



UNED SENIOR 25/26  
A CORUÑA

GUÍA DIDÁCTICA:

ASIGNATURAS:

Salud pública y Envejecimiento II

CUATRIMESTRE:

2º cuatrimestre

AYUNTAMIENTOS:

Alto de Xestoso / Moman

## **Programas Cuatrimestrales:**

### **ALTO DE XESTOSO Y MOMAN (Mariam)**

#### **Actividad Física e Incidencia en la Salud II**

#### **Bloque 1: Bienestar y salud activa**

##### **1.1.Envejecimiento activo y saludable**

- Conceptos fundamentales y prácticas diarias para mantenerse activo física y mentalmente.

1. Estimulación cognitiva (cartas /dominó / crucigramas / sopas de letras / dibujos)

##### **2.1.Nutrición adaptada al adulto mayor**

- Principios básicos y pautas para una dieta equilibrada adaptada a las necesidades específicas del adulto mayor.

##### **3.1.Ejercicio físico en la madurez**

- Tipos de ejercicios recomendados, prevención de lesiones y estrategias motivacionales.

1. Técnicas de relajación y respiración
2. Programas de movilidad articular
3. Programas fuerza-aeróbico continuo:
  1. Sentadillas
  2. Peso muerto
  3. Apertura de brazos laterales
  4. Zancadas
  5. Marcha
  6. Elevación de rodillas
  7. Talones-glúteo

#### **Bloque 2: Cultura y enriquecimiento personal**

##### **2.1.Lectura activa: club literario sénior sobre temas de interés médicos**

- Selección de artículos o noticias de prensa para fomentar la reflexión y el debate.

Artritis y artrosis  
Enfermedades mentales: Alzheimer, Parkinson, Ictus  
Osteoporosis  
Diabetes  
Desequilibrios alimentarios  
Gripe y neumonía  
Enfermedades del corazón  
Trastornos del sueño  
Enfermedad renal crónica  
Problemas visuales y auditivos  
Soledad y depresión