



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

Diplomado en
**ENVEJECIMIENTO
ACTIVO Y SALUDABLE**

A DISTANCIA



Obtén los conocimientos necesarios para el proceso de promoción del envejecimiento saludable y facilitar el alcance de un bienestar en la vejez y en el curso de la vejez.

DIPLOMADO EN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



+3,500
Egresados de
Programas de
Posgrado

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE DIPLOMADO?

El modelo de curso de vida del envejecimiento está tomando en la actualidad un lugar destacado para alcanzar un envejecimiento saludable e impactar positivamente en la calidad de vida de las personas a cualquier edad y sobre todo en las personas mayores. Aunado al incremento de la población de personas mayores en el mundo y en nuestro país, consideramos de suma importancia y trascendencia formar profesionales que faciliten el alcance de un bienestar en la vejez y en el curso de la vejez.

¿QUÉ APRENDERÁS?

Serás una persona más empática y sensible ante el contexto y necesidades del adulto mayor, podrás proponer estrategias de educación, atención en salud y serás armónico con la situación del paciente geriátrico.

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Dirigido a profesionistas del área de la salud de Licenciaturas en Medicina, Enfermería, Nutrición, Psicología, Odontología o trabajo social, así como estudiantes del último año de la licenciatura (séptimo semestre en adelante).



Beneficios Anáhuac

Conoce los beneficios de pertenecer a la **Comunidad Anáhuac Mayab de Posgrado.**



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- ✓ Comprender el proceso de envejecimiento desde la perspectiva biológica, psicológica y social
- ✓ Reconocer las necesidades de atención en salud que la población geriátrica requiere
- ✓ Adaptar la terapéutica y la promoción de la salud de acuerdo con las características y necesidades del adulto mayor



MODALIDAD

A Distancia



HORARIO

Viernes de 17:00 a 22:00 hrs. y sábados de 09:00 a 14:00 hrs.



INVERSIÓN

Inscripción: \$4,000 y 6 mensualidades de \$3,200 pesos



DURACIÓN

120 horas



CLAUSTRO ACADÉMICO

Dr. André José Sulub Herrera

Médico Cirujano, Especialista en Medicina del Deporte, Maestro en Gerontología Social, Diplomado en Administración de Instituciones gerontológicas, experto en prescripción del ejercicio en personas mayores.

Dra. Angela Bacelis Rivero

Lic en Nutrición, Maestra en Nutrición en el ejercicio y Deporte, Doctora en Ciencias del Deporte.

Mtra. María José Pech Chuc

Lic en Rehabilitación, Maestra en Cultura Física en el Adulto Mayor, Diplomada en Salud Pública.

Mtro. Didier Spens

Lic en Gerontología. Maestro en Psicoterapia. Tanatólogo.

PLAN DE ESTUDIOS



+150

Programas
de **Posgrado
y Educación
Continua**

Módulo 1

BASES PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

20hrs

- Concepto de Envejecimiento saludable y la importancia de la capacidad funcional.
- Década del envejecimiento saludable. Cuál es su objetivo y sus cuatro áreas de acción.
- Pilares del envejecimiento saludable.
- Curso de vida, calidad de vida y bienestar subjetivo en el proceso de envejecimiento.

Módulo 2

NUTRICIÓN Y SANA ALIMENTACIÓN EN EL CURSO DE VIDA Y VEJEZ

20hrs

- Hábitos alimenticios saludables en el curso de vida.
- Alimentos recomendados para una sana alimentación en las etapas de la vida.
- Herramientas básicas para establecer una sana alimentación en el curso de vida
- Alimentos y recomendaciones dietéticas en la etapa de vejez

Módulo 3

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CURSO DE VIDA Y VEJEZ

20hrs

- Diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte.
- Recomendaciones de actividad física en el curso de vida.
- La actividad física como terapia antienvjecimiento y sus beneficios en la prevención de enfermedades no transmisibles.
- Beneficios psicosociales de la actividad física y el ejercicio.





+8,000
Alumnos de
Posgrado y
Educación
Continua

Módulo 4

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN EN EL CURSO DE VIDA Y VEJEZ PROTOTIPO ESTÉTICO Y CARILLAS CERAMICAS

20hrs

- La importancia del ocio la recreación y tiempo libre en el curso de vida.
- La jubilación y el retiro en la etapa de vejez.
- Beneficios de la recreación y tiempo libre en las personas mayores.
- Actividades lúdicas en las personas mayores.

Módulo 5

PARTICIPACIÓN EN REDES SOCIALES EN EL CURSO DE VIDA Y VEJEZ

20hrs

- Redes sociales de apoyo (Familia, amigos, vecinos) en las personas mayores.
- Prevención del aislamiento social en las personas mayores.
- Actividades intergeneracionales como red de apoyo en personas mayores
- Redes sociales digitales, TICS y su importancia en la vejez.

Módulo 6

ACTIVIDAD INTELLECTUAL Y SALUD MENTAL EN EL CURSO DE VIDA Y VEJEZ

20hrs

- Estimulación cognitiva para un envejecimiento saludable.
- Prevención del estrés, ansiedad y depresión en el curso de vida.
- Espiritualidad y salud mental en el curso de vida.
- *Mindfulness* y psicología positiva en la vejez.



ACERCA DE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con **más de 35 años de historia**, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos realizado un trabajo constante para ofrecerte los **mejores programas educativos de la región**, creando contenido que responda a las necesidades de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** no son la excepción, **Diplomados y Cursos en sus diversas modalidades diseñados para ser prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional** brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.



Conoce nuestras Certificaciones

Miembros de:



uni>ersia

Acreditados por



FIMPES

PROCESO DE ADMISIÓN

PASO 1



Entra a nuestra página

merida.anahuac.mx/educacion-continua



PASO 2



Encuentra el programa de tu preferencia.

PASO 3



Haz clic al botón **"Aplicar a programa"**, el cual te redireccionará a nuestra plataforma de pagos.

PASO 4

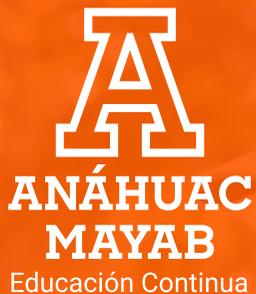


Crea tu cuenta con los datos:
Nombre, correo electrónico y teléfono.

PASO 5



Realiza el pago de tu inscripción al programa educativo.



Contacto

WhatsApp
(999) 220 3086

Teléfono
(999) 942 4800

Correo
posgrado.merida@anahuac.mx

Web
merida.anahuac.mx/educacion-continua



Continúa tu
crecimiento profesional
