



Universitat de Lleida
Centre de Formació Contínua



GUIA DOCENT

SALUT INTEGRAL: ESTRATÈGIES PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

Informació general de l'assignatura

Denominació	SALUT INTEGRAL: ESTRATÈGIES PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE
Nombre de crèdits ECTS	3 ECTS
Coordinació	TERESA BOTIGUÉ SATORRA
Departament/s	INFERMERIA I FISIOTERÀPIA
Idioma d'impartició	CATALÀ
Professorat	TERESA BOTIGUÉ SATORRA Altres professorats: PENDENT

Competències de l'assignatura

- Anàlisi multidimensional: Capacitat per identificar i valorar els factors biològics, psicològics, socials i ambientals que incideixen en la salut i la malaltia.
- Prevenció personalitzada: Habilitat per aplicar estratègies preventives i adaptades que fomentin hàbits de vida saludables, amb especial atenció a la prevenció de malalties cròniques.
- Gestió del benestar emocional i cognitiu: Desenvolupar estratègies per gestionar l'estrès, promoure el benestar emocional, mantenir la salut cognitiva i potenciar la resiliència en l'edat madura.
- Aplicació pràctica: Capacitat per integrar els coneixements teòrics en accions i projectes reals, orientats a millorar la qualitat de vida i a fomentar la participació activa en la comunitat.

Continguts fonamentals de l'assignatura

- Determinants de la salut: Factors biològics, socials i ambientals que afecten el benestar personal.
- Perspectiva antropològica i cultural: Com les tradicions, costums i valors influeixen en la percepció de la salut i la malaltia.
- Prevenció de malalties cròniques: Estratègies basades en el codi europeu contra el càncer i altres protocols preventius, amb especial èmfasi en malalties respiratòries i cardiovasculars.
- Activitat física i mobilitat: Importància de l'exercici regular i les seves adaptacions a la realitat de l'edat madura.
- Hàbits dietètics i dieta saludable.
- Benestar emocional i gestió de l'estrès: Tècniques per mantenir un equilibri emocional i prevenir el desgast mental.
- Estimulació cognitiva: Exercicis i estratègies per a la prevenció del deteriorament cognitiu.
- Prevenció d'accidents i seguretat domèstica: Estratègies per a reduir riscos a la llar, incloent primers auxilis bàsics.

- Sexualitat en l'edat madura: Enfocaments des d'una perspectiva de salut integral i benestar emocional.

Eixos metodològics de l'assignatura

Es combinaran sessions teòriques amb el suport de mitjans audiovisuals i sessions pràctiques que requeriran la participació activa de l'estudiantat i es destinaran a la resolució de casos, anàlisi crítica i tallers pràctics. També es desenvoluparà un treball col·laboratiu: desenvolupament d'un projecte en grup que serà exposat, fomentant la sinèrgia entre l'estudiantat i l'aprenentatge actiu.

Sistema d'avaluació

S'avaluarà l'assistència i participació a les sessions presencials (20%), el treball grup (40%) i la seva exposició oral (40%).

Bibliografia i recursos d'informació

Generalitat de Catalunya. Canal Salut. Gent gran [Internet]. [Consultat 11 Mar 2025]. Disponible a:
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/etapes-de-la-vida/gent-gran/index.html>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Envejecimiento Saludable [Internet]. [Consultat 11 Mar 2025]. Disponible a:
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/home.htm>

Organització Mundial de la Salut (OMS). Envelliment actiu: un repte per a la salut global [Internet]. [Consultat 11 Mar 2025]. Disponible a: <https://www.who.int/ageing/en/>