

Diploma de Experto de Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida (UOC-IFMIL)

Diploma de Experto Online de Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida (UOC-IFMIL)

Inicio
16 oct. 2024

100%
Online

12
Créditos ECTS

Idiomas: Español

Titulación propia

Duración :

[Solicita información](#)



Metodología 100% online



1.ª universidad online del mundo



Acompañamiento personalizado

Presentación

La especialización de Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida, se realiza con la colaboración del [Instituto de Formación Médica y Liderazgo \(IFMIL\)](#).

El envejecimiento de la población es muy buena noticia. Sin embargo hay muchas maneras de envejecer: física y cognitivamente bien y en plenitud o con dependencia y soledad.

En la actualidad, nuestra sociedad tiene herramientas para fomentar un envejecimiento saludable mediante programas en muchos y diversos ámbitos.

El programa de **Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida**, se enfoca en los conceptos de **envejecimiento saludable, capacidad intrínseca, ejercicio físico, reserva cognitiva, alimentación y sexualidad, relaciones afectivas y sociales**. A partir de estudios, experiencias y modelos nacionales e internacionales evaluados, este programa de especialización proporciona conocimientos prácticos para aquellas personas interesadas, desde sus ámbitos, en tratar y potenciar el envejecimiento saludable.

Este potenciamiento del envejecimiento saludable lo encontramos ahora mismo en la Atención Primaria. Por ejemplo en Cataluña se han incorporado tres figuras de los siguientes ámbitos sanitarios, que en estos momentos se consideran muy importantes e imprescindibles:

- Profesionales **Fisioterapeutas**
- Profesionales **Nutricionistas**
- Profesionales **Psicólogos** (bienestar emocional)

Uno de los encargos que tienen estas figuras es crear programas para mejorar el envejecimiento de la población y prevenir la discapacidad y la dependencia, así como mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Las tres asignaturas del programa de **Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida** coinciden perfectamente con la actividad que se pide a estos profesionales respecto al ámbito del envejecimiento de la población:

- Asignatura Capacidad intrínseca, ejercicio físico y reserva cognitiva (4 ECTS)
- Asignatura Alimentación y envejecimiento saludable (4 ECTS)
- Asignatura Sexualidad, relaciones afectivas y sociales al envejecimiento (4 ECTS)

Así, este programa trabaja a través de **retos y ejercicios adaptados al contexto de cada profesional**, facilitando que los conocimientos adquiridos se apliquen directamente al entorno de trabajo del área básica de salud y del contexto local en general del que forme parte del estudiante.

Másters abiertos

Este programa te permite tener un máster abierto. Con nuestros másters abiertos diseñas tu propio programa en función de tu interés y de tus necesidades profesionales.

4a



LA CUARTA UNIVERSIDAD ESPAÑOLA DE MENOS DE 50 AÑOS

Programa académico

Para obtener este programa, el estudiante deberá superar **12 créditos ECTS**.

El número de créditos ECTS es una estimación del tiempo que un estudiante puede invertir para asumir las competencias asociadas a una asignatura. Cada crédito ECTS equivale, aproximadamente, a 25 horas de dedicación del estudiante.

El proceso de aprendizaje está basado en el modelo de evaluación continua (EC), es decir, no se realizarán pruebas finales presenciales en ninguna de las asignaturas.

Los contenidos que se trabajarán en cada asignatura son los siguientes:

Asignatura Capacidad intrínseca, ejercicio físico y reserva cognitiva (4 ECTS)

- Actividad física y ejercicio físico como principal pilar del envejecimiento saludable.
- Reserva cognitiva y las intervenciones para consolidarla o mejorarla.
- Cimientos de epidemiología del envejecimiento.
- Fragilidad y capacidad intrínseca.
- Sedentarismo, actividad física y ejercicio físico: conceptos e intervenciones.
- Relaciones entre cerebro, función física y ejercicio físico.
- Pautas prácticas transformables en recomendaciones individuales o programas de promoción.

Asignatura Alimentación y envejecimiento saludable (4 ECTS)

- El envejecimiento con años de vida vividos con plenitud y participación en la sociedad.
- La alimentación como pilar del envejecimiento saludable.
- La alimentación en personas que hacen ejercicio físico.
- La sostenibilidad social de una alimentación saludable, y posibles desigualdades.
- Impacto del sueño en el envejecimiento saludable y pautas de higiene.

Asignatura Sexualidad, relaciones afectivas y sociales en el envejecimiento (4 ECTS)

- Principales modelos actuales sobre las relaciones humanas (sexuales, afectivas y sociales) durante el envejecimiento.
- El papel mediador de la tecnología.
- Conceptualización, implicaciones y relevancia de las relaciones socioafectivosexuales sobre la calidad de vida y salud de los adultos mayores.
- La importancia de los enlaces sociales en el envejecimiento saludable.
- Análisis de los factores que conforman las intervenciones exitosas.

Duración

En la UOC, un crédito ECTS equivale a 25 horas de trabajo del estudiante.

Según el número de créditos ECTS, la duración de los programas de formación permanente oscila entre 1 mes y 2 años, aproximadamente:

- Máster de formación permanente: 2 años
- Diploma de especialización: 1 año
- Diploma de experto: 1 semestre (6 meses)
- Curso de posgrado: entre 1 y 6 meses

Profesorado

Dirección de estudios

Salvador Macip Maresma

Dirección de programa

Marco Inzitari

Profesorado

Diana Alicia Diaz Rizzolo

Pablo Vallejo Medina

Profesorado Colaborador

Anna Boronat Rigol

Antonio Daniel Garcia Rojas

Salidas profesionales

Objetivos

Los objetivos del programa de **Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida** son los siguientes:

- Enmarcar los conceptos de envejecimiento saludable y sus pilares.
- Conocer programas internacionales evaluados para fomentar el envejecimiento saludable.
- Proporcionar herramientas para mejorar la atención y el cuidado de las personas mayores en el ámbito comunitario y domiciliario y para prescribir ejercicio físico y recomendaciones nutricionales para personas mayores.
- Conocer los principales problemas relacionados con la soledad no deseada y con la mejora de la sexualidad en personas mayores.
- Adquirir instrumentos para mejorar el diseño de proyectos de investigación e innovación relacionados con el envejecimiento de la población.



Empleabilidad

La empleabilidad de nuestros estudiantes es clave para el éxito de la UOC. Identificamos las competencias clave que demanda el mercado laboral y las incluimos en los planes de estudios.

También te empoderamos para que seas tú quien decida y gestione tu carrera.

Perfiles

El programa de **Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida** va dirigida a los siguientes perfiles:

- Graduados en Medicina.
- Graduados o diplomados en Enfermería.
- Graduados o diplomados en estudios relacionados con las Ciencias de la Salud.
- Graduados o diplomados Psicología o estudios relacionados.
- Graduados en Fisioterapia.
- Graduados en Nutrición Humana y Dietética.
- Graduados o diplomados en estudios relacionados con las Ciencias Sociales o Biológicas.
- Graduados en materias económicas, administración de empresa, titulaciones relacionadas con las administraciones públicas o ingenierías que tengan que ver con problemas y tareas relacionadas con el envejecimiento.
- Profesionales que realicen la tarea de diseñar o participar en programas dirigidos a personas mayores de su área, o quieran mejorar sus conocimientos para atender mejor a la población.

Competencias

Las competencias del programa de Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida son las siguientes:

- Fomentar medidas y recomendaciones adaptadas de envejecimiento saludable, a partir de un diagnóstico situacional.
- Relacionar entre ellos los pilares fundamentales del envejecimiento saludable.
- Proponer planes comunitarios integrados para un envejecimiento saludable.
- Dar una visión comunitaria e integradora del envejecimiento.
- Ayudar a conocer, reflexionar y operativizar sobre cómo involucrar a los recursos comunitarios no sanitarios en programas integrados de envejecimiento activo y saludable.

A quién se dirige

Este programa se dirige principalmente a:

- Profesionales de la salud que se enfrenten al cuidado de personas mayores.
- Profesionales de otros sectores (social, tercer sector).
- Profesionales de la salud de la atención primaria.
- Profesionales de la Fisioterapia que quieran o que ya se enfocan en el tratamiento de personas mayores.
- Profesionales de la Nutrición Humana y la Dietética enfocados en el envejecimiento saludable.
- Profesionales de la Psicología de la etapa de la vejez.
- Trabajadores de las administraciones públicas que tengan que poner en marcha programas de promoción del envejecimiento saludable o de cuidados y gestión de individuos o poblaciones que envejecen.
- Personas que quieran formarse en la investigación, en la innovación o en el emprendimiento (ciencias biológicas, economía, etc.) vinculado al envejecimiento.

Salidas profesionales

Una vez superado, el estudiante poseerá conocimientos especializados en:

- Fomento del envejecimiento saludable.
- Atención y cuidado de las personas mayores en el ámbito comunitario y domiciliario.
- Indicaciones de ejercicio físico y recomendaciones nutricionales para personas mayores.
- Intervenciones para reducir la soledad no deseada y mejorar la sexualidad en personas mayores.
- Proyectos de innovación para el fomento del envejecimiento saludable.

Más de 25 años de experiencia de e-learning

El año 1995, la UOC se convirtió en la **primera universidad en línea del mundo**. 25 años después, seguimos siendo pioneros en e-learning.

El **eLearning Innovation Center** hace evolucionar el modelo de aprendizaje para garantizar una formación de calidad, única, conectada y en red.

Requisitos de acceso

Requisitos académicos

Para cursar el programa es necesario tener una titulación universitaria previa. En caso de no tener una titulación universitaria previa se puede acceder al programa a través del reconocimiento de un mínimo de 2 años de experiencia profesional en los siguientes ámbitos:

- Sanitario
- Administración sanitaria
- Psicología
- Industria Farmacéutica



Potencia tu carrera profesional

La formación permanente de la UOC te ofrece programas orientados a la adquisición de los conocimientos exigidos a los perfiles profesionales más valorados.

Conocimientos previos

Se recomienda un nivel de competencia en **lengua inglesa equivalente al B2** del Marco común europeo de referencia para las lenguas que permita la **consulta y comprensión de recursos de aprendizaje y artículos científicos en inglés**.

Se recomienda un nivel de competencia de usuario en el **uso de las tecnologías de la información y la comunicación**.

Titulación

Los estudiantes que finalicen sus estudios de formación permanente obtendrán, en función del programa cursado, el título de máster de formación permanente, el diploma de especialización o el diploma de experto.

Los estudiantes que superen otros cursos de formación continua recibirán el certificado correspondiente.

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

Este es el proceso de matrícula que tienes que seguir si quieres empezar a estudiar en la UOC por primera vez. Si ya has cursado estudios con nosotros y los quieres continuar, debes dirigirte a Trámites del Campus Virtual.

1 Formulario de matrícula

Rellena el **formulario de matrícula** que encontrarás en todas las páginas del programa. Tras registrar tus datos personales, se te proporcionará un nombre de usuario y elegirás tu clave de acceso al campus. A continuación accederás a la sección de datos económicos, donde elegirás la forma de pago y podrás solicitar una factura, si la necesitas.

2 Recibirás dos mensajes

Una vez te hayas matriculado, recibirás dos mensajes al buzón de correo que hayas indicado. Un primer mensaje es la **confirmación de la formalización** de tu matrícula. En un segundo mensaje, te recordaremos el **nombre de usuario y la clave** que hayas elegido, y que te permitirán acceder al campus virtual.

A partir de la formalización de la matrícula, dispones de catorce días para ejercer tu derecho de [desistimiento de matrícula](#).

¿Cuándo te puedes matricular?

Hay dos momentos al año para la matrícula de Formación de Posgrado, dependiendo del inicio de la docencia del programa en cuestión. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que quieres cursar.



Matriculación a partir de **mayo**

para los programas que inician docencia en **septiembre u octubre**



Matriculación a partir de **noviembre**

para los programas que inician docencia en **febrero o marzo**

Concepto

Precio

Precio del curso

1.590 €

El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual.

Consulta el apartado Formas de pago. Al matricularte, podrás escoger la forma de pago que más te convenga.



104.500 graduados y graduadas



90 % de estudiantes que estudian y trabajan



84 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago para residentes en el territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación de Posgrado, la primera cuota será del **10%** del importe.

Máster: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 19 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

En caso de matricularse un máster con un importe superior a 5.000 euros, la primera cuota se abonará por domiciliación bancaria.

Posgrado: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 7 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

Especialización y curso: para importes superiores a 300 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 3 cuotas, por domiciliación.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, mediante domiciliación bancaria. Al elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente al importe de la matrícula se efectuará al mes siguiente.

En el caso de las especializaciones, el pago al contado se realiza mediante TPV.

Formas de financiación para máster, posgrado y especialización

Consulta las condiciones de financiación existentes:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstamo Aplazo (Santander)

Formas de pago para residentes fuera del territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación de Posgrado, la primera cuota será del **10%** del importe.

Master: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA). La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 19 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Posgrado: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 7 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Especialización y curso: para importes superiores a 300 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 3 cuotas, por domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o por domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

Para los residentes en Colombia interesados en esta forma de pago y que no disponéis de un tarjeta de crédito, os informamos de que la entidad Bancolombia ofrece la Tarjeta Virtual e-Prepago. Para solicitarla, es necesario disponer de una cuenta de ahorros o corriente en esta entidad.

Consulta [aquí](#) si tu entidad bancaria dispone de cuenta SEPA.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, domiciliación tarjeta o transferencia bancaria.

Si elegís el pago por domiciliación tarjeta, deberéis indicar los datos de la tarjeta a la que hay que cargar el importe durante el proceso de matrícula. Recordad que las tarjetas aceptadas son VISA , VISA Electron y Mastercard (no se puede hacer el pago con American Express ni Diners Club).

El cargo correspondiente a la matrícula del curso se hará al mes siguiente. Si se elige pagar los estudios con tarjeta, tened en cuenta que se le aplicarán las condiciones económicas que se hayan pactado con tu entidad bancaria. Es importante que el límite de la tarjeta sea superior al importe de la matrícula para evitar que los recibos se devuelvan.

En caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA se puede realizar el pago mediante domiciliación bancaria. Para elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente a la matrícula del curso se efectuará al mes siguiente.

Si elegís el pago por transferencia bancaria, el comprobante se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago. El plazo para realizar el pago es de diez días desde la fecha de formalización y siempre antes del comienzo de la docencia.

Podréis realizar la transferencia con los datos que aparecen en la hoja de matrícula:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Formas de pago para empresas

Las empresas pueden realizar el pago únicamente mediante transferencia bancaria. No podrán realizar el pago de forma fraccionada.

Durante el proceso de la matrícula se podrá elegir la forma de pago para empresa en el desplegable correspondiente.

El comprobante de la transferencia se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago.

Si elegís el pago por transferencia fraccionada, debéis hacer un ingreso con los datos siguientes:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES 15-0049-1806-9121-1186-9374

Importante: si la empresa paga un tanto por ciento y el estudiante el otro tanto por ciento, la parte de la empresa se deberá pagar por transferencia bancaria y la parte del estudiante con la forma de pago disponible que prefiera (transferencia, domiciliación o tarjeta de crédito).

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a uno de ellos, será necesario que en el momento de hacer la matrícula lo escojas en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de poder acogerte a más de uno, deberás elegir el más beneficioso.

Descuentos para colectivos

En caso de que se te aplique uno de estos descuentos en el momento de hacer la matrícula, deberás acreditar la condición de beneficiario presentando la documentación correspondiente en el plazo de 10 días naturales.

Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

Familias numerosas de categoría especial: descuento del 15 %.
Familias numerosas de categoría general: descuento del 7,5 %.

Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad igual o superior al 33 % reconocido por el Estado español, o el grado equivalente por cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de violencia machista en el ámbito de la pareja

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Descuentos para Comunidad UOC

Comunidad UOC: 7% de descuento

Puedes obtener este descuento si has hecho en la UOC asignaturas libres, cursos de idiomas, seminarios, cursos de formación a medida (UOC Corporate) o una especialización. Si estás estudiando un grado o máster universitario pero aún no te has titulado, también se te aplicará el descuento de comunidad.

UOC Alumni: 10% de descuento

Puedes obtener este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster o postgrado propio en la UOC.

Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

[Consulta las condiciones de los descuentos para empresas](#)

Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

[Consulta la información del programa](#)

Si puedes aplicarte uno de estos descuentos y, además, te matriculas durante el periodo de matriculación anticipada, en primer lugar se aplicará el descuento de matriculación anticipada y sobre el importe resultante se aplicará el otro descuento.

Seguro gratuito de matrícula

La UOC ofrece, por defecto, un **seguro de matrícula gratuito** al estudiantado que curse unos estudios de duración mínima de un semestre y que residan en el Estado español (es decir, a quienes en el DNI o NIE tenga una dirección española). De este modo, si después de matricularos os encontráis en una situación prevista por el seguro, la Universidad os ayudará a continuar con vuestros estudios.

El seguro cubre al estudiantado de grados, másteres universitarios, especializaciones, posgrados y másters propios, Asignaturas para cursar libremente y del Centro de Idiomas Modernos, diplomaturas, ingenierías y licenciaturas.

[Consulta el seguro gratuito de paro o enfermedad para continuar estudiando](#)

UOC

Consulta la oferta formativa de la UOC uoc.edu/es/estudios

 Universitat Oberta
de Catalunya