



**UNED SENIOR 25/26
A CORUÑA**

GUÍA DIDÁCTICA:

ASIGNATURAS:

Salud pública y Envejecimiento II

CUATRIMESTRE:

2º cuatrimestre

AYUNTAMIENTOS:

Paderne

PADERNE (Marcelino)

Salud Pública y Envejecimiento II

Bloque 1: Temas médicos de interés general .

1.1 “¿Por qué envejecemos? Lo que la ciencia sabe hoy (y lo que aún no sabemos)”

Un repaso muy atractivo a:

- Teorías del envejecimiento (daño oxidativo, acortamiento telomérico, inflamaging...).
- Qué actores sí son modificables.
- Mitos de longevidad vs evidencia.
- Cómo la geriatría moderna cambia este paradigma.

2.1 “El cerebro que envejece: mitos, plasticidad y cómo entrenarlo”

Incluye:

- Diferencia entre “despiste normal”, deterioro leve y patológico.
- Cómo funciona la reserva cognitiva.
- Actividades que realmente protegen el cerebro (y cuáles no).

3.1 “La microbiota: nuestro ‘órgano oculto’. ¿Qué tiene que ver con el estado de ánimo, el peso y la inmunidad?”

Incluye:

- Qué es realmente la microbiota y cómo se estudia.
- Relación intestino–cerebro.
- Cambios en la microbiota con la edad.
- ¿Probióticos sí o no?

4.1 “Medicina moderna sin jerga: cómo se toman las decisiones clínicas hoy”

Explicar:

- Qué es la medicina basada en la evidencia.
- Cómo se interpreta un riesgo.
- Por qué a veces dos médicos opinan distinto.
- Importancia de la decisión compartida.

5.1 “Tecnología y salud: del reloj inteligente a la telemedicina. ¿Qué funciona realmente?”

- Wearables y salud.
- Oxímetros, tensiómetros, ECG de reloj.
- Ventajas y límites de la telemedicina.
- Fraudes y pseudociencia digital.

6.1 “El dolor crónico explicado sin tecnicismos: por qué duele, aunque ‘todo esté bien’ en las pruebas”

Explica:

- El sistema neuroinmune.
- Sensibilización central.

- Papel de las emociones y el sueño.
- Tratamientos que sí funcionan.

7.1 “Medicina humanista: cómo ha cambiado la relación médico-paciente en los últimos 30 años”

Repaso histórico y vivencial:

- Del paternalismo al acompañamiento.
- La importancia de la comunicación clínica.
- Buenas prácticas y derechos del paciente.
- La medicina del futuro centrada en la persona.

8.1 “Qué está pasando con los nuevos medicamentos: inmunoterapia, terapias dirigidas, fármacos para la obesidad”

Explica:

- Qué es la inmunoterapia.
- Cómo funcionan fármacos tipo semaglutida/tirzepatida.
- Riesgos, beneficios y mitos.

9.1 “Cómo tomar decisiones difíciles en salud: el final de la vida, voluntades anticipadas y la Ley gallega 5/2015”

10.1 “El hospital por dentro: cómo se organiza, quién hace qué y por qué cambia tanto la sanidad”

- Estructura real de un hospital moderno.
- Qué es la seguridad clínica.
- Por qué se piden tantas analíticas o TAC.
- Cómo se gestiona una urgencia.