

UNED SENIOR SEGUNDO CUATRIMESTRE 2025-2026

1. TÍTULO: “**UNED SENIOR: claves para un envejecimiento cerebral saludable.**”

2. MODALIDAD: PRESENCIAL

3. HORAS TOTALES: 24

4. PONENTES: (NOMBRES, CARGO, TITULACIÓN, PROFESIÓN)

FEDERICO CASTILLO ÁLVAREZ

Titulación: Neurólogo, Doctor en medicina. Farmacéutico especialista en farmacia hospitalaria, diplomado en nutrición humana y dietética,

Cargo: Facultativo especialista de área de neurología en el hospital universitario San Pedro de Logroño

Divulgación: Colaborador de onda cero la Rioja, con intervención quincenal y en formato podcast en la sección “conecta con su salud” donde se abordan temas prevención y promoción de la salud, con especial énfasis en la salud cerebral.

Responsable de podcast de la Sociedad Española de Neurología “las mariposas del alma”

5. INTRODUCCIÓN

El cerebro humano es un órgano maravilloso. Con solo un kilo y medio de peso, es responsable de que las personas desarrollemos todo nuestro potencial a lo largo de la vida, encargándose de nuestros pensamientos, recuerdos y personalidad, así como de coordinar nuestros movimientos, nuestras emociones, permitiéndonos una correcta relación con el entorno e incluso predecir el futuro. Por todo ello, la salud cerebral va a condicionar nuestra cantidad y especialmente nuestra calidad de vida.

El desarrollo y mantenimiento de un cerebro sano a lo largo del proceso vital que nos lleva de la infancia al envejecimiento va mucho más allá del simple hecho de evitar el padecimiento de enfermedades neurológicas. No podemos entender la salud cerebral como algo tan simple como la variable dicotómica cerebro sano-cerebro enfermo.

Aunque es cierto que el mal funcionamiento del cerebro, expresado en forma de enfermedades neurológicas es el principal responsable de la discapacidad y de buena parte de la mortalidad en nuestro medio, no tener un diagnóstico de una patología cerebral no implica tener un cerebro sano, entendido como un cerebro en su máximo potencial. Gran parte de esto va a venir condicionado por nuestro modo de vida desde la primera infancia y a lo largo de los años y condicionará las posibilidades de alcanzar los últimos años de nuestra vida de un modo saludable e independiente.

6. OBJETIVOS

Conocer los determinantes de salud que permiten a nuestro cuerpo y especialmente a nuestro cerebro desarrollarse con salud para afrontar el paso de los años conservando una buena calidad de vida e independencia.

Conocer los hábitos de vida y los factores ambientales como factores de riesgo modificables que nos permitan desarrollar todo nuestro potencial a lo largo del proceso vital.

7. DIRIGIDO A:

Alumnos matriculados en la UNED senior.

8. METODOLOGÍA:

24 horas divididas en 12 sesiones de 2 horas cada una. Incluiremos: vídeos, enlaces a audios y clases con apoyo de formato PowerPoint, tratando de facilitar la participación de los alumnos con un formato ameno y basado en evidencias científicas.

9. PROGRAMA:

- SESIÓN 1 (11 de febrero): definición y determinantes de salud cerebral
- SESIÓN 2 y 3 (18 y 25 de febrero): claves del funcionamiento del sistema nervioso
- SESIÓN 4 (11 de marzo): Importancia del sueño y hábitos que facilitan su calidad
- SESIÓN 5 (18 de marzo): ejercicio físico como para prevenir enfermedades, facilitar el desarrollo cerebral y la fragilidad.
- SESIÓN 6 y 7 (8 y 15 de abril): nutrición saludable, nutrientes, su importancia y como llevar a cabo una alimentación saludable
- SESIÓN 8 y 9 (22 y 29 de abril): tabaquismo, alcohol y otras drogas
- SESIÓN 10 y 11 (6 y 13 de mayo): factores de riesgo cardiovascular



- SESIÓN 12 (20 de mayo): influencia del medio ambiente en la salud: polución y cambio climático

10. BIBLIOGRAFÍA

Salud cerebral. Disponible en

https://www.researchgate.net/publication/391107041_Salud_cerebral

Aprendiendo a cuidar. Disponible en

https://www.researchgate.net/publication/369671306_aprendiendo_a_cuidar

Salud cerebral: mantén joven tu cerebro. Año publicación: 2024. Editorial: Ediciones SEN. ISBN (edición impresa): 978-84-126779-6-6