



LA TERCERA EDAD

Sku: 4849EC

Horas: 10

OBJETIVOS

Conocer qué es el envejecimiento: cuándo llega, envejecimiento saludable y teoría genéticas. Adquirir conocimientos sobre las características psíquicas y cognitivas asociadas al proceso de envejecimiento. Saber cuáles son los cambios que se producen físicamente debido al envejecimiento. Conocer cuáles son las enfermedades más frecuentes de la tercera edad.

CONTENIDOS

1. Introducción al envejecimiento. Definiciones de envejecimiento. ¿Cuándo se llega a la vejez? Objetivos para un envejecimiento saludable. Teorías genéticas del envejecimiento. 2. Características psíquicas y cognitivas asociadas al proceso de envejecimiento. Introducción. Características cognitivas en el envejecimiento. 3. Cambios físicos debidos al proceso de envejecimiento. Introducción. Teoría del estres oxidativo. Flexibilidad y movilidad. Fuerza y resistencia física. 4. Enfermedades más frecuentes en la tercera edad. Osteoporosis. Sarcopenia. Alzheimer. Artrosis. Cáncer.