



Especialització

Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida (UOC-IFMIL)

Descripció i metodologia

Des dels Estudis de Salut de la UOC es va obrir, al octubre del 2022, la primera edició d' aquest curs d'especialització, totalment online i asincrònic, centrat sobre **envelliment actiu i saludable a la comunitat i prevenció de la discapacitat**, que aborda sobretot la part de capacitats funcionals, activitat i exercici físic, estimulació cognitiva, nutrició i relacions socials i afectives. Són 12 crèdits en total, amb 3 assignatures de 4 crèdits cada una. De fet, com es comenta a continuació, les tres assignatures són dinamitzades per fisioterapeuta, nutricionista i psicòleg, coincidint perfectament amb les tres noves figures professionals que s'han introduït a l'atenció primària. Així que **es tracta d'una formació completa i útil per a qualsevol figura d'atenció primària (metgesses, infermeres i altres figures professionals) per poder implementar programes orientats a les persones grans, a nivell comunitari, domiciliari i inclòs de les residències.**

Tot i la dinamització i guia d'un professor per a cada assignatura, el curs és completament **online i asincrònic**, o sigui mai hi ha una hora establerta de classe frontal virtual, si no hi ha diferents materials a estudiar (vídeo, lectures), un foro de debat i alguns exercicis. En línia amb la filosofia UOC, és **perfecte per persones que treballen, que es poden connectar i avançar quan convingui**. El contingut és molt actualitzat, bastant amè (tot es desenvolupa al voltant de la carrera professional de la Linda Fried, "mare" reconeguda del concepte de fragilitat, i s'obren "finestres" amb continguts multi-media). I és en castellà, almenys el 100% del material obligatori (que potser és el 98% del total).

Les 3 assignatures

1., L'assignatura de **fragilitat i exercici físic**, també amb una incursió sobre estimulació cognitiva, la va desenvolupar el Dr. Marco Inzitari, especialista en geriatria i en envelliment actiu i saludable, té un pes rellevant i és central. Part del material és autoria de professionals que han treballat al Parc

2. «Salga a andar un rato...»: ¿aún tiene sentido recomendar eso? ¿Qué les podemos aconsejar a las personas mayores?

Marco Inzitari
Profesor de Ciencias de la Salud

<p>Activitat avaluable</p> <p>Inici: 24/11/22 08:00h Hora Central Europe (CET)</p>	<p>Individual</p> <p>Lliuraments: 22/12/22 20:00h Hora Central Europe (CET)</p>	<p>Lliuraments RAC</p> <p>Solució: 04/01/23</p>	<p>Qualificació</p> <p>05/01/23</p>	<p>Dedicació:</p> <p>50 h</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------

Recursos de aprendizaje

- Non dejar de moverte porque te haces mayor. ¡Cada fuerza mayor que encuentras debes de aprovechar!
- Actividad física y estimulación cognitiva: claves para el envejecimiento saludable
- Valoración de la capacidad funcional (ICAF) de la persona mayor
- Visión general de escalas para medir la fragilidad
- Gerontología Frailty Screening Tool (GFST), escala de fragilidad para la atención primaria
- Los instrumentos ALICE de la UMo para evaluar la movilidad
- Las perspectivas de los mayores alrededor del modelo iCOPE de la OMS
- Fijación línea digital de la Herramienta iVital
- Prescribir ejercicio con Vitality (para personas que pueden caminar y subir escaleras)
- El programa «AGE Barcelona, prevención e implementación en la vida real»
- Prescribir ejercicio físico en atención primaria
- El bienestar
- Experiencia Crea: Un programa de voluntariado "win-win"
- Ajuntament de Barcelona. Mapa d'ocus de Barcelona



Sanitari Pere Virgili o en el programa +ÀGIL (Joan Ars, fisioterapeuta referent a Catalunya en matèria i Marta Molins, neuropsicòloga). Altres continguts van ser desenvolupats per professionals d'atenció primària.

Es basa sobre els conceptes més actuals de la OMS i exemples de diferents programes, hi ha una part més específica sobre activitat i exercici físic (que aprofundeix en conceptes bàsics com sedentarisme, activitat física, exercici etc, i concreta estratègies i pautes d'exercicis específics) i una part que involucra actius de la comunitat, voluntariat etc. També es suggereixen, de manera breu, tècniques psicològiques per fomentar canvis en l'estil de vida de les persones. Preveu tres exercicis en forma de casos o reptes: un de valoració de fragilitat en una persona gran tipus, un segon és un cas de gestió sobre com implementar un programa comunitari d'activitat física i exercici (tipus +ÀGIL) en un barri, i un tercer sobre beneficis d'activitats cognitives.

2. La part de **nutrició** la va desenvolupar la Diana Díaz Rizzolo, nutricionista i doctora de la UOC, que també treballa en recerca en atenció primària. Inclou la valoració nutricional en

la persona gran de la comunitat, la identificació dels factors que, des d'un punt de vista fisiològic, poden contribuir al risc de malnutrició, la valoració nutricional (control antropomètric, modificacions de la ingesta habitual, escales de cribatge, integració del perfil bioquímic amb altres eines d'avaluació), la interacció fàrmacs-nutrients i les bases biològiques de la longevitat i l'impacte de la nutrició sobre elles. També tracta la importància del son. Els reptes inclouen un cas clínic de risc de malnutrició en una persona que viu sola, i la preparació d'un pòster científic a partir d'un article científic d'alt impacte, així com el resum d'un article de divulgació sobre nutrició (per associar l'aprenentatge tècnic amb la millora de la capacitat de síntesi i comunicació).

3. La part de **relacions socials, afectives i sexuals** la va desenvolupar en Pablo Vallejo, psicòleg dels estudis de Psicologia de la UOC.

Inclou la importància de les relacions socials (intra i extra-familiars) per a la qualitat de vida i impacte de la solitud, el maneig de les emocions i concepte de felicitat i l'afectivitat i la sexualitat en persones grans.

Els reptes són un cas de millora de les relacions socials en l'entorn residencial i una proposta de millora de l'afectivitat i la sexualitat.



Alumnat

Està pensat per diferents perfils professionals sanitaris (per exemple hi han convenis amb el COMB, amb l'AIFICC, amb la Societat Cat-Balear de Fisioteràpia i amb el mateix Col·legi dels FT) però inclòs a la primera edició hi ha un parell d'alumnes dels serveis socials o comunitaris, com consells comarcals.

Opcions i informació addicional

A part de la possibilitat d'apuntar professionals a **la propera edició**, que inicia al **octubre 2023**, entenc que s'en podrien fer **edicions "in company"**, de tota l'especialització (12 crèdits) com d'una part, parlant amb la UOC.

Directors del programa: Dr. Marco Inzitari i Dr. Salvador Macip.

A continuació:

Link a la web:

<https://estudios.uoc.edu/es/masters-posgrados-especializaciones/especializacion/ciencias-salud/envejecimiento-nutricion-calidad-vida/presentacion>

Fulletó a descarregar:

https://estudios.uoc.edu/documents/12253/23039055/ESP_Envejecimiento_nutricion_PC11431-ES-ESP-ENUCAVI-CS-22.pdf/3e458a8a-72a7-4d88-a5b8-6a56ceafce67