



## CUIDA TU SALUD

**COORDINADORA: ROJAS OCAÑA MARÍA JESÚS**

APELLIDOS Y NOMBRE	DEPARTAMENTO O INSTITUCIÓN
María Eulalia Macías Colorado	SAS
Naranjo Pérez Loreto	Privado
Ángela Sierra Robles	UHU
Carmen Feria Ramírez	UHU
Francisco Galeote Gago	U. Sevilla
María Jesús Rojas Ocaña	UHU

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Con la andadura durante años en el Aula de la Experiencia y, teniendo la opinión del alumnado y de los diferentes docentes que han colaborado año tras año, hemos considerado que tanto la metodología, los contenidos, así como la estructura que presenta el módulo de Cuida tu Salud, responde en gran medida a las necesidades del colectivo al que va dirigido y a la panorámica de salud que actualmente se viene detectando en el espacio social.

Para evitar o retrasar la dependencia en el colectivo de los mayores es necesario hacer del envejecimiento una experiencia positiva, estimulando o restableciendo su participación activa en la sociedad, diseñando medidas que ayuden a conservar y mejorar su estado de salud y poniendo en marcha actuaciones que prevengan o retrasen las discapacidades funcionales y las enfermedades crónicas que puedan surgir, es decir tener un envejecimiento activo.

Se entiende por envejecimiento activo, según OMS, “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Más concretamente indica que es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia”

Creemos importante reivindicar que el valor que cada persona le da a la salud actúa en la práctica cotidiana que esta persona ejerce. Provocar cambios en el imaginario social sobre cuestiones tan cotidianas como esta que estamos tratando –la salud-, no es fácil y en el caso de las personas mayores el proceso puede ser más complejo. Tradicionalmente se ha asociado envejecimiento con enfermedad, esta relación es falsa y es responsabilidad de todos - instituciones, profesionales y la sociedad en general- establecer estrategias para que estas creencias se

Campus El Carmen. Pabellón 7.2. 21071 Huelva

Tel: 959 219339/41/ 959 219247/48

[admon.aexperiencia@uhu.es](mailto:admon.aexperiencia@uhu.es) / [aexperiencia1@uhu.es](mailto:aexperiencia1@uhu.es) / [aexperiencia2@uhu.es](mailto:aexperiencia2@uhu.es)

<http://www.uhu.es/auladelaexperiencia>



modifiquen. Hacer que la persona mayor reconozca que puede vivir en salud y, al mismo tiempo, hacerle participe y responsable activo en el mantenimiento de la misma es un compromiso al que nos sentimos vinculados. Este compromiso justifica la propuesta de este tipo de programas. Las estrategias metodológicas y el enfoque de los contenidos están en relación con las características que presentan los potenciales alumnos y alumnas. Lo funcional y útil es prioritario.

## OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR

La propuesta de contenido de los diferentes bloques temáticos, así como las estrategias metodológicas y los recursos propuestos, tienen como finalidad los siguientes objetivos:

- Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de valorar y trabajar la salud como concepto positivo.
- Orientar y sensibilizar sobre las prácticas cotidianas, desde la perspectiva de “Rutina saludable”, como requisito para el mantenimiento de una buena calidad de vida.
- Trabajar cada uno de los cambios que acompañan al proceso de envejecimiento desde la normalidad.
- Identificar el rol activo que cada persona tiene en la prevención y recuperación de las diferentes situaciones de alteración de salud.
- Describir y analizar el Sistema de Salud y los mecanismos que existen para que cada usuario/a pueda hacer un uso racional del mismo

## PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

### **Bloque 1. La Salud desde la perspectiva social: El derecho a vivir en salud, Responsabilidad de la administración pública en la atención a la salud. Declaración de principios**

- 1.1. Diferentes teorizaciones sobre el concepto de salud
- 1.2. La salud desde la perspectiva evolutiva: Generalidades
  - 1.2.1. Perspectiva histórica, Perspectiva socio-geográfica y Perspectiva de género
  - 1.2.2. Perspectiva cronológica: Edad como factor determinante

### **Bloque 2. Prácticas saludables: Dimensiones. Modificaciones que presenta la persona asociadas a la edad:**

- 2.1. Ejercicio físico como práctica de una vida saludable
- 2.2. Cuidados específicos, asociados al envejecimiento:



- 2.2.1 Salud Bucodental. Cuidados y autocuidados
- 2.2.2. La farmacodependencia. Relación de las personas con los fármacos
- 2.2.3. Hábitos: Tabaco, alcohol...
- 2.2.4 Etapas críticas en Sexualidad: Andropausia y Climaterio. Cuidados adaptados a cambios.

### **Bloque 3. Áreas conflictivas: ¿Alteración de salud?**

- 3.1. Problemas de salud prioritarios: Repercusión individual y social:
  - 3.1.1. Procesos Osteoarticulares. Prevención
  - 3.1.2. Procesos Urinarios: Incontinencia. Prevención y Cuidados. Suelo Pélvico. Practica
  - 3.1.3 Demencias. Diferentes procesos. Cuidados de Enfermería. Visión social: demencias en el cine.
    - 3.1.3.1 La importancia de cuidar al cuidador.

### **Bloque 4. ¿Cómo el sistema da respuesta a las demandas? . Organización del sistema sanitario: Niveles asistenciales. Estructuras básicas para demandas sanitarias concretas y en función de los grupos poblacionales.**

- 4.1.- Organización del sistema de salud: Atención Primaria, Atención Especializada, Servicios de Urgencias y Emergencias.
- 4.2 - Enfoque socio sanitario y Recursos de la comunidad
- 4.3 Implicaciones de la Ley de Autonomía Personal y Dependencia en la salud (individual y colectivamente
- 4.4-Las nuevas tecnologías y su aplicación al campo de la salud. Fuentes de información para pacientes
- 4.5-El derecho de la persona en el uso de los servicios y recursos sanitarios: Testamento vital, el consentimiento informado
- 4.6- Enfermedades transmisibles. Higiene y hábitos saludables. Covid-19.

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

Es evidente que la metodología a utilizar en el desarrollo del módulo tendrá en cuenta las características psicológicas y sociales que acompañan a un colectivo como al que aquí nos estamos refiriendo. En la justificación del módulo ya se han puesto de manifiesto los principios que guiarán el desarrollo del proceso. La experiencia de cada uno de los participantes y las necesidades detectadas por el alumnado serán el eje a seguir en cada una de las sesiones. En consecuencia, la propuesta de contenidos, así como la secuencia cronológica del módulo podrá presentar cambios, que será el resultado de la dinámica interactiva que se posibilitará en las sesiones.

La participación del alumnado y el debate colectivo se garantizarán en el desarrollo de las sesiones. Debido a que en el curso pasado detectamos la necesidad de incorporar ciertas prácticas para complementar contenidos teóricos,

Campus El Carmen. Pabellón 7.2. 21071 Huelva

Tel: 959 219339/41/ 959 219247/48

[admon.aexperiencia@uhu.es](mailto:admon.aexperiencia@uhu.es) / [aexperiencia1@uhu.es](mailto:aexperiencia1@uhu.es) / [aexperiencia2@uhu.es](mailto:aexperiencia2@uhu.es)

<http://www.uhu.es/auladelaexperiencia>



en este curso se incorporan dos sesiones de prácticas en la misma aula y sin necesidad de ningún material específico: Entrenamiento del suelo pélvico y ejercicios de estimulación cognitiva. Además, se intentará realizar una mesa redonda en uno de los contenidos finales relacionado con las prácticas de higiene para prevenir enfermedades transmisibles como Covid -19, que ha afectado de manera tan importante al colectivo de los mayores.

Para garantizar este proceso dinámico, el grupo de docentes que participa en este módulo mantiene contacto continuo que orientan la propuesta temática, metodológica y los posibles ajustes que requieren un proceso y un colectivo con este perfil.

Uno de los objetivos que queremos trabajar, es potenciar la participación de alumnos y alumnas del Grado en Enfermería en las sesiones del Aula de la Experiencia, siempre que sea posible. Con lo que hay contenidos que, si la carga horaria lo permite, se impartirán invitando al alumnado de Enfermería a participar activamente con el aula de la experiencia. El fomentar espacios compartidos entre alumnos/as de diferentes edades, posiblemente, enriquecerá a ambos colectivos y, al mismo tiempo, nos ayuda a ir fomentando una sociedad más sensible con las diferentes necesidades que plantean todos los grupos sociales.

### MECANISMOS DE EVALUACIÓN

Evaluación continua sin necesidad de exámenes formales. Al final de cada sesión se realizará una lluvia de ideas con los conceptos más importantes a destacar en la sesión impartida, en la que participará todo el alumnado.

### RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a los recursos Docentes: participarán profesorado del área de conocimientos de Enfermería, del área de Expresión Corporal de la Universidad de Huelva, así como profesionales del área asistencial, que actualmente están desarrollando su actividad en el SAS o comparten actividad laboral con nuestra universidad y el área asistencial, aspecto que consideramos muy enriquecedor para el alumnado. También participarán profesionales invitados de otras universidades y conferenciantes expertos en la temática propuesta, si la carga horaria nos lo permite.

En cuanto a los recursos materiales:

- Material básico para el desarrollo de una sesión en aula (cañón, ordenador, papelógrafos, pizarra...)
- Material Documental de soporte a las sesiones teóricas que se aporta al alumnado, o tras finalizar la sesión. En este curso se ha enviado a la administración del Aula de la Experiencia todo el material que el alumnado a demandado para su difusión.



## BIBLIOGRAFÍA

Esta bibliografía aporta un enfoque general del contenido del programa. De forma sistemática se ofrecerá durante el desarrollo del módulo, bibliografía comentada sobre aspectos específicos de los contenidos de la materia.

- Almodóvar Pérez. (2010). Atención especializada al anciano. Edimar Editores. Madrid Artigas P.; Olivera Pueyo ,J ; Mateos Alvarez ,R .(2011). Guía esencial de Psicogeriatría. Editorial Panamericana. Madrid.
- Colección Siglo 21. Enciclopedia de Enfermería.2.017. Ediciones DAE, Grupo Paradigma. Vol: ENFERMERÍA DEL ANCIANO. Se ampliará con las actualizaciones de los diferentes temas que se realiza cada año.
- DE LA CUESTA ARZAMENDI,JOSE LUIS.(2006). El Maltrato de Personas mayores.Detección, prevención desde un prisma criminológico interdisciplinar. De la Cuesta Arzamendi,Jose Luis
- DECALMER; GLENDENNING. El maltrato a las personas mayores. Paidós
- DURANTE, P. ; PEDRO, P.(2010).Terapia Ocupacional en Geriatría. Principios y Práctica.Elsevier.Madrid
- ELIOPOULUS, C.(2014).Enfermería Gerontológica.Elsevier. Madrid.
- ESCRIVÁ CHORDA, MARÍA ÁNGELES;SKINNER, EMMELINE.(2006). Migración en España a una edad avanzada. Generation Review.
- IMSERSO.(2010).Guía de prestaciones para personas mayores, personas con discapacidad y personas en situación de dependencia. Recursos estatales y autonómicos.Madrid.
- IMSERSO.(2009).Guía de servicios de atención residencial para personas mayores 2009.Madrid.
- LÓPEZ MARTÍNEZ ,J.y CRESPO LÓPEZ,M.(2009).Guía para cuidadores de personas mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar.IMSERSO.Madrid.
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES. Observatorio permanente de mayores. Madrid.
- MINISTERIO DE SANIDAD,SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD.(2013).Catálogo de Referencia de Servicios Sociales. Madrid.
- MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD. (2011). Libro blanco de la coordinación sociosanitaria en España. Madrid.
- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. (2013). Catálogo de Referencia de Servicios Sociales. Madrid.
- MOSQUERA.(2007). Farmacología clínica para enfermería. Edimar Editoras. Barcelona.
- RODRÍGUEZ PALOMARES, CONSUELO.(2007). Farmacología para enfermeras. Edimar Editoras. Barcelona
- MORALES JM, GONZALO E, MARTÍN ET AL.(2003) Guías de práctica clínica: ¿mejoran la efectividad de los cuidados? Enfermería Clínica ; 13(1): 41-47
- MORILLA HERRERA, JUAN CARLOS; MORALES ASENCIO, JOSÉ MIGUEL.(2005) Algoritmos de juicio diagnóstico en respuestas humanas. Biblioteca Lascasas, 1. Disponible en <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0039.php>
- MORILLA HERRERA, J.C.(2013).Guía de atención a pacientes con incontinencia urinaria.2º Edición ASANEC.Granada
- SÁNCHEZ PÉREZ,M; AGÜERA ORTIZ,L.; MARTÍN CARRASCO,M.; DE AZPIAZU ARTIGAS, P.;OLIVERA PUEYO,J;MATEOS ÁLVAREZ,R.(2011).Guía esencial de Psicogeriatría.Editorial Panamericana. Madrid.
- TABLOSKI, P.(2010).Enfermería gerontológica.Edimar editoras.Barcelona.



**CUADRANTE DE DOCENTES SEDE HUELVA**

TEMA A IMPARTIR		PROFESOR/A
1.	Introducción al programa Aspectos generales sobre la salud y la calidad de vida	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
2.	Bloque I: Diferentes teorizaciones sobre el concepto de Salud: perspectiva histórica; perspectiva sociodemográfica y de genero	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO
3.	Bloque II. Prácticas saludables Ejercicio Físico y Calidad de Vida.	ANGELA SIERRA ROBLES
4.	Salud Bucodental. Principales problemas	FRANCISCO GALEOTE
5.	Salud Bucodental. Prevención y cuidados	FRANCISCO GALEOTE
6.	Prácticas saludables Etapas críticas: Andropausia y Climaterio. Sexualidad y cuidados	CARMEN FERIA RAMIREZ
7.	Hábitos y calidad de vida: farmacodependencia; tabaco, alcohol. Cuidados	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
8.	Bloque III: Áreas conflictivas ¿alteraciones de salud? Problemas respiratorios	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
9.	Problemas osteoarticulares	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
10.	Incontinencias Urinarias. Prevención. Suelo Pélvico	CARMEN FERIA RAMIREZ
11.	Taller suelo pélvico. Practicas	CARMEN FERIA RAMIREZ
12.	Demencias. Prevención y cuidados usuario	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
13.	Practica. Ejercicios de estimulación cognitiva	LORETO NARANJO
14.	La importancia de Cuidar al cuidador/a	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
15.	Perspectiva social. Demencias en el cine	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
16.	Bloque IV: ¿Cómo el sistema da respuesta a las demandas de salud? Organización del sistema de salud. Enfoque socio sanitario y Recursos de la comunidad	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO
17.	Las TICs y su aplicación al campo de la salud. Fuentes de información para pacientes	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO
18.	Implicaciones de la Ley de Autonomía Personal y Dependencia en la salud (individual y colectivamente)	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO

Campus El Carmen. Pabellón 7.2. 21071 Huelva

Tel: 959 219339/41/ 959 219247/48

[admon.aexperiencia@uhu.es](mailto:admon.aexperiencia@uhu.es) / [aexperiencia1@uhu.es](mailto:aexperiencia1@uhu.es) / [aexperiencia2@uhu.es](mailto:aexperiencia2@uhu.es)

<http://www.uhu.es/auladelaexperiencia>



19.	El derecho de la persona en el uso de los servicios y recursos sanitarios: Testamento vital, el consentimiento informado	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO
20.	Trasmisión de enfermedades. Prácticas de higiene y hábitos saludables. Covid-19 Evaluación	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO. Y MARIA JESUS ROJAS