

**Máster en Alimentación y Estilos de Vida Saludables en la Tercera Edad +  
Titulación universitaria**



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa  
Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y  
acreditaciones

**4** | By EDUCA  
EDTECH  
Group

**5** | Metodología  
LXP

**6** | Razones por las  
que elegir Educa  
Business School

**7** | Programa  
Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Máster en Alimentación y Estilos de Vida Saludables en la Tercera Edad + Titulación universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
6 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Alimentación y Estilos de Vida Saludables en la Tercera Edad con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Titulación Universitaria en Nutrición Geriátrica con 6 Créditos Universitarios ECTS



**EDUCA BUSINESS SCHOOL**

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX/XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propio de Grado)

## Descripción

El envejecimiento poblacional actual exige una mirada especializada hacia la nutrición geriátrica. Nuestro Máster en Alimentación y Nutrición Geriátrica. Hábitos Saludables para Mayores diseña un perfil profesional integral que responderá a las necesidades de una sociedad en progresivo envejecimiento. A través de su temario, profundizamos en el estudio de nutrientes esenciales y su correcta clasificación, abordando específicamente la digestión y nutrición en la tercera edad y patologías prevalentes. El contenido se extiende a cubrir fundamentos en el cuidado geriátrico y aspectos dietéticos cruciales, así como la promoción de hábitos saludables y prevención de enfermedades crónicas. Optar por este curso no solo implica adquirir conocimientos de vanguardia en alimentación para mayores, sino también desarrollar habilidades claves para mejorar su calidad de vida. Este enfoque moderno y comprensivo lo convierte en una opción educativa de primer nivel para profesionales en la era digital.

## Objetivos

- Dominar conceptos clave en nutrición geriátrica.
- Entender las guías alimentarias para mayores.
- Analizar el proceso digestivo en ancianos.
- Definir necesidades nutricionales geriátricas.
- Manejar dietas para diabéticos y cardíacos.
- Relacionar osteoporosis con nutrición correcta.
- Combatir la obesidad en la tercera edad.
- Crear dietas para patologías en ancianos.
- Aplicar nutrición óptima en la menopausia.
- Valorar integralmente al anciano.

- Fomentar la higiene y dieta en mayores.
- Prevenir accidentes en el hogar geriátrico.
- Gestionar la eliminación y soporte nutricional.
- Abordar los problemas de movilidad.
- Atender enfermedades prevalentes en mayores.
- Comprender fármacos en neurodegenerativas.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Alimentación y Nutrición Geriátrica está diseñado para profesionales de la salud como geriatras, nutricionistas, enfermeros y cuidadores, que buscan profundizar en la nutrición específica de mayores, manejo de patologías como diabetes o enfermedades coronarias, y optimizar el bienestar geriátrico. Incluye temáticas sobre necesidades nutricionales, dietética y cuidados especializados para personas envejecientes.

## A quién va dirigido

---

El Máster en Alimentación y Nutrición Geriátrica prepara a los profesionales para abordar los retos nutricionales de la tercera edad. Aprenderás sobre las necesidades nutricionales específicas, la clasificación de alimentos y la creación de guías alimentarias. Dominarás el manejo de la nutrición en patologías como la diabetes, enfermedades coronarias y la osteoporosis. También te capacitarás para proporcionar cuidados integrales a mayores, entendiendo su biología y fisiología. Te instruirás en la prevención de accidentes, manejo de enfermedades neurodegenerativas y apoyo farmacológico, conjugando siempre la teoría con la práctica para promover el envejecimiento activo y saludable.

## Salidas laborales

---

Tras finalizar el Máster en Alimentación y Nutrición Geriátrica, los graduados están capacitados para trabajar en residencias, centros de día y en la atención domiciliaria, diseñando dietas adaptadas a enfermedades prevalentes como diabetes y osteoporosis, así como promoviendo hábitos saludables y apoyo nutricional en la vejez. Además, pueden colaborar estrechamente con equipos médicos en la prevención de trastornos alimentarios y en la gestión de cuidados especializados para el bienestar de los mayores.

## TEMARIO

---

### PARTE 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades

2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

#### PARTE 2. NUTRICIÓN GERIÁTRICA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

1. Envejecimiento.
2. Cómo deber ser la alimentación en esta etapa.
3. Cambios psico-biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la nutrición.
4. Elementos de una dieta para mayores.
5. Requerimientos energéticos.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN EN DIABÉTICOS.

1. Definición y detección.

2. Recomendaciones generales.
3. Modelo alimentario para diabéticos.
4. Ejercicio para diabéticos.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES CORONARIAS.

1. Afecciones coronarias.
2. Insuficiencia cardíaca.
3. Hipertensión.
4. Colesterol y triglicéridos.
5. Arterioesclerosis.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. OSTEOPOROSIS Y NUTRICIÓN.

1. Osteoporosis: desarrollo y prevención.
2. Recomendaciones dietéticas.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. OBESIDAD Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

1. Introducción.
2. Causas de la obesidad.
3. Índice de masa corporal.
4. Complicaciones de la obesidad.
5. Recomendaciones para realizar una dieta saludable.
6. Ejercicio físico.
7. Tratamiento.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS TERAPÉUTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO.

1. Introducción.
2. Dieta controladas en sodio.
3. Dieta en la insuficiencia renal.
4. Dieta en la litiasis de las vías urinarias.
5. Dieta en la obesidad.
6. Dieta en la hiperlipoproteinemias.
7. Dieta en la diabetes.
8. Dietas en las enfermedades del aparato digestivo.
9. Dieta en el paciente oncológico.
10. Nutrición enteral y alimentación por sondas.
11. Nutrición parenteral.
12. Dieta hipocalórica.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA.

1. La menopausia.
2. Requerimientos nutricionales.

#### PARTE 3. CUIDADOS DE PERSONAS MAYORES

#### MÓDULO FORMATIVO 1. EL ENVEJECIMIENTO Y LA VALORACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL Y ACTIVO. CONCEPTOS GENERALES

1. Definición del envejecimiento
2. Envejecimiento poblacional
  1. - Situación de envejecimiento poblacional
  2. - Conceptos de longevidad y esperanza máxima de vida
  3. - Diferentes conceptos de edad
3. Envejecimiento activo
4. Teorías del envejecimiento
  1. - Teorías Estocásticas
  2. - Teorías no estocásticas

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Introducción
2. Longevidad
3. Envejecimiento celular y molecular
  1. - Modificaciones del envejecimiento por órganos y sistemas
  2. - Funciones mentales superiores y proceso de envejecimiento
4. Enfermedades del envejecimiento acelerado
  1. - Envejecimiento vascular acelerado (EVA)
  2. - Síndrome de Werner y Progeria
  3. - Síndrome de Down

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS EN EL ENVEJECIMIENTO

1. Aspectos psicológicos
  1. - Aspectos Generales
  2. - Cambios afectivos
  3. - El autoconcepto y la autoestima en la vejez
  4. - Cambios en la personalidad
  5. - Cambios en el funcionamiento cognitivo
  6. - Principales trastornos psicológicos en la vejez
2. Aspectos fisiológicos
  1. - Cambios en el aspecto exterior
  2. - Cambios en la composición corporal
  3. - Cambios en los signos vitales
  4. - Cambios en los órganos de los sentidos
  5. - Cambios en el aparato circulatorio
  6. - Cambios en el aparato digestivo
  7. - Cambios en el riñón
  8. - Cambios en el sistema endocrino
  9. - Cambios en el sistema inmunitario
  10. - Cambios en el sistema nervioso
  11. - Cambios en el sistema musculoesquelético
3. Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN INTEGRAL DEL ANCIANO

1. Introducción
2. Importancia de la valoración integral
  1. - Objetivos de la valoración integral y áreas principales de valoración
3. Valoración médica del anciano
  1. - Constantes vitales
  2. - La respiración
  3. - El pulso
  4. - La tensión arterial
4. Historia clínica
  1. - Antecedentes personales
  2. - Historia farmacológica
  3. - Anamnesis
5. Exploración física
  1. - Recogida de datos
6. Valoración funcional física
  1. - Concepto de función
  2. - Evaluación de las actividades de la vida diaria
7. Valoración mental
  1. - Valoración cognitiva
  2. - Instrumentos o escalas para la valoración mental

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CLASIFICACIÓN GERONTOLÓGICA DE LOS ANCIANOS

1. Introducción
2. Persona mayor sana
3. Persona mayor enferma o dependiente
4. Paciente geriátrico
5. Sistemas de clasificación de pacientes
6. Anciano frágil o de alto riesgo
7. La familia y el paciente geriátrico: apoyo profesional
  1. - Tipos de apoyo profesional

#### MÓDULO FORMATIVO 2. CUIDADO DIARIO EN LAS PERSONAS MAYORES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN PERSONAS MAYORES

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
  1. - Energía
  2. - Proteínas
  3. - Hidratos de carbono
  4. - Lípidos
  5. - Vitaminas y minerales
  6. - Agua
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
  1. - Primeros platos
  2. - Segundos platos

3. - Postres
6. Alimentación básica adaptada

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETAS TERAPÉUTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO

1. Dieta de protección del páncreas
  1. - Recomendaciones dietéticas para la protección del páncreas
2. Dieta de protección del hígado
  1. - Recomendaciones dietéticas para la protección del hígado
3. Dieta en las litiasis renales o nefrolitiasis
  1. - Recomendaciones dietéticas en las litiasis renales
4. Dieta en las enfermedades renales
  1. - Recomendaciones dietéticas en pacientes con enfermedades renales
  2. - Indicaciones para elaborar el menú de personas con enfermedades renales
5. Dieta en la úlcera gástrica y duodenal
  1. - Recomendaciones dietéticas en las úlceras pépticas
6. Dieta en la obesidad
  1. - Recomendaciones dietéticas en la obesidad
7. Dieta en las dislipemias
  1. - Recomendaciones dietéticas para dislipemias
8. Dieta para la diabetes
  1. - Recomendaciones dietéticas para la diabetes mellitus
9. Dieta en la osteoporosis
  1. - Recomendaciones nutricionales en la osteoporosis
10. Dieta para la hipertensión
11. Dieta en casos de disfagia, esofagitis y hernia de hiato
12. Dieta en las enfermedades neurológicas
  1. - El Alzheimer
  2. - El Parkinson
  3. - Accidentes cerebrovasculares
13. Dieta en enfermos de cáncer
  1. - Recomendaciones nutricionales en enfermos de cáncer

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. HIGIENE PERSONAL DEL ANCIANO

1. Importancia de la higiene diaria en las personas mayores
2. Protocolo de higiene y cuidado personal
3. Normas generales para el aseo e higiene corporal
4. Higiene en los ojos y los oídos
5. Higiene bucodental
  1. - Patologías de la cavidad bucal
  2. - Uso de dentaduras postizas
6. Higiene de los pies
7. Higiene de la piel
8. Vestir a la persona mayor
  1. - Recomendaciones para verter o desvestir a la persona mayor
  2. - Ayudas técnicas para el vestido/desvestido

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. HIGIENE CORPORAL: DUCHA, BAÑO O HIGIENE EN CAMA. MATERIALES

## EMPLEADOS

1. Consejos generales durante la higiene corporal de una persona mayor
2. Procedimiento para la ducha o baño de la persona mayor
3. Procedimiento durante la higiene en cama
4. Mobiliario del cuarto de baño: características
5. Equipamiento especial del baño
  1. - Grifería con adaptaciones físicas
  2. - Grifería eléctrica
  3. - Asideros
  4. - Asientos de ducha
  5. - WC adaptado
  6. - Silla inodoro
  7. - Grúas

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

1. Ejercicio físico y envejecimiento
2. Ventajas del ejercicio físico
3. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
4. Programas de acondicionamiento físico
5. Descanso en el anciano
  1. - El sueño
  2. - Estructuras y fases del sueño
  3. - El sueño en el anciano
6. Insomnio en el anciano
  1. - Generalidades
  2. - Tratamiento del Insomnio

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

1. Accidentes frecuentes en el anciano
  1. - Medidas preventivas generales
  2. - Descripción de accidentes habituales y su prevención
2. Importancia de las caídas en el anciano
  1. - ¿Cuál es su frecuencia?
  2. - ¿Quiénes tienen riesgo de caídas?
  3. - ¿Cuáles son las consecuencias de las caídas en el anciano?
3. Prevención de las caídas
  1. - Prevención primaria
  2. - Prevención secundaria
  3. - Prevención Terciaria

## MÓDULO FORMATIVO 3. FUNCIONES DE ELIMINACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. SONDAJES Y DRENAJES. TÉCNICAS DE SOPORTE NUTRICIONAL

1. Drenajes
  1. - Tipos de drenajes

2. - Cuidados de enfermería en el paciente con drenaje
3. - Retirada del drenaje
2. Sondajes
  1. - Sondaje vesical
  2. - Sondaje nasogástrico/orogástrico
  3. - Sondaje rectal
3. Técnicas de soporte nutricional. Nutrición enteral
  1. - Preparación y administración en la nutrición enteral
  2. - Complicaciones de la administración de la nutrición enteral
4. Nutrición parenteral
  1. - Complicaciones y cuidados en la nutrición parenteral

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. INCONTINENCIA URINARIA EN EL ANCIANO

1. Epidemiología
2. Causas
3. Exploración clínica: prueba urodinámica
4. Tipos de incontinencia urinaria en los ancianos
5. Tratamiento
  1. - Terapias conductistas
  2. - Fisioterapia perineal
  3. - Electroestimulación
  4. - Ejercicios corporales
  5. - Masoterapia
  6. - Relajación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. ELIMINACIÓN INTESTINAL

1. Incontinencia fecal
  1. - Repercusiones en el anciano por la incontinencia fecal
  2. - Técnicas de modificación de conducta
  3. - Colocación de sondas rectales y administración de enemas
2. Diarrea
  1. - Clasificación de la diarrea
  2. - Tratamiento de la diarrea en las personas mayores
3. Estreñimiento
  1. - Causas del estreñimiento
  2. - Consejos para evitar el estreñimiento en personas mayores
  3. - Tratamiento del estreñimiento

#### MÓDULO FORMATIVO 4. ALTERACIONES DE LA MARCHA Y PROBLEMAS CAUSADOS POR INMOVILIDAD

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. HIGIENE POSTURAL DE LA COLUMNA VERTEBRAL

1. Dolores de espalda en la tercera edad
  1. - ¿Que aumenta el riesgo de padecer dolores de espalda en la tercera edad?
2. Alteraciones particulares
3. Biomecánica de la columna vertebral

1. - Fractura de columna
2. - Tratamiento fractura de columna
4. Reglas básicas de ergonomía postural y cervical
  1. - Factores que influyen en la postura
  2. - Ergonomía cervical
  3. - Control postural en el anciano
5. Higiene postural dorso-lumbar

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO Y DE LA MARCHA

1. Distinción entre el envejecimiento fisiológico y los trastornos de marcha y del movimiento
2. Trastornos de la marcha
3. Diagnóstico y manejo de las alteraciones de la marcha
  1. - Observar la postura y marcha
  2. - Tono muscular
  3. - Fuerza muscular
  4. - Coordinación de los movimientos (taxia)
4. Trastornos del movimiento
5. Trastornos del movimiento asociados a otras enfermedades neurodegenerativas en el anciano
6. Consideraciones en cuanto a manejo y tratamiento de los trastornos del movimiento en el anciano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 17. CAÍDAS EN EL ANCIANO: FRACTURA DE CADERA

1. Caídas y traumatología en el anciano
2. Fractura de cadera
  1. - Tipos de fractura de cadera
  2. - Algunas medidas fisioterapéuticas para la fractura de cadera
3. Pelvis
  1. - Fracturas de la pelvis
  2. - Algunas medidas fisioterapéuticas para fractura de pelvis
4. Diagnóstico y Tratamiento de fracturas de cadera

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. INMOVILISMO DEL ANCIANO

1. Introducción
2. Movilización geriátrica
3. Causas o factores determinantes de la inmovilidad
4. Consecuencias de la inmovilidad prolongada
5. Actitudes y manejo de la inmovilidad en el anciano
  1. - Aseo
  2. - Organización de la casa
  3. - Habitación
  4. - Movilización
  5. - Alimentación e hidratación
  6. - Control de síntomas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. ÚLCERAS POR PRESIÓN

1. Úlceras por presión
  1. - Fisiopatología
  2. - Características clínicas
  3. - Estadios de la úlcera por presión
2. Procesos de prevención de úlceras por presión
  1. - Valoración del riesgo a desarrollar una UPP
  2. - Cuidados de la piel y control de la humedad
  3. - Manejo efectivo de la presión
  4. - Educación
3. Tratamiento de la úlcera por presión
  1. - Limpieza
  2. - Desbridamiento
  3. - Mantenimiento del equilibrio bacteriano
  4. - Control del exudado
  5. - Estimulación de la cicatrización
  6. - Cuidados de la piel perilesional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 20. MOVILIDAD Y MANEJO DE LA PRESIÓN

1. Introducción al manejo efectivo de la presión
2. Movilización
  1. - Movilidad articular pasiva
3. Cambios posturales
  1. - Posiciones terapéuticas
4. Superficies Especiales para el Manejo de la Presión (SEMP)
  1. - Componentes de las Superficies Especiales para el Manejo de la Presión (SEMP)
  2. - Clasificación de las SEMP
  3. - Elección de SEMP según el riesgo y el estado de la UPP
  4. - Requisitos de seguridad
5. Protección local ante la presión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 21. ÚLCERAS VASCULARES

1. Definición y características de las úlceras vasculares
  1. - Clasificación y riesgos de las úlceras vasculares
  2. - Características y síntomas diferenciales
2. Úlceras arteriales
  1. - Patología: enfermedad arterial periférica (EAP)
  2. - Tratamiento de las úlceras arteriales
3. Úlceras venosas
  1. - Epidemiología y fisiopatología
  2. - Patologías: clasificación y características
  3. - Diagnóstico
  4. - Tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 22. PATOLOGÍAS VASCULARES VENOSAS

1. Varices
2. Trombosis venosa profunda

3. Trombosis venosa superficial

UNIDAD DIDÁCTICA 23. ELEMENTOS AUXILIARES PARA LA MOVILIDAD

1. Concepto de ayudas técnicas
2. Selección de ayudas técnicas
3. Silla de ruedas
  1. - Componentes de la silla de ruedas
  2. - Tipos de silla de ruedas
4. Andadores
5. Bastones con apoyos
6. Muletas

MÓDULO FORMATIVO 5. OTRAS ENFERMEDADES PRESENTES EN LAS PERSONAS MAYORES

UNIDAD DIDÁCTICA 24. PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS MÁS FRECUENTES. OXIGENOTERAPIA Y AEROSOLTERAPIA

1. Resfriado común
2. Gripe
3. Asma bronquial
4. EPOC
5. Tuberculosis
6. Neumonía
7. Oxigenoterapia
  1. - Fuentes de oxígeno
  2. - Material para oxigenoterapia
  3. - Sistemas de administración de oxígeno
  4. - Oxigenoterapia a domicilio
8. Aerosolterapia
  1. - Sistemas presurizados
  2. - Inhaladores de polvo seco
  3. - Aerosolterapia con nebulizadores

UNIDAD DIDÁCTICA 25. OSTEOPOROSIS

1. Concepto de osteoporosis
2. Clasificación de la osteoporosis
  1. - Osteoporosis primaria
  2. - Osteoporosis secundaria
3. Manifestaciones clínicas de la osteoporosis
  1. - Fractura vertebral
  2. - Fractura de cadera
4. Diagnóstico
5. Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 26. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

1. Introducción al concepto de hipertensión arterial

1. - Causas de la hipertensión arterial
2. - Manifestaciones clínicas
2. Clasificación de la hipertensión arterial
  1. - Clasificación según el nivel de la presión arterial
  2. - Clasificación según la importancia de las lesiones orgánicas
  3. - Clasificación según la etiología
3. Fisiopatología de la hipertensión arterial

#### UNIDAD DIDÁCTICA 27. DIABETES MELLITUS

1. El sistema endocrino. Recuerdo anatómico y fisiológico del páncreas
2. Concepto de diabetes mellitus
3. Clasificación de la DM
  1. - Diabetes mellitus tipo 1 (DM1)
  2. - Diabetes mellitus tipo 2 (DM2)
  3. - Otros tipos. Diabetes insípida
4. Clínica de la DM
5. Diagnóstico de la Diabetes Mellitus
6. Datos de la Diabetes Mellitus

#### UNIDAD DIDÁCTICA 28. PIE DIABÉTICO

1. Definición del pie diabético
2. Clasificación
3. Evaluación del pie diabético
  1. - Métodos de evaluación de neuropatía periférica
  2. - Método de evaluación de enfermedad vascular periférica
4. Tratamiento del pie diabético
5. Consejos a tener en cuenta en el cuidado de los pies

#### MÓDULO FORMATIVO 6. ENFERMEDADES NEUROGENERATIVAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 29. TRASTORNOS NEUROCOGNITIVOS

1. INTRODUCCIÓN
2. Introducción a los trastornos neurocognitivos: demencia
3. Síndrome confusional
  1. - Otro síndrome confusional especificado
  2. - Síndrome confusional no especificado
4. Trastornos neurocognitivos mayores y leves
  1. - Trastorno neurocognitivo mayor
  2. - Trastorno neurocognitivo leve

#### UNIDAD DIDÁCTICA 30. ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

1. Introducción a la enfermedad de Alzheimer
2. Criterios diagnósticos del trastorno neurocognitivo mayor o leve debido a enfermedad de Alzheimer
3. Fases del proceso de la enfermedad de Alzheimer

1. - Fase inicial
2. - Fase Moderada
3. - Fase Severa
4. Alteraciones cognitivas de la enfermedad de Alzheimer
  1. - Memoria
  2. - Perceptivas
  3. - Atención
  4. - Orientación espacio-temporal
  5. - Lenguaje
  6. - Razonamiento
  7. - Praxias
  8. - Funciones ejecutivas
5. Alteraciones funcionales de la enfermedad de Alzheimer
6. Alteraciones psicológicas y comportamentales de la enfermedad de Alzheimer
7. Valoración mental o cognitiva

#### UNIDAD DIDÁCTICA 31. ENFERMEDAD DE PARKINSON

1. ¿Qué es la Enfermedad de Parkinson?
  1. - Causas del Parkinson
  2. - Tipos de Parkinson
2. Características para su Detección. Sintomatología
3. Criterios diagnósticos del trastorno neurocognitivo mayor o leve debido a enfermedad de Parkinson
4. El Parkinson en las personas mayores
5. Pruebas de valoración de la enfermedad de Parkinson
  1. - Descripción de algunas de las pruebas de valoración
6. Tratamiento
  1. - Tratamiento quirúrgico
  2. - Tratamiento fisioterapéutico
  3. - Psicoterapia

#### MÓDULO FORMATIVO 7. FARMACOLOGÍA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 32. FARMACOLOGÍA

1. Farmacología: definición y diferencia con otras ciencias
2. Farmacocinética
  1. - Liberación
  2. - Absorción
  3. - Distribución
  4. - Metabolización
  5. - Excreción
  6. - Vida media de un fármaco
3. Farmacodinamia
  1. - Comportamiento de los receptores
  2. - Eficacia de los fármacos
  3. - Reacciones adversas e interacciones medicamentosas
4. Psicofarmacología

5. Efecto placebo en farmacología

UNIDAD DIDÁCTICA 33. FORMAS FARMACÉUTICAS

1. Principales formas farmacéuticas
2. Formas líquidas no estériles
  1. - Jarabes
  2. - Elixires
  3. - Suspensiones
  4. - Suspensiones extemporáneas
  5. - Gotas
  6. - Viales bebibles
3. Formas líquidas estériles
  1. - Preparaciones inyectables
  2. - Preparaciones para perfusión
  3. - Colirios y soluciones oftálmicas
  4. - Preparados para lentes de contacto
4. Formas sólidas no estériles
  1. - Comprimidos
  2. - Polvos dérmicos
  3. - Óvulos
  4. - Tabletas
  5. - Supositorios
5. Formas sólidas estériles
6. Formas semisólidas
  1. - Pomadas
  2. - Ungüentos
  3. - Cremas
  4. - Geles
  5. - Otros
7. Otras formas farmacéuticas
  1. - Parches transdérmicos
  2. - Productos para iontoforesis
  3. - Productos inhalados
8. Formas farmacéuticas especiales
  1. - Matrices
  2. - Dispersiones sólidas
  3. - Emulsiones múltiples
  4. - Micropartículas
  5. - Otros

UNIDAD DIDÁCTICA 34. APLICACIÓN FARMACOLÓGICA

1. Vías de administración farmacológica
2. Vía oral
3. Vía rectal
4. Vía parenteral
  1. - Inyección intradérmica
  2. - Inyección subcutánea

3. - Inyección intramuscular
4. - Inyección intravenosa
5. Aplicación tópica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 35. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PARA LAS DEMENCIAS

1. Tipos de fármacos antidecencia
2. Mecanismo de acción
3. Fármacos del grupo
4. Administración del fármaco
5. Reacciones adversas
6. Contraindicaciones
7. Interacciones farmacológicas

#### MÓDULO FORMATIVO 8. APOYO PROFESIONAL A PERSONAS MAYORES Y FAMILIARES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 36. DISCIPLINAS IMPORTANTES EN LA ATENCIÓN EN LA TERCERA EDAD

1. Geriatría y gerontología: intervención sobre el anciano
  1. - Competencia
  2. - Objetivos
  3. - Conocimientos, actitudes y habilidades
2. Introducción a la psicogerontología
  1. - El psicogerontólogo/a
  2. - Intervención en psicogerontología
  3. - Ámbitos de actuación
3. Geriatría y gerontología: intervención con los familiares

#### UNIDAD DIDÁCTICA 37. EL CUIDADO INFORMAL. LA FAMILIA COMO CUIDADORA

1. La atención familiar al paciente geriátrico
2. Los cuidadores de personas dependientes
3. Consecuencias en la vida del cuidador
4. Efectos en el cuidador
5. Síndromes psicológicos en el cuidador
  1. - Estrés
  2. - Síndrome del Quemado
6. Facilitar el entorno al paciente geriátrico: consejos para la distribución y decoración de espacios en el hogar
  1. - Dificultades de movilidad, comunicación y convivencia en espacios no adaptados
  2. - Estrategias de reestructuración del entorno
  3. - Decoración de espacios

#### UNIDAD DIDÁCTICA 38. APOYO PROFESIONAL SANITARIO. NIVELES ASISTENCIALES EN GERIATRÍA

1. Introducción
  1. - Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)
2. Recursos hospitalarios para el anciano
3. Unidad geriátrica de agudos

4. Unidades de media estancia
5. Hospital de día geriátrico
6. Trabajo en equipo
7. Otros niveles asistenciales unidad de larga estancia: centros residenciales
  1. - Los mayores válidos en el centro residencial
  2. - Los mayores asistidos en centros residenciales
8. Equipo de valoración y cuidados geriátricos
  1. - Valoración clínica en la VGI
  2. - Valoración funcional
  3. - Valoración mental
  4. - Valoración social
9. Atención geriátrica domiciliaria y teleasistencia
10. Ayuda a domicilio: Adaptación, dificultades, límites y prevención de riesgos psicológicos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 39. ESTRATEGIAS, HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICATIVAS PARA LA PRESTACIÓN DE APOYO PSICOLÓGICO

1. Apoyo psicológico y emocional a los familiares y pacientes
  1. - La relación con la familia
  2. - Aceptar la situación: crisis en la familia
  3. - Atención a familiares de enfermos: grupos de ayuda
  4. - Aprendizaje del cuidador
  5. - Afrontar la fase de duelo
2. Comunicación de malas noticias al enfermo y familiares
  1. - ¿Qué es una mala noticia?
  2. - Dar respuesta a las necesidades inmediatas de la familia
3. La importancia de las habilidades sociales
  1. - Definición de habilidades sociales
  2. - Cómo se desarrollan las habilidades sociales
  3. - La empatía
  4. - La asertividad
  5. - La autoestima
4. Apoyo psicológico: técnicas de intervención
  1. - Imaginación/Visualización
  2. - Entrenamiento asertivo
  3. - Técnica de control de la respiración
  4. - Modificación de pensamientos erróneos, reestructuración cognitiva
  5. - Técnicas de distracción
  6. - Técnicas cognitivas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 40. APOYO PROFESIONAL JURÍDICO EN EL ÁMBITO GERIÁTRICO

1. Necesidad de asesoramiento jurídico y administrativo para familiares
  1. - Concepto de capacidad jurídica y capacidad de obrar
2. Procedimiento de incapacitación
  1. - El procedimiento de incapacitación en el Código civil
  2. - El procedimiento de incapacitación en la Ley de Enjuiciamiento Civil
3. Instituciones de guarda y representación de la persona con discapacidad
  1. - Tutela

2. - Curatela
3. - Defensor Judicial
4. - Guarda de hecho
4. Protección frente a los malos trato
  1. - Mediación en el problema del maltrato
5. Cuidados paliativos
  1. - Conflictos éticos al final de la vida: limitación del esfuerzo terapéutico, sedación paliativa, eutanasia
  2. - Marco normativo de los cuidados paliativos

#### PARTE 4. ANIMACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES

##### MÓDULO 1. DEFINICIÓN, FISIOLOGÍA Y PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

###### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DEL ENVEJECIMIENTO. TERMINOLOGÍA. TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO

1. Definición
2. Envejecimiento poblacional
3. Otros conceptos destacados
4. Diferentes conceptos de edad
5. Teorías del envejecimiento

###### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. ¿Cómo cambia nuestro cuerpo?
2. Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

###### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Aspectos Generales
2. Cambios afectivos
3. El autoconcepto y la autoestima en la vejez
4. Cambios en la personalidad
5. Cambios en el funcionamiento cognitivo
6. Principales trastornos psicológicos en la vejez

##### MÓDULO 2. ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

###### UNIDAD DIDÁCTICA 4. INTRODUCCIÓN A LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL CON PERSONAS MAYORES

1. Desarrollo histórico de la animación sociocultural
2. Orígenes de la animación sociocultural
3. ¿Qué es la animación sociocultural?

###### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FIGURA DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL EN LA ACTIVIDAD CON PERSONAS MAYORES

1. El animador sociocultural

2. La profesión de Animador
3. Perfiles de la profesión de animador

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS TÉCNICAS DE GRUPO EN LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

1. El grupo social y su definición
2. Niveles y clases de grupos
3. Etapas en el desarrollo de la vida de los grupos
4. Ventajas de los grupos
5. Inconvenientes de los grupos
6. Dinámicas de grupo
7. Criterios para seleccionar la técnica de grupo más adecuada
8. Clasificación de las técnicas de grupo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ELABORACIÓN DE PROGRAMAS Y PROYECTOS PARA LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

1. Clasificación de conceptos
2. La elaboración de proyectos de Animación Sociocultural
3. Proceso de elaboración

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN, LA COMUNICACIÓN, LA NEGOCIACIÓN Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. Técnicas para fomentar la participación
2. Técnicas para fomentar la comunicación
3. Técnicas para abordar el conflicto y la negociación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA JUBILACIÓN. EL OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ANCIANO

1. Jubilación
2. Ocio y tiempo libre en el anciano
3. La Animación sociocultural: un instrumento para la convivencia, participación y el desarrollo de los mayores

#### MÓDULO 3. ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Ejercicio físico y envejecimiento
2. Importancia de la actividad física
3. Prevención en la actividad física
4. Ventajas del ejercicio físico
5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
6. Recomendaciones didácticas de la actividad física para mayores
7. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción

2. Capacidad aeróbica
3. Fuerza y resistencia muscular
4. Amplitud del movimiento (flexibilidad)
5. Capacidades coordinativas

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS MAYORES

1. Introducción
2. Evaluación inicial
3. Determinación de los objetivos
4. Selección de tareas a realizar
5. Selección de los métodos de enseñanza
6. Evaluación continua del programa
7. La sesión

## PARTE 5. COACH NUTRICIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PROCESO DE INSTAURACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

1. Origen e importancia de los hábitos alimenticios
2. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios
3. Reforzar hábitos adecuados y eliminar hábitos inadecuados
4. Introducción al Coaching nutricional

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS Y ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Definición y Formulación de objetivos en Coaching nutricional
2. El proceso de Coaching
3. Elaboración del plan de acción

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN, RESPONSABILIDAD Y ADHERENCIA

1. Introducción: motivos claves para el éxito
2. Establecimiento de metas
3. Motivación
4. Responsabilidad y compromiso
5. Adherencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES LIMITANTES: RESISTENCIA AL CAMBIO, MIEDOS, CREENCIAS ERRÓNEAS Y OTROS OBSTÁCULOS

1. Creencias y creencias limitadoras
2. La resistencia al cambio
3. Evitar la resistencia
4. Etapas y procesos del cambio conductual

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching

2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

1. La importancia de la educación nutricional
2. Modificación de la conducta alimentaria
3. Herramientas y talleres educativos nutricionales
4. Compra saludable
5. Divulgación nutricional de calidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICONUTRICIÓN

1. Importancia tratamiento interdisciplinar
2. Inteligencia emocional
3. Alimentación emocional y relación con la comida
4. ¿Por qué fracasan las dietas?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIONES PRÁCTICAS

1. Importancia del coach nutricional en diversas áreas
2. Creatividad en la consulta

