida y su calidad de vida.

Con nuestro proyecto pretendemos hacer conscientes a nuestros alumnos de la importancia de cuidarse y llevar una vida sana. La asimilación y el conocimiento de las patologías más habituales, así como el modo de prevenirlas y tratarlas, centrados siempre en una técnica de participación del alumnado de manera activa. Queremos que los alumnos participantes conozcan y entiendan los factores de riesgo de las patologías más frecuentes en su etapa de vida. Esos conocimientos, enmarcados siempre dentro del marco del "envejecimiento activo", les ayudará a afrontarla y enfocarla de manera saludable. Para ello fomentaremos la autonomía y el autocuidado como modo de garantizar una vida saludable lejos de la enfermedad

## OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR

### Objetivo general:

Fomentar entre el alumnado, mediante talleres y actividades de salud, el conocimiento de las patologías más habituales que afectan a la población en general y a ellos de forma particular, convirtiéndolos en agentes de salud activos y eficaces.

### Objetivos específicos:

- Analizar las patologías que más afectan e interesan a nuestros mayores y/o alumnos.
- Explicar de manera clara y concisa su etiología, y los posibles efectos a largo plazo.
- Comentar las medidas necesarias para la prevención en la aparición de las mismas.



- Escoger en función a la tipología del alumnado las actividades que mayor efecto pueda provocar en los mismos.
- Exponer y hacer prácticas de las técnicas necesarias para el control de las mismas.
- Realizar actividades lúdicas que fomenten la participación y la comprensión de los conceptos que se trabajen.
- Comentar las medidas necesarias para la prevención en la aparición de las mismas.
- Hacer hincapié en la importancia de una alimentación adecuada como base de vida saludable
- Aclarar lo esencial de la práctica de ejercicio físico para poseer una vida sana.

### PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

<b>1ª SESIÓN</b>	<b>Presentación del profesorado, y de la asignatura. Análisis de las necesidades de los alumnos, con respecto a las diferentes patologías a tratar.</b>
<b>2ª SESIÓN</b>	<b>Estilos de vida saludables, cómo y por qué.</b>
<b>3ª SESIÓN</b>	<b>Ejercicio físico como pilar de salud. Beneficios a corto y medio plazo. Cómo realizarlo y planificarlo.</b>
<b>4ª SESIÓN</b>	<b>El corazón y el sistema cardiovascular. Cómo funciona y se controla.</b>
<b>5ª SESIÓN</b>	<b>Hipertensión arterial. Prevención, control y tratamiento I.</b>
<b>6ª SESIÓN</b>	<b>Diabetes. Prevención control y tratamiento.</b>
<b>7ª SESIÓN</b>	<b>Cancer y calidad de vida. Prevención control y tratamiento.</b>
<b>8ª SESIÓN</b>	<b>Artrosis y osteoporosis. Prevención, control y tratamiento.</b>
<b>9ª SESIÓN</b>	<b>Arteriosclerosis y claudicación inter. Prevención, control y tratamiento.</b>
<b>10ª SESIÓN</b>	<b>Fibromialgia. Prevención, control y tratamiento.</b>
<b>11ª SESIÓN</b>	<b>Accidente cerebro vascular. Prevención, control y tratamiento.</b>
<b>12ª SESIÓN</b>	<b>Apnea del sueño, cómo y por qué. Prevención control y tratamiento.</b>



## **METODOLOGÍA: ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DIRIGIDOS A LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN DEL ALUMNADO DEL AULA DE LA EXPERIENCIA**

La metodología a utilizar estará basada en la interacción continua con el alumnado, mediante el formato de talleres teórico-prácticos. Comenzarán todos ellos con una exposición magistral de no más de 30 minutos, para posteriormente centrarnos en las diferentes técnicas de afrontamiento y control de la patología en cuestión. Se utilizarán presentaciones en Power Point, junto a videos ilustrativos y prácticos, para la asimilación de conocimientos.

Se fomentará la participación del alumnado, creando debates y coloquios que ayudarán a entender los nuevos conceptos.

Con nuestra asignatura se pretende que aprendan sobre las patologías más frecuentes que atacan a nuestros mayores, fomentando la participación en todo y cada uno de los temas que se trabajen. Los nuevos tiempos que nos ha tocado vivir necesita del uso del conocimiento como herramienta eficaz de prevención de contagio provocados por el SARS-CoV-2. Se reproducirán vídeos y guías, provocando debates y dejando cuestiones abiertas. Dejando abierta la puerta a posibles temas que a ellos interesen y que los podamos trabajar.

No sólo hablaremos sobre la etiología de las enfermedades, sino que aprenderemos a prevenirlas mediante estrategias que se trabajarán y reforzarán durante las horas de clase.

Además, se practicará con los diferentes aparatos de medidas que usan los sanitarios y ellos mismos a diario en sus casas, como son los tensiómetros, glucómetros, tiras reactivas de medición, etc.

## **MECANISMOS DE EVALUACIÓN**

Al inicio de la asignatura se realiza a los alumnos un cuestionario previo, así como un debate general para poder identificar el nivel de conocimientos que poseen sobre los temas a tratar. El debate servirá para intercambiar opiniones sobre los temas de interés y adaptarnos si fuera necesario a sus necesidades.

Al finalizar el curso realizamos un cuestionario de evaluación del profesorado y la asignatura y poder así identificar el nivel de satisfacción con la misma.

## **RECURSOS DIDÁCTICOS**

Para nuestra asignatura utilizaremos presentaciones en Power point como apoyo para las explicaciones teóricas y prácticas.

Se expondrán videos y guías informativas para acercarlos a la realidad de cada una de las patologías que trabajaremos, para que todos seamos partícipes de la importancia de la prevención de las mismas.

Nos acompañarán en algunos casos expertos en los diferentes temas que les ayudará a entender aún más los conceptos que les presentamos.

Utilizaremos aparatos de medición que nosotros mismos aportaremos para que aprendan y conozcan cómo funcionan los tensiómetros, glucómetros, medidores de ácido láctico, tiras reactivas, etc



## BIBLIOGRAFÍA

Mesa, A., Lucumi, F., & Quenan, L. (2015). Efecto de un programa de entrenamiento físico sobre las condiciones de salud en sujetos con hipertensión arterial controlada entre 53 y 88 años de la ciudad de Bogotá. *Revista Movimiento Científico* , 9(1), 8-20.

Millan, C., Gracia, M., Tebar, D., Beltrán, L., Banegas, J., & Gacia, J. (2015). Obesidad y episodios vasculares en la diabetes mellitus tipo 2. *Revista española de cardiología* , 151-162.

Moraga, C. (2008). Prescripción de ejercicio en pacientes con hipertensión arterial. *Revista costarricense de Cardiología* , 10(1-2), 19-23.

Oliveira, A., Costa, A., Morais, H., Cavalcante, T., Lopes, M., & Araujo, T. (2015). Clinical factors predicting risk for aspiration and respiratory aspiration among patients with Stroke. *Revista latino-americana de enfermagem* , 23(2):224-224.

OMS. (Septiembre de 2015). *oms*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

OMS. (Enero de 2015). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 2015 de Noviembre de 18, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Portao, J., Bescos, R., Iruña, A., Cacciatori, E., & Vallejo, L. (2009). Valoración de la grasa corporal en jóvenes físicamente activos: antropometría vs bioimpedancia. *Nutrición Hospitalaria* , 529-532.

Requejo, A., & Oretaga, R. (2006). *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria*. Madrid: Editorial Complutense.

Robles, J. (2011). Ejercicio físico y envejecimiento activo, bases para una salud mental positiva. En M. Pérez, & J. Gazquez, *Envejecimiento y demencia: un enfoque*



### CUADRANTE DE DOCENTES

SESIÓN	TEMA A IMPARTIR	PROFESOR/A (máx. 6)
1.	Presentación del profesorado, y de la asignatura. Análisis de las necesidades de los alumnos, con respecto a las diferentes patologías a tratar.	José Miguel Robles
2.	Estilos de vida saludables, cómo y por qué.	José Miguel Robles
3.	Ejercicio físico como pilar de salud. Beneficios a corto y medio plazo. Cómo realizarlo y planificarlo.	José Miguel Robles
4.	El corazón y el sistema cardiovascular. Cómo funciona y se controla.	José Miguel Robles
5.	Hipertensión arterial. Prevención, control y tratamiento I.	José Miguel Robles
6.	Diabetes. Prevención control y tratamiento.	José Miguel Robles
7.	Cancer y calidad de vida. Prevención control y tratamiento.	José Miguel Robles
8.	Artrosis y osteoporosis. Prevención, control y tratamiento.	José Miguel Robles
9.	Arteriosclerosis y claudicación inter. Prevención, control y tratamiento.	José Miguel Robles
10.	Fibromialgia. Prevención, control y tratamiento.	José Miguel Robles
11.	Accidente cerebro vascular. Prevención, control y tratamiento.	José Miguel Robles
12.	Apnea del sueño, cómo y por qué. Prevención control y tratamiento.	José Miguel Robles