



# 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.