

Directoras y coordinadoras de la actividad:

- **Dra. Lucía Castro Vázquez**
Profesora Titular Nutrición y Bromatología.
Facultad de Farmacia, UCLM.
luciaisabel.castro@uclm.es / 926053360
- **Dra. Gemma Blázquez Abellán**
Profesora Titular del Área Medicina Preventiva
y Salud Pública. Facultad de Farmacia, UCLM.
gemma.blazquez@uclm.es / 926053156

Actividad gratuita

Número de plazas: 198

Período de inscripción y matrícula:

14 de marzo al 8 de abril de 2025.

Las inscripciones podrán formalizarse a través del siguiente enlace: <https://cursosweb.uclm.es/index.aspx>

Reconocimiento de créditos:

El curso tiene validez de **0,5 ECTS** para titulaciones de Grado de la UCLM.

Organiza:  Facultad de
Farmacia
Albacete

Colaboran:

 **Vicerrectorado
de Innovación, Empleo
y Emprendimiento**


Cátedra de
Gastronomía
Universidad de Castilla-La Mancha


COCINEROS
DE CASTILLA-LA MANCHA

Últimos avances en envejecimiento saludable. Intervención multicomponente

Albacete, 9 y 10 de abril de 2025
Salón de actos. Mediateca
Facultad de Farmacia



Estas jornadas abordan el bienestar de las personas mayores desde una perspectiva científica y personalizada, promoviendo estrategias basadas en la protección cognitiva, el ejercicio físico, la actividad social, interacción digital y la nutrición como pilares clave para un envejecimiento activo.

Objetivos:

- Formación de los alumnos de Ciencias de la Salud en los últimos avances científicos sobre envejecimiento saludable, fomentando un enfoque multidisciplinar.
- Transferencia del conocimiento a la sociedad para que durante el envejecimiento se pueda maximizar la independencia, mejorar su calidad de vida y reducir el impacto en el sistema de salud.

Dirigido a:

- Estudiantes y profesionales de Ciencias de la Salud, interesados en conocer los últimos avances en investigación sobre envejecimiento saludable y su aplicación práctica.
- Personas mayores y de mediana edad, que deseen aprender herramientas de envejecimiento saludable
- Asociaciones, instituciones y colectivos de mayores, especialmente de la provincia de Albacete, que quieran adquirir conocimientos científicos con un enfoque multidisciplinar para mejorar su calidad de vida, promover su autonomía y envejecer de forma activa.

MIÉRCOLES, 9 DE ABRIL

16.00 h. Inauguración Jornadas.
María del Rocío Fernández Santos.
Decana de la Facultad de Farmacia.

SESIÓN I. EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE EN LA TERCERA EDAD

16:15 h. Cambios en la composición corporal asociados al envejecimiento: la importancia de la actividad física.
Dr. Ignacio Ara Royo.
Catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha. Co-director del Grupo de Investigación GENUUD Toledo integrante del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) del Instituto de Salud Carlos III.

17:00 h. Ejercicio físico multicomponente para un envejecimiento saludable.

Dra. Beatriz Crespo Ruiz
Divulgadora en salud en el campo de la medicina preventiva y personalizada. Doctorado en Medicina. Doctorado en deporte. Autora del libro "Microhábitos saludables". Top 100 mujeres líderes de España y Top 100 Líderes más disruptivos e innovadores.

17:45 h. Pausa café

SESIÓN II. ACCESIBILIDAD A LA DIGITALIZACIÓN EN LA TERCERA EDAD

18:15 h. Longevidad y revolución digital. Contribución de las tecnologías de la información y de la comunicación al envejecimiento saludable.
Dra. Mónica Padial Espinosa.
Coordinadora de información en la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía. Doctora en Ciencias de la Salud. Máster en Actividad Física y Salud y Experto Universitario en Promoción de la Salud en contextos sanitarios, educativos y sociales.

SESIÓN III. TALLER DE GASTRONOMÍA DE LOS SENTIDOS EN LA TERCERA EDAD

19:00 h. Shoowcooking en colaboración con la Catedra de Gastronomía.
Chef Quique Cerro.
Vicepresidente de la Selección Española de Cocina y académico de número de la Academia de Gastronomía de Castilla-La Mancha.

JUEVES, 10 DE ABRIL

SESIÓN VI. DIVULGACION CIENTÍFICA EN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

16.00 h. Las superkinas como elixir de la longevidad
Dra. Marián García García. Boticaria García.
Nutricionista y Dra. en Farmacia. Divulgadora científica en salud. Top 100 de españoles más creativos en el mundo de los negocios, lista Forbes. Premio NAOS del ministerio de consumo (2021).

SESIÓN V. PROTECCIÓN FRENTE AL DETERIORO COGNITIVO

16:45 h. Ciudades Neuroprotegidas

Dra. Lucrecia Moreno Royo.
Dra. en Farmacia. Catedrática en Universidad CEU Cardenal Herrera. Directora de la Cátedra DeCo Micof-CEU para la prevención del deterioro cognitivo en el proyecto Ciudades Neuroprotegidas.

17:30 h. Pausa café

18:00 h. La fragilidad, piedra angular del envejecimiento saludable

Dr. Pedro Abizanda Soler.
Profesor del Departamento de Ciencias Médicas. Facultad de Medicina. Albacete. Jefe del Servicio de Geriátría del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete.

SESIÓN VI. NUTRICION PERSONALIZADA EN LA TERCERA EDAD

18:45 h. Importancia de la hidratación en la salud cardiovascular y prevención del deterioro cognitivo.
Dra. Rosa Martínez García.
Profesora de Fisiología Humana. Facultad de Enfermería, Universidad de Castilla-La Mancha. Profesora de Nutrición en el Programa para Mayores Jose Saramago, UCLM.

19:20 h. Abordaje nutricional para un envejecimiento saludable.

D. Luis García Moreno.
Farmacéutico comunitario en Munera (Albacete), vicepresidente de SEFAC. Miembro del grupo de Salud mental de SEFAC. Miembro del grupo de Nutrición y digestivo de SEFAC. Vicepresidente de SEFAC Castilla-La Mancha.

20:00 h. Clausura de las jornadas.