



UNED SÉNIOR

CENTRO DE TORTOSA

2º. SEMESTRE

SOCIEDAD, SALUD Y PERSONAS MAYORES

INTRODUCCIÓN

La salud es el aspecto más importante de nuestras vidas y un pilar fundamental de nuestro bienestar, por ello es importante conocer qué debemos hacer para mantener una buena salud y prevenir aquello que pueda perjudicarla. Los profesionales que nos acompañarán nos ofrecerán pautas y herramientas para hacerlo posible, abordando distintos ámbitos y acciones. Además, se profundizará en aspectos poco conocidos, como las diferentes opciones de atención al paciente al final de la vida.

Por otra parte, enriqueceremos el curso con aportaciones sobre la historia de la medicina en las Tierras del Ebro, lo que nos permitirá conocer su evolución y comprender el funcionamiento del sistema sanitario actual.

PROGRAMA

Martes - 16:45 h a 18:45 h – Centro UNED Tortosa

Sesión 1 - 16 de febrero de 2027

Ponente: Sr. Albert Curto Homedes - Historiador medievalista

“La asistencia hospitalaria en la Tortosa medieval y moderna”. (55')

Como ciudad importante desde el punto de vista demográfico y económico, Tortosa contó durante la Baja Edad Media y la Edad Moderna con diversos centros de asistencia hospitalaria. Las funciones de aquellos primeros hospitales eran muy diferentes de las actuales, pero constituyeron el origen de la larga tradición hospitalaria de la ciudad.

Ponente: Dra. Jorgina Lucas Noll - Médica de familia, directora asistencial de Salud Tierras del Ebro y doctora por la URV.

“¿Cómo funciona nuestra salud? El mapa del sistema sanitario en las Tierras del Ebro” (55')

Conoceremos cómo se organizan los servicios de salud de nuestro territorio, desde el CAP de referencia hasta la atención hospitalaria. Descubriremos



UNED SÉNIOR

CENTRO DE TORTOSA

2º. SEMESTRE

cómo se coordinan los recursos para ofrecer una atención integral, cercana y de calidad.

Sesión 2 - 23 de febrero de 2027

Ponent: Sra. Evelin Mascarell Ramos - Dietista nutricionista exerceix a l'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut (ICS) i la Clínica Podològica Marrasé de Tortosa.

“Alimentación saludable para disfrutar de una mejor calidad de vida: claves y consejos prácticos”.

¿Cómo puede la alimentación ayudarnos a disfrutar de una mejor calidad de vida? En esta sesión se presentarán las claves de una alimentación equilibrada para favorecer un envejecimiento activo, desmontando mitos y ofreciendo recomendaciones prácticas para prevenir la desnutrición, mantener la masa muscular, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Sesión 3 - 2 de marzo de 2027

Ponent: Dr. Mario López Alemany - Neuròleg, doctor en medicina.

“Evolución histórica de la asistencia al parto en las comarcas del Ebro”. (55')

Hasta el siglo XVIII, la asistencia al parto en Europa recaía en las comadronas, cuyos conocimientos se transmitían de forma práctica. A partir del siglo XIX comenzó la medicalización progresiva del parto, analizándose la evolución de estos modelos asistenciales hasta el sistema actual.

Ponent: Dra. Anna Panisello Tafalla – Metgessa a l'EAP Tortosa Est (ICS), especialista en Medicina Familiar i Comunitària, i investigadora doctoranda.

“La salud tiene género: claves para la salud cardiovascular en hombres y mujeres”. (55')

Tradicionalmente las enfermedades del corazón se han asociado más a los hombres, pero la realidad biológica y social es distinta. Una sesión para aprender a prevenir, detectar y cuidar la salud cardiovascular con perspectiva de género.



UNED SÉNIOR

CENTRO DE TORTOSA

2º. SEMESTRE

Sesión 4 - 9 de marzo de 2027

Ponente: Dr. Josep Maria Pepió Vilaubí - Médico de Familia y Doctor en Medicina.

“Salud cardiovascular y aceite de oliva”.

Los principales factores de riesgo cardiovascular modificables son la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo, el colesterol elevado y la obesidad. Su detección precoz, la modificación de los hábitos de vida y el tratamiento son fundamentales para su control.

El aceite de oliva virgen extra es un alimento funcional con beneficios para la salud. El estudio PREDIMED demuestra que la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Sesión 5 - 18 de marzo de 2026 (Jueves)

Ponente: Dra. Mercè Bonfill Baldrich - Médica especialista en medicina de familia y atención comunitaria del CAP Amposta e instructora de RCP por el European Council Resuscitation

“Nuestras manos pueden salvar vidas”.

Sesión teórico-práctica para aprender a reconocer a una persona inconsciente, actuar si no respira, colocarla en posición lateral de seguridad y responder ante una obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño.

Sessió 6 – 30 de març de 2027

Ponente: Dr. Joaquim Maria Solé Montserrat - Médico psiquiatra. Psicólogo. Director de Psicomedsalud y Brain 360 Institut.

“El cerebro adicto”.

¿Qué hace que una persona pierda el control frente a una sustancia, el juego o las pantallas? Se explicarán los mecanismos cerebrales de la adicción y por qué hoy se considera una enfermedad con factores biológicos, psicológicos y sociales.

Mediante un lenguaje claro y basado en la evidencia científica, se abordarán los mecanismos neurobiológicos de las adicciones, los factores de riesgo, las



UNED SÉNIOR

CENTRO DE TORTOSA

2º. SEMESTRE

señales de alerta y las estrategias actuales de prevención y tratamiento, incluidas las adicciones digitales.

Ponente: Dr. Màrius López Alemany - Neurólogo y Doctor en Medicina.

“Prácticas apotropaicas a les Terres de l’Ebre: una medicina preventiva mágica” (55’)

La escasez de recursos terapéuticos favoreció durante siglos numerosas prácticas mágicas destinadas a proteger la salud familiar. Se presentarán rituales y amuletos propios de las Tierras del Ebro como forma de medicina preventiva simbólica.

Sesión 7 - 6 de abril de 2027 - Inicio 17:00 h

Ponentes: Ponents:

- **Dra. Marta Pepió Espuny** - Metgessa de família al CAP Amposta.
- **Sra. Elena Solà Miravete** – Infermera d’Atenció Primària CAP Amposta.

“Salud activa: prevenir es vivir”.

La importancia de la prevención y de los hábitos saludables para mantener una buena calidad de vida. Se hablará de vacunación, prevención de caídas, seguimiento de enfermedades crónicas y envejecimiento activo.

Sessió 8 - 13 d’abril de 2027

Ponente: Dra. Clàudia Curto Romeu - Médica especialista en medicina de familia y atención comunitaria del CAP Amposta.

“Envejecimiento y fragilidad: comprender para prevenir”.

Descubriremos qué es la fragilidad, cómo se relaciona con el envejecimiento y qué estrategias ayudan a prevenirla mediante actividad física, alimentación y bienestar emocional.



UNED SÉNIOR

CENTRO DE TORTOSA

2º. SEMESTRE

Sesión 9 - 20 de abril de 2027

Ponente: Dra. Susanna Bel Plà - Médica dermatóloga.

“Envejecer con salud: cómo proteger y cuidar la piel a lo largo de la vida”.
(55')

La sesión abordará los principales cambios que experimenta la piel con la edad, la prevención del cáncer cutáneo, la fotoprotección y los signos de alerta para detectar lesiones sospechosas.

También se explicará qué es el fotoenvejecimiento y cómo diferenciarlo del envejecimiento natural, ofreciendo recomendaciones sobre higiene, hidratación y hábitos saludables.

Ponente: Sra. Susana Pascual Molina - Psicóloga general sanitaria y referente de bienestar emocional en el CAP del Temple.

“Los tres hábitos que dificultan el sueño”.

Hablaremos de cómo el control, la anticipación y la compensación alimentan el círculo del insomnio y de cómo recuperar la confianza en la capacidad natural del cuerpo para dormir mediante pautas de higiene del sueño.

Sesión 10 - 27 de abril de 2027

Ponente: Dr. Joaquim Guasch - Médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte.

“Habitar el cuerpo y cuidar la mente: experiencias prácticas para la salud y el bienestar”.

La investigación actual confirma que cuerpo y mente forman una unidad inseparable. La sesión propone prácticas de movimiento consciente, respiración y atención plena para favorecer un envejecimiento saludable.

Sesión 11 - 4 de mayo de 2027

Ponente: Dr. Juan José Baiges Octavio - Médico neurólogo, exjefe del Servicio de Neurología del Hospital Verge de la Cinta.

“Envejecimiento y deterioro cognitivo”.



UNED SÉNIOR

CENTRO DE TORTOSA

2º. SEMESTRE

El aumento de la esperanza de vida conlleva cambios físicos y cognitivos. Se distinguirá el envejecimiento normal del deterioro cognitivo y se abordará la enfermedad de Alzheimer y las perspectivas de futuro.

Sesión 12 - 11 de mayo de 2027

Ponente: Dr. Gaspar Masdeu Eixarch - Médico intensivista y miembro del Comité de Ética Asistencial del HUTVC.

“Atención al final de la vida”.

Se explicarán las diferentes opciones médicas al final de la vida: rechazo y adecuación de tratamientos, sedación terminal y ayuda para morir (PRAM), así como la importancia del Documento de Voluntades Anticipadas.