



(SEDE HUELVA)

Curso 2025/26

TÍTULO DE LA ASIGNATURA

CUIDA TU SALUD

DATOS DEL PROFESORADO COORDINADOR

PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRE
ROJAS	OCAÑA	MARIA JESUS
DNI	CATEGORÍA PROFESIONAL	DEDICACIÓN
DEPARTAMENTO y ÁREA DE CONOCIMIENTO		
ENFERMERIA		
CENTRO		
FACULTAD DE ENFERMERIA		



**EQUIPO DE PROFESORADO QUE INTERVENDRÁN EN LA ASIGNATURA
Incluido el coordinador/a (máximo 6)**

APELLIDOS Y NOMBRE	DEPARTAMENTO O INSTITUCIÓN
M ^a Eulalia Macías Colorado	SAS
Ángela Sierra Robles	UHU
Asier Mañas Bote	UHU
Francisco Galeote Gago	UNIV. SEVILLA
Carmen Fera Ramirez	UHU
Maria Jesus Rojas Ocaña	UHU

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA (BREVE RESUMEN)

*Justificación del interés de la asignatura para el alumnado del Aula de la Experiencia
(máximo 200 palabras)*

La importancia de cuidar la salud en las personas mayores radica especialmente en la prevención, lo que implica evitar enfermedades y favorecer un envejecimiento activo. El profundo conocimiento adquirido a lo largo de los años en el Aula de la Experiencia, junto con el análisis de las perspectivas del alumnado y la colaboración de diversos docentes, demuestra que la metodología, los contenidos y la organización del módulo "Cuida tu Salud" están estrechamente alineados con las necesidades reales de este colectivo y responden eficazmente a los retos actuales de la salud en nuestra sociedad.

Perspectiva preventiva en el envejecimiento

Con el objetivo de evitar o posponer la dependencia en las personas mayores, resulta esencial transformar el envejecimiento en una etapa enriquecedora y positiva. Para lograr este propósito, se debe incentivar y restablecer su participación activa en la vida comunitaria, además de implementar estrategias que mejoren y conserven su bienestar físico y emocional.

Promoción de calidad de vida

El desarrollo de iniciativas enfocadas en la prevención y el retraso de las enfermedades crónicas, así como de las discapacidades funcionales, permite no solo proteger la salud, sino también propiciar un envejecimiento integrado, autónomo y satisfactorio. De este modo, se promueve que las personas mayores mantengan su independencia y calidad de vida el mayor tiempo posible

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como "el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Más concretamente, es el proceso que permite a las personas alcanzar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su vida, y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras reciben protección, seguridad y cuidados adecuados cuando requieren asistencia".

Consideramos importante destacar que el valor que cada persona le otorga a la salud influye en sus prácticas cotidianas. Cambiar el imaginario social sobre aspectos tan comunes como la salud no es fácil, y en el caso de las personas mayores, este proceso puede ser más complejo. Tradicionalmente, se ha asociado el envejecimiento con la enfermedad, pero esta relación es falsa. Es responsabilidad de todos - instituciones, profesionales y la sociedad en general - establecer estrategias para modificar estas creencias. Lograr que las personas mayores reconozcan que pueden vivir saludablemente y hacerlas



participes y responsables activas en el mantenimiento de su salud es un compromiso que asumimos con firmeza. Este compromiso justifica la propuesta de programas como este. Las estrategias metodológicas y el enfoque de los contenidos están diseñados de acuerdo con las características de los potenciales alumnos y alumnas, priorizando siempre lo funcional y útil.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR

La propuesta de contenido de los diferentes bloques temáticos, así como las estrategias metodológicas y los recursos propuestos, tienen como finalidad alcanzar los siguientes objetivos:

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de valorar y trabajar la salud como un concepto positivo.
- Orientar y concienciar sobre la adopción de prácticas cotidianas saludables, bajo la perspectiva de una "Rutina saludable", como requisito para mantener una buena calidad de vida.
- Abordar cada uno de los cambios que acompañan al proceso de envejecimiento desde una perspectiva de normalidad.
- Identificar el rol activo que cada persona tiene en la **prevención** y recuperación de las distintas situaciones de alteración de la salud.
- Describir y analizar el Sistema de Salud y los mecanismos disponibles para que cada usuario/a pueda hacer un uso racional del mismo.



Competencias

- Gestión eficiente de recursos y tiempos
- Trabajo en equipo
- Destreza social y comunicativa. Habilidad en relaciones interpersonales.
- Impulso al diálogo y pensamiento reflexivo
- Desarrollo independiente de competencias
- Flexibilidad ante cambios y nuevos contextos
- Generación de ideas
- Entusiasmo y motivación

METODOLOGÍA: ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DIRIGIDOS A LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN DEL ALUMNADO DEL AULA DE LA EXPERIENCIA

Es evidente que la metodología a utilizar en el desarrollo del módulo tendrá en cuenta las características psicológicas y sociales del colectivo al que nos dirigimos. En la justificación del módulo, ya se han destacado los principios que guiarán el proceso. La experiencia de cada uno de los participantes y las necesidades detectadas por el alumnado serán el eje central de cada una de las sesiones. Por lo tanto, la propuesta de contenidos y la secuencia cronológica del módulo podrán ajustarse en función de la dinámica interactiva que se fomente durante las sesiones.

Se asegurará que las sesiones cuenten con una participación del alumnado y se fomente el intercambio de ideas en grupo. Tras identificar hace dos cursos la necesidad de incorporar actividades complementarias a la teoría, y valorar positivamente la acogida por parte de los estudiantes, este año se mantienen las dos prácticas habituales realizadas en el aula —ejercicios de entrenamiento del suelo pélvico y estimulación cognitiva (para ello será invitada un profesional que se dedica específicamente a al desarrollo de estas dinámicas con mayores)— sin requerir material específico. Además, se incorpora una nueva práctica dedicada a mejorar el conocimiento sobre hábitos seguros en la realización de actividad física, promoviendo tanto el bienestar como la prevención de lesiones

A su vez, nos gustaría coordinar alguna visita (descritas a final del anexo), que estarán supeditadas a la posibilidad de financiación y de alcanzar un número mínimo de alumnado interesado

Tutorías

Serán consensuadas a principio de curso con el alumnado

Para garantizar este proceso dinámico, el grupo de docentes que participa en este módulo mantendrá un contacto continuo para orientar la propuesta temática y metodológica, así como los posibles ajustes que requiera el proceso, considerando el perfil del colectivo.

Uno de los objetivos que queremos trabajar es potenciar la participación de alumnos y alumnas del Grado en Enfermería en las sesiones del Aula de la Experiencia, siempre que sea posible. Algunos contenidos, si la carga horaria lo permite, se impartirán invitando al alumnado de Enfermería a participar activamente. Fomentar espacios compartidos entre estudiantes de diferentes edades enriquecerá a ambos colectivos y contribuirá a una sociedad más sensible a las diversas necesidades de todos los grupos sociales.

MECANISMOS DE EVALUACIÓN

Evaluación continua sin necesidad de exámenes formales. Al final de cada sesión se realizará una lluvia de ideas con los conceptos más importantes a destacar en la sesión impartida, en la que participará todo el alumnado



RECURSOS DIDÁCTICOS

En cuanto a los recursos Docentes: participarán profesorado del área de conocimientos de Enfermería, del área de Expresión Corporal de la Universidad de Huelva, así como profesionales del área asistencial, que actualmente están desarrollando su actividad en el SAS o comparten actividad laboral con nuestra universidad y el área asistencial, aspecto que consideramos muy enriquecedor para el alumnado. También participarán profesionales de otras universidades (Sevilla) y profesional invitado experto en demencias

En cuanto a los recursos materiales:

- Material básico para el desarrollo de una sesión en aula (cañón, ordenador, papelógrafos, pizarra...)
- Material de utilización en los talleres prácticos: Serán proporcionado por los ponentes en el caso de estimulación cognitiva y para el taller del suelo pélvico, el material será prestado desde la facultad de Enfermería.
- Material Documental de soporte a las sesiones teóricas que se aporta al alumnado, o tras finalizar la sesión. En este curso se ha enviado a la administración del Aula de la Experiencia todo el material que el alumnado a demandado para su difusión.

BIBLIOGRAFÍA

Esta bibliografía aporta un enfoque general del contenido del programa. De forma sistemática se ofrecerá durante el desarrollo del módulo, bibliografía comentada sobre aspectos específicos de los contenidos de la materia.

- Garatachea, N., & Lucía, A. (2013). Actividad física en la tercera edad. *Revista Española de Cardiología*, 66(9), 748-753.
- Pérez, M. P., & García, M. A. (2012). Beneficios del ejercicio físico en la salud del anciano. *Gaceta Sanitaria*, 26(2), 69-76.
- Garatachea Vallejo, N., Molinero González, O., & Márquez Rosa, S. (2009). Ejercicio físico en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 9(33), 1-18.
- Bravo Pérez, M., Casals Peidró, E., Álvarez Codina, S., & Godoy Llorente, J. (2015). Odontogeriatría: la atención bucodental a las personas mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 50(5), 230-237.
- Aranda, S. (2015). Polifarmacia en el anciano: una revisión. *Revista de Calidad Asistencial*, 30(4), 207-214.
- García Leiva, J. M., & Salinas Martín, M. V. (2006). Incontinencia urinaria en el anciano: prevención y tratamiento. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 16(2), 115-123.
- Gómez Vázquez, E. A., & López García, J. M. (2013). Ejercicios de suelo pélvico en el tratamiento de la incontinencia urinaria en mujeres. *Enfermería Clínica*, 23(3), 101-107.
- Fernández-Lansac, V., & Crespo López, M. (2011). Estrés y salud en cuidadores de personas mayores dependientes: efectos de un programa de intervención cognitivo-conductual. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(2), 78-84.
- Almodóvar Pérez. (2010). Atención especializada al anciano. Edimar Editores. Madrid Artigas P.; Olivera Pueyo, J.; Mateos Alvarez, R. (2011). Guía esencial de Psicogeriatría. Editorial Panamericana. Madrid.
- Colección Siglo 21. Enciclopedia de Enfermería. 2017. Ediciones DAE, Grupo Paradigma. Vol: ENFERMERÍA DEL ANCIANO. Se ampliará con las actualizaciones de los diferentes temas que se realiza cada año.
- ELIOPOULUS, C. (2014). *Enfermería Gerontológica*. Elsevier. Madrid.
- IMSERSO. (2020). Guía de prestaciones para personas mayores, personas con discapacidad y personas en situación de dependencia. Recursos estatales y autonómicos. Madrid.
- IMSERSO. (2009). Guía de servicios de atención residencial para personas mayores 2009. Madrid.
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES. Observatorio permanente de mayores. Madrid.
- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. (2019). Catálogo de Referencia de Servicios Sociales. Madrid.
- MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD. (2011). Libro blanco de la coordinación sociosanitaria en España. Madrid.



CUADRANTE DE DOCENTES SEDE HUELVA

SESIÓN	TEMA A IMPARTIR	PROFESOR/A
1.	Introducción al programa Aspectos generales sobre la salud y la calidad de vida	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
2.	Bloque I: Diferentes teorizaciones sobre el concepto de Salud: perspectiva histórica; perspectiva sociodemográfica y de genero	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
3.	Bloque II Prácticas saludables Ejercicio Físico y Calidad de Vida.	ANGELA SIERRA ROBLES
4.	Recomendaciones para realizar Ejercicio Físico de forma segura y eficaz. Práctica	ASIER MAÑAS BOTE
5.	Salud Bucodental. Principales problemas	FRANCISCO GALEOTE
6.	Salud Bucodental. Prevención y cuidados	FRANCISCO GALEOTE
7.	Prácticas saludables Etapas críticas: Andropausia y Climaterio. Sexualidad e incontinencias	CARMEN FERIA RAMIREZ
8.	Taller suelo pélvico. Práctica	CARMEN FERIA RAMIREZ
9.	Hábitos y calidad de vida: tabaco, alcohol. Repercusiones cardiovasculares	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
10.	Problemática medicamentosa	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
11.	Bloque III: Áreas conflictivas ¿alteraciones de salud? Problemas respiratorios	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
12.	Problemas osteoarticulares	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
13.	Demencias. Prevención y cuidados usuario	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
14.	Práctica. Ejercicios de estimulación cognitiva	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA / LORETO NARANJO(Profesora invitada)
15.	La importancia de Cuidar al cuidador/a	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
16.	Perspectiva social. Demencias en el cine	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
17.	Bloque IV: ¿Cómo el sistema da respuesta a las demandas de salud? Organización del sistema de salud (Atención primaria y Urgencias)Enfoque socio sanitario y Recursos de la comunidad	MARIA JESUS ROJAS OCAÑA
18.	Las TICs y su aplicación al campo de la salud. Fuentes de información para pacientes	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO
19.	Implicaciones de la Ley de Autonomía Personal y Dependencia en la salud (individual y colectivamente)	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO
20.	El derecho de la persona en el uso de los servicios y recursos sanitarios: Testamento vital, el consentimiento informado. Evaluación Curso	MARIA EULALIA MACIAS COLORADO

- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. (2013). Catálogo de Referencia de Servicios Sociales. Madrid.
- MOSQUERA. (2007). Farmacología clínica para enfermería. Edimar Editoras. Barcelona.
- RODRÍGUEZ PALOMARES, CONSUELO. (2007). Farmacología para enfermeras. Edimar Editoras. Barcelona
- MORILLA HERRERA, J.C. (2013). Guía de atención a pacientes con incontinencia urinaria. 2ª Edición ASANEC. Granada



- TABLOSKI, P. (2010). Enfermería gerontológica. Edimar editoras. Barcelona.

*ACTIVIDADES PRÁCTICAS

(memoria justificativa detallada)

Para realizar cualquier actividad práctica o visita guiada ha de participar mínimo el 70% del alumnado matriculado en la asignatura, pudiendo ser inferior en circunstancias debidamente justificadas, supeditándose a su aprobación por parte de la Dirección del Aula de la Experiencia

En este curso nos gustaría realizar una visita de las dos que planteamos. El equipo docente entiende que estas visitas, de participación voluntaria, ayudarían a afianzar los conocimientos adquiridos en la clase. Ambas se realizarían fuera del horario lectivo y estarían supeditadas a la posible financiación del Aula de la experiencia. En cuanto a recursos se necesitará un autobús para el desplazamiento y en el caso de realizar la visita a las salinas, concertar un precio con la empresa, según el tamaño del grupo.

1.- Visita a una cooperativa para conocer de primera mano los procesos de cultivo, recolección y manejo de frutos rojos (fresas, moras, arándanos y frambuesas), debido a que son esenciales en una dieta saludable por sus múltiples beneficios, **especialmente en el proceso de envejecimiento**. Estos beneficios incluyen:

- Ricas en Antioxidantes: Los frutos rojos son conocidos por su alto contenido en antioxidantes, que ayudan a combatir los radicales libres y pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Mejora de la Salud Cardiovascular: El consumo regular de frutos rojos puede ayudar a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol, promoviendo un corazón sano.
- Propiedades Antiinflamatorias: Estos frutos poseen compuestos que pueden reducir la inflamación en el cuerpo, lo cual es crucial para prevenir enfermedades relacionadas con la edad.
- Mejora de la Memoria y Función Cognitiva: Se ha demostrado que los antioxidantes en los frutos rojos pueden tener efectos positivos en la salud del cerebro, mejorando la memoria y ralentizando el deterioro cognitivo.
- Apoyo al Sistema Inmunológico: La vitamina C presente en muchos frutos rojos fortalece el sistema inmunológico, ayudando a nuestro cuerpo a resistir mejor las infecciones.

Se ha contactado con la cooperativa y estamos pendiente de concertar visita. Creemos que la visita no solo será educativa, sino que también incentivará a nuestro grupo a incorporar más de estos beneficiosos frutos en nuestra dieta diaria.

2.- Visita a las salinas del Aleman (Isla Cristina) para realizar Baño de magnesio (si el tiempo lo permite)

Los baños de magnesio, especialmente los que utilizan sales de magnesio como el sulfato de magnesio (sales de Epsom), ofrecen múltiples beneficios para la salud. Entre los principales se encuentran la **reducción del estrés y la ansiedad**, produciendo relajación corporal y mejorando el ánimo al ayudar a la producción de serotonina. También **mejoran la circulación sanguínea**, lo que contribuye a la **protección cardiovascular y disminución de inflamación**. Además, **favorecen un sueño profundo y reparador**.

Otros beneficios destacados incluyen el **alivio del dolor y la inflamación**, siendo útil en casos de migrañas, **dolores musculares, artrosis, artritis y fibromialgia**. Los baños de magnesio pueden actuar en la desintoxicación del cuerpo, ayudando a eliminar toxinas y metales pesados. Asimismo, tienen efectos positivos sobre la piel, ayudando con enfermedades como **psoriasis y eccemas, y mejorando la hidratación y tonicidad cutánea**.

Por estas razones, un programa de baños de magnesio para el grupo del aula de la experiencia puede ser una intervención terapéutica natural, segura y beneficiosa para mejorar su calidad de vida física y emocional.