



Curso

Autocuidado y Manejo del dolor en Adultos Mayores



12 de julio



viernes de 08h30 a 12h30



Presencial



\$ 30

[¡Inscríbete Ahora!](#)

Este curso tiene como objetivo generar una autoconciencia del dolor, sus causas y su gestión en la vejez.

Una parte significativa del tratamiento del dolor se basa en procesos de autocuidado y en el cuidado del entorno cercano. En el programa, a través de sesiones ampliadas de debate, diálogo y ejercicio, aprenderemos a cuidar nuestros cuerpos y a prestar atención a los síntomas del dolor. De esta manera, podremos contribuir de manera consciente a nuestros tratamientos médicos.

Objetivo:

Proveer de herramientas psicológicas y físicas para la comprensión y gestión terapéutica del dolor en la cotidianidad de alumnos adultos mayores. Generar, a su vez, un espacio de diálogo para entender los aspectos sociales y comunitarios en la gestión del dolor y la importancia de la integración del adulto mayor a su entorno familiar.

¿A quién esta dirigido?

Adultos Mayores.

Beneficios:

En 16 horas de clases presenciales podrás:

Comprender las implicaciones de sentir dolor en la vida del adulto mayor.

Brindar herramientas para el manejo del dolor en espacios cotidianos.

Metodología:

En este programa se explorarán distintos tipos de dolor y, a través, de la auto evaluación del dolor y sus causas, entenderemos los alcances de tratamientos y la importancia del auto cuidado. En espacios de reunión presencial buscaremos fortalecernos como grupo y comprender qué significa envejecer y cómo podemos ser partícipes en un proceso de generación de mejor calidad de vida. El curso prevé la realización de ejercicios terapéuticos personalizados y partirá, en cada sesión, del análisis de algún tipo de dolor:

La clasificación del dolor puede hacerse en función de diversos criterios:

Según su duración

- **Dolor agudo:** Es un fenómeno de corta duración que generalmente se asocia a un daño tisular y desaparece con la curación de este último.
- **Dolor crónico:** Tiene una duración de más de 3 o 6 meses, se prolonga más allá de la curación de la lesión que lo originó o se asocia a una afección crónica.

Según su origen

- **El dolor nociceptivo** es el causado por la activación de los receptores del dolor (nociceptores) en respuesta a un estímulo (lesión, inflamación, infección, enfermedad).
- **El dolor neuropático** se origina por un estímulo directo del sistema nervioso central (SNC) o una lesión de los nervios periféricos.

Módulos:

1

Historia del Dolor

- ¿Dónde nace el dolor?
- Que factores se involucran en el dolor
- La mitología del dolor

2

Cerebro del Dolor

- Actividades de conocimiento sobre la nocicepción
- Vías del dolor
- Actividades para bajar el dolor

3

Sensación y Percepción del dolor

- Describir que alimentos nos neuro inflaman
- Analgésicos naturales del dolor
- La psicología social del dolor

4

Seguridad básica en internet

- Circuitos del dolor
- Ejercicios sobre patologías puntuales
- Socialización de diferentes técnicas para bajar el dolor



Instructora: Dra. Vilma Carvajal

Métodos de pago:

Realiza tu pago de manera segura e inmediata mediante:



Depósitos



Transferencias



Tarjetas de crédito y débito

Conocimiento que deja huella

 educacioncontinua.puce.edu.ec

 cetcis@puce.edu.ec

 (02) 2991-700 EXT. 1699



@educación continuapuce