

Curso-taller

Temas selectos en la atención a la persona adulta mayor

Temario

1. Salud física: ejercicio y sueño

- Guía de salud física para personas adultas mayores:
 - Envejecimiento normal y patológico
 - Importancia del ejercicio y su práctica en la persona adulta mayor
 - La higiene del sueño

2. Salud mental

- Trastornos psicoafectivos
 - Depresión, ansiedad y pseudodemencias
- Deterioros cognitivos y trastornos neurodegenerativos
 - Diferencias entre deterioro cognitivo y demencias
 - ¿Qué son los trastornos neurocognitivos?
 - Criterios diagnósticos de los trastornos neurocognitivos
- Estimulación cognitiva
- Terapia ocupacional
- Ejercicio físico

3. Alimentación en la persona adulta mayor

- Cambios fisiológicos del envejecimiento relacionados con la alimentación:
 - Alteraciones sensoriales
 - Problemas dentales
 - Deshidratación
 - Estreñimiento
 - Dificultad para masticar y deglutir
 - Señales de alerta relacionadas con la alimentación
- Estrategias nutricionales básicas para mejorar la ingesta
 - Cómo enriquecer nutricionalmente los alimentos
 - Colaciones prácticas

- Organización básica de horarios
 - Recomendaciones alimentarias básicas en enfermedades frecuentes de la persona adulta mayor
 - Modificación de consistencias
 - Presentación atractiva de alimentos
 - Adaptación de platillos cotidianos mexicanos
- 4. Bienestar, derechos y asesoría legal**
- Vulnerabilidad de la persona adulta mayor (maltrato, abandono y finalización de la vida)
 - Imagen positiva de la vejez
 - Promoción de los derechos individuales y colectivos de la persona adulta mayor
 - Difusión y conocimiento de las leyes que amparan sus derechos a nivel federal y local
- 5. Tanatología**
- Morir y muerte digna
 - Duelo
- 6. Atención a la persona cuidadora primaria**
- Funciones de esta figura
 - Señales de alerta con respecto al desgaste físico y emocional de la persona cuidadora primaria
 - Estrategias de apoyo

Criterios de evaluación

- Asistencia (80 % mínimo)
- Participación activa
- Ejercicios prácticos
- Entrega de tareas