



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



Plan de Estudios de la Licenciatura en
Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Programa

Vida Saludable

Clave	Semestre 5°	Créditos 4	Duración	3 semanas	
			Campo de conocimiento	Promoción de la Salud; Gerontología Social y Comunitaria; Humanístico Social	
			Etapa		
Modalidad	Curso () Taller (X) Lab () Sem ()		Tipo	T () P () T/P (X)	
Carácter	Obligatoria (X) para el Técnico Profesional		Optativo ()	Horas	
	Obligatorio E ()		Optativo E ()		
			Semana	Semestre / Año	
			Teóricas 10	Teóricas 30	
			Prácticas 5	Prácticas 15	
			Total 15	Total 45	

Seriación

Ninguna (X)

Obligatoria ()

Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	
Indicativa ()	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	

Objetivo general:			
Analizar los fundamentos teóricos que integran el envejecimiento saludable, para su aplicación en diferentes contextos.			
Objetivos específicos:			
1. Analizar los marcos conceptuales del envejecimiento saludable vinculados con la promoción de la salud durante la vejez.			
2. Identificar los aspectos biopsicosociales de las personas que envejecen para la elaboración de estrategias de intervención.			
3. Describir la implementación de programas en torno a la alimentación, ejercicio físico, bienestar subjetivo, e higiene personal y del sueño, para mantener, recuperar y o prolongar la salud.			
4. Realizar un análisis multidimensional y multifactorial del envejecimiento en el contexto individual, familiar, institucional y comunitario del adulto mayor.			
Índice temático			
	Tema	Horas Semestre / Año	
		Teóricas	Prácticas
1	Envejecimiento saludable y promoción de la salud	5	5
2	Higiene personal durante la vejez	5	2
3	Alimentación y envejecimiento	5	2
4	Ejercicio físico para el mantenimiento de la salud durante el envejecimiento	5	2
5	Bienestar subjetivo como determinante de la salud durante el envejecimiento	5	2
6	La higiene del sueño, sus efectos en la salud y estrategias para establecerla durante la vejez	5	2
Total		30	15
Contenido Temático			
Tema	Subtemas		
1	Envejecimiento saludable y promoción de la salud 1.1 Conceptualización. 1.2 Teorías. 1.3 Envejecimiento activo y su relación con envejecimiento saludable. 1.4 Promoción de la salud durante la vejez. 1.5 ¿Qué es la promoción de la salud? 1.6 Promoción de la salud y educación para la salud. 1.7 Estrategias para la promoción de la salud.		
2	Higiene personal durante la vejez 2.1 Lineamientos generales. 2.2 Cuidados de la piel. 2.3 Podología. 2.4 Higiene bucal.		
3	Alimentación y envejecimiento 3.1 Alimentación y nutrición. 3.2 Dieta y salud. 3.3 Lineamientos generales. 3.4 Fuentes de calcio y hierro. 3.5 Fuentes de fibra. 3.6 Antioxidantes en la dieta.		

	3.7 Consumo de agua. 3.8 Control de grasas. 3.9 Conceptos erróneos de la alimentación durante el envejecimiento.	
4	Ejercicio físico para el mantenimiento de la salud durante el envejecimiento 4.1 Ejercicio físico y actividad física. 4.2 Ventajas del ejercicio durante el envejecimiento. 4.3 Detección de impedimentos para hacer ejercicio. 4.4 Clasificación para hacer ejercicio. 4.5 Cómo, cuándo y dónde hacer ejercicio físico. 4.6 Diseño de programas de ejercicio físico. 4.7 Seguimiento de programas de ejercicio físico.	
5	Bienestar subjetivo como determinante de la salud durante el envejecimiento 5.1 Conceptualización. 5.2 Modelos teóricos. 5.3 Implicaciones en el envejecimiento. 5.4 Evaluación. 5.5 Estrategias de intervención para mejorar la autoestima y el bienestar.	
6	La higiene del sueño, sus efectos en la salud y estrategias para establecerla durante la vejez 6.1 El sueño. 6.2 Trastornos del sueño. 6.3 Cambios del sueño en el adulto mayor. 6.4 Factores psicosociales y su relación con las alteraciones del sueño. 6.5 Fármacos y su repercusión en el sueño. 6.6 Hábitos higiénico-dietéticos. 6.7 Evaluación de los trastornos del sueño. 6.8 Estrategias para prevenir y controlar las alteraciones del sueño.	
Estrategias didácticas		Evaluación del aprendizaje
Exposición	()	Exámenes parciales ()
Trabajo en equipo	(X)	Examen final ()
Lecturas	(X)	Trabajos y tareas (X)
Trabajo de investigación	()	Presentación de tema (X)
Prácticas (taller o laboratorio)	()	Participación en clase (X)
Prácticas de campo	(X)	Asistencia ()
Aprendizaje por proyectos	()	Rúbricas ()
Aprendizaje basado en problemas	()	Portafolios (X)
Casos de enseñanza	()	Listas de cotejo ()
Otras (especificar)		Otras (especificar) (X) Reporte de lecturas Reporte de prácticas de campo
Perfil profesiográfico		
Título o grado	Científico social o del área de la salud como sociólogo, trabajador social, médico	
Experiencia docente	Con experiencia docente	
Otra característica	Con conocimientos en gerontología social	
Bibliografía básica:		
Arechiga, H. (1999). <i>El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas</i> . México: Siglo XXI.		
Arriola, M. (2000). <i>La edad de la vida. Hacia un envejecimiento saludable y competente</i> . España: Erein.		
Fernández-Ballesteros, R. (2002). <i>Vivir con vitalidad</i> . Madrid: Pirámide.		
González, J. (1988). <i>Manual de autocuidado y salud en el envejecimiento</i> . México: Costa-Amic.		
Martínez, A. (2009). <i>Nuevas miradas sobre el envejecimiento</i> . España: Ministerio Español Instituto de		

Mayores y Servicios Sociales.

Mendoza-Núñez, V. (2008). *Estrategias para el control de enfermedades crónico-degenerativas a nivel comunitario*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. (2004) *Gerontología comunitaria*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Mishara, B. (2000). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata.

Perea, R. (2004). *Educación para la salud: reto de nuestro tiempo*. Madrid: Díaz de Santos.

Sánchez, R. (2007). *Longevidad con éxito: los nonagenarios de Pamplona*. España: Herder.

Vizcaíno, M. (2000). *Envejecimiento y atención social*. España: Herder.

Bibliografía complementaria:

Correa, E. (2004). Higiene personal durante el envejecimiento. En Mendoza-Núñez, V., Martínez-Maldonado, M. y Vargas-Guadarrama, L. (Eds.). *Gerontología comunitaria*. (pp. 441-50). México: UNAM.

González, G. (1992). *Fisiología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Interamericana McGraw-Hill.

Pallarés, V. (2003). Hacia un envejecimiento saludable: educación para la salud. En Cabedo, S. (Coord.). *Hacia un concepto integral de calidad de vida: la universidad y los mayores*. (pp. 37-56). Castelló de la Plana: Universitat Jaume.