

## 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.

### CONTENIDO

#### 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 estrés oxidativo.

Flexibilidad y movilidad.

Fuerza y resistencia física.

#### 4. Enfermedades más frecuentes en la tercera edad.

Osteoporosis.

Sarcopenia.

Alzheimer.

Artrosis.  
Cáncer.