



AULA SÉNIOR

Asignatura: Aprender Viajando: Salud, Nutrición y Cultura	Curso: 2024/2025
Código: 6073	
Curso: Plan Avanzado	
Cuatrimestre: Primero	

DIRECTOR

Nombre: Diego Rivera Núñez
Centro: Facultad de Medicina
Departamento: Biología Vegetal
E-mail: drivera@um.es
Teléfono: 868 884994



PROFESORADO

Nombre: Eduardo Osuna Carrillo de Albornoz
Departamento: Ciencias Sociosanitarias
Nombre: Diego Rivera Núñez
Departamento: Biología Vegetal
Nombre: Stella Moreno Grau
Departamento: Academia de Farmacia Santa María de España
Nombre: Encarna Zamora Navarro
Departamento: Academia de Farmacia Santa María de España
Nombre: Francisco Tomás Barberán
Departamento: Academia de Farmacia Santa María de España
Nombre: Ángel Gil Izquierdo
Departamento: Academia de Farmacia Santa María de España
Nombre: Salvador Zamora Navarro
Departamento: Academia de Farmacia Santa María de España



DATOS DE LA ASIGNATURA

Introducción, objetivos y competencias

Ventajas de la Propuesta Optimizada:

Enfoque Integral: Cada módulo aborda no solo la geografía y la historia, sino también aspectos económicos, sociales y de salud relacionados con los viajes.

Conexión Emocional: Incorpora historias y experiencias personales para crear una conexión emocional con los participantes.

Conexión con la Cultura Local: Los participantes explorarán prácticas medicinales autóctonas, fomentando una comprensión más profunda de la cultura local.

Enfoque Detallado: Se resaltan las peculiaridades de la medicina local y las plantas medicinales en cada destino.

Intercambio de Experiencias: Fomenta la participación activa al alentar a los participantes a compartir sus propias experiencias con medicina local durante los viajes.

Adaptabilidad: Se pueden ajustar los módulos según los intereses y necesidades específicos del grupo.

Mejoras en competencias y habilidades

Inclusión de Actividades Prácticas: Integrar actividades prácticas para aplicar los conocimientos adquiridos.

- **Talleres Prácticos:** Incorporar talleres prácticos donde los participantes puedan aprender sobre la identificación y uso de plantas medicinales. Se haría mediante la presentación en cada tema de la planta o plantas estrella en el aula de forma que los alumnos puedan tocar, oler y ver esas plantas y/o productos.

- **Recorridos Virtuales a Mercados Locales:** Organiza recorridos virtuales a mercados locales que ofrecen plantas medicinales.

Invitados Especiales: Considerar la posibilidad de invitados que hayan tenido experiencias de viaje significativas para compartir.

- **Participación Activa:** Invita a expertos locales para hablar sobre plantas medicinales y prácticas curativas tradicionales.

Esta propuesta optimizada busca hacer que el aprendizaje sea más interactivo y aplicable a la vida cotidiana de los adultos mayores. Esta propuesta busca integrar de manera más específica la medicina local y las plantas medicinales en cada módulo, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje para los adultos mayores y su espíritu crítico frente a los nuevos recursos terapéuticos, conociendo sus posibilidades y riesgos a través de ejemplos.

Esta propuesta amplía la conexión con la medicina local y las plantas medicinales en cada región, asegurando que los participantes exploren las peculiaridades de cada destino desde una perspectiva de salud y bienestar, pero también tomen precauciones cuando fuera necesario.

Programa

Aprender Viajando: Salud, Nutrición y Cultura



Módulo 1: Preparación Integral para Viajar

1. Explorando Destinos: Aspectos Económicos y Logísticos Estrategias para planificar un viaje en términos económicos y logísticos. Consideraciones de salud y seguridad para viajeros mayores.

Módulo 2: Descubriendo Nuestros Vecinos del Sur, Migraciones y contrastes

2. Explorando el Norte de África: Cultura, Historia y Experiencias Únicas
Viaje virtual a través de los países del norte de África.
Comprendiendo las peculiaridades de la medicina local y explorando herbolarios y mercados de plantas medicinales. Los dátiles como alimento y medicina tradicional.
Comprendiendo las conexiones históricas y culturales con la región.
3. África Subsahariana: Historias de Migración y su Impacto Social
Analizando los movimientos migratorios y sus repercusiones en la región. Historias de resiliencia y comunidad.
Explorando las prácticas de medicina tradicional y el uso de plantas medicinales en comunidades locales.
4. Explorando África del Sur: Diversidad Geográfica y Cultural
Descubriendo los contrastes geográficos y culturales en el extremo sur del continente africano. Impacto de la historia en la sociedad actual.
Investigando las tradiciones medicinales autóctonas y las plantas medicinales locales: *Harpagophytum procumbens*, *Pelargonium reniforme*, *Aspalathus linearis* y *Hoodia*.

Módulo 3: Travesía del Atlántico: De Costa a Costa

5. Rutas Transatlánticas: Europa a América
Historias de travesías atlánticas y sus implicaciones históricas.
Influencia de la migración en la cultura americana. Los intercambios: el romero en América, la corteza de quina en Europa.

Módulo 4: Explorando el Nuevo Mundo

6. De la Costa Este a la Costa Oeste: Un Viaje por Estados Unidos y Canadá
Descubriendo la diversidad cultural y geográfica de Norteamérica.
Investigando prácticas de medicina local y herboristerías en comunidades indígenas y locales. Las plantas medicinales de las naciones nativas y su influencia en la fitoterapia: el ejemplo de *Echinacea*.
7. Aventura por Centro y Sudamérica: Selvas, Montañas y Costas
Sumergiéndose en la riqueza natural y cultural de América Central y del Sur.
Explorando tradiciones curativas y plantas medicinales y tóxicas autóctonas. El boldo, el mate y la burundanga y un cultivo introducido de importancia mundial: el cafeto y el café.

Módulo 5: Del Atlántico al Pacífico: Dos Opciones, Cabo de Hornos y Canal de Panamá

8. Cabo de Hornos y Canal de Panamá: Navegando Entre Dos Océanos
Conociendo la historia de estos emblemáticos pasajes marítimos.
Analizando la influencia de la geografía en las prácticas medicinales locales. La calaguala.
Peligros de intoxicaciones y venenos vegetales.



Módulo 6: Las Diversas Islas del Pacífico: Pascua, Taiti, Hawái, Bora Bora, etc.

9. Paraísos en el Pacífico: Explorando Islas Exóticas

Viajando a través de islas paradisíacas y su biodiversidad única.

Identificando plantas medicinales autóctonas y sus usos en la medicina local. La flor de Tiaré: *Jasminum*, *Plumeria* y otras. Cosmética, perfumes y salud.

Módulo 7: Australia y Nueva Zelanda

10. Aussie y Kiwi: Descubriendo la Fauna, Flora y Cultura

- Explorando la singularidad biológica y cultural de Australia y Nueva Zelanda.

- Profundizando en las tradiciones curativas de las comunidades indígenas y locales. Un recurso local emblemático: el eucalipto.

Módulo 8: Japón y China: Diferencias Culturales

11. Japón y China: Un Viaje por Dos Culturas Milenarias

- Analizando las diferencias culturales entre Japón y China.

- Explorando prácticas medicinales tradicionales como la medicina tradicional china, la medicina kampo japonesa y el uso de hierbas medicinales. Los tés de *Camellia*.

Módulo 9: La India y Sureste Asiático

12. Explorando la Diversidad de la India y Sureste Asiático

- Sumergiéndose en la espiritualidad, la gastronomía y la medicina de la India y el sudeste asiático.

- Identificando plantas medicinales en mercados locales y tradiciones curativas. Una hierba ayurveda: el ashwagandha (*Withania somnifera*). El paraíso de los cítricos y sus beneficios de salud.

Módulo 10: La Región del Mar Rojo y Países de su Entorno: Atractivos y Riesgos

13. Explorando la Riqueza Natural y Cultural en torno al Mar Rojo

Descubriendo las tradiciones medicinales de las comunidades costeras.

Analizando recursos medicinales locales y desafíos para la salud en la región. Tres recursos emblemáticos: la granada, el incienso y la mirra.

Módulo 11: Rusia y Estados Asociados

14. Viaje a Través de la Diversidad de Rusia y sus Satélites

Investigando prácticas de medicina tradicional en diversas regiones rusas.

Identificando plantas medicinales autóctonas y su papel en la salud local. El ginseng siberiano: *Eleutherococcus senticosus*.

Módulo 12: La Vieja Europa

15. Explorando la Diversidad Histórica y Sanitaria de Europa

Sumergiéndose en la riqueza cultural y gastronómica de Europa.

Analizando prácticas medicinales tradicionales y la disponibilidad de hierbas medicinales en mercados locales. La Fitoterapia, la Agencia Europea del Medicamento y las especies aceptadas.



Metodología

Diseño del Curso:

Estructura del curso en 15 sesiones, abordando un tema específico en cada sesión.

Se incluyen temas relevantes para la salud, farmacia y nutrición que sean de interés para un público de edad dentro del perfil del Aula Senior.

Selección de Temas:

Incluye temas prácticos y aplicables a la vida cotidiana de los adultos mayores.

Aborda aspectos relacionados con la prevención de enfermedades comunes, opciones de tratamiento y hábitos nutricionales saludables.

Perspectiva de Viajes:

Relaciona los temas de salud con destinos emblemáticos. Por ejemplo, puedes explorar prácticas de salud tradicionales en diferentes culturas y cómo estas pueden aplicarse a la vida diaria.

Utiliza anécdotas de viajes para hacer los conceptos más accesibles y atractivos.

Material de Apoyo:

Proporciona material de lectura relevante y fácil de entender.

Incluye imágenes, videos o historias de viajes que ilustren los conceptos de salud y nutrición.

Invitados Especiales:

Invita a profesionales de la salud o expertos en nutrición para participar en sesiones específicas.

Organiza charlas en línea con personas que hayan experimentado prácticas de salud interesantes en diferentes partes del mundo.

Participación Activa:

Fomenta la participación activa de los alumnos mediante discusiones grupales, preguntas y respuestas, y actividades prácticas.

Realiza sesiones interactivas donde los alumnos puedan compartir sus propias experiencias relacionadas con la salud y los viajes.

Adaptabilidad:

Ten en cuenta las necesidades específicas de tu audiencia. Asegúrate de que la información sea fácilmente comprensible y adaptable a diversas condiciones de salud.



Evaluación Continua:

Implementa evaluaciones breves después de cada sesión para medir la comprensión y retención de la información.

Considera la posibilidad de un proyecto final en el que los alumnos apliquen los conocimientos adquiridos.

Recursos en Línea:

Utiliza plataformas en línea para proporcionar recursos adicionales, compartir enlaces interesantes y facilitar la comunicación fuera del aula.

Feedback Constante:

Solicita retroalimentación regularmente para ajustar el curso según las necesidades e intereses de los participantes.

Bibliografía

Básica

ACAFARMUR. (2024). Academia de Farmacia Santa María de España de la Región de Murcia. <https://academiadefarmaciaregiondemurcia.com/>

Ministerio de Sanidad. (2024). Consejos para el viajero. Medidas generales. <https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/consejosSanitarios/consejosViajero.htm>

OMS. (2024). Viajes internacionales y salud (situación a 1 de enero de 2012). Archivo pdf descargable. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241580472>

Vanaclocha B, Cañigueral S. (eds). (2019). Fitoterapia, Vademécum de Prescripción. 5ª ed. Barcelona: Elsevier,. 830 páginas. ISBN: 978-84-9113-299-8.

Vanaclocha B. (2024). Fitoterapia.net. <https://www.fitoterapia.net/>

Zamora, E. (2021). Viajera de los océanos. Sensaciones de una aventurera a través del mundo. Mazarrón: Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Mazarrón.

Complementaria

Casas, A., et al. (2014). Etnobotánica de Plantas Medicinales del Valle de Tehuacán-Cuicatlán.

Castleman, M. (1991). Hierbas para la Salud: Guía Completa de las Plantas Medicinales.

Cobo Tena, P. (2004). Salud a Través de la Farmacia Natural.



Font Quer, P. (2001). Plantas Medicinales: El Dioscórides Renovado.

Hartung, T. (2003). Hierbas que Curan: Guía Práctica de las Mejores Plantas Medicinales.

Holford, P. (2001). Nutrición Óptima: Recetas para el Bienestar y la Longevidad.

Lajusticia Bergasa, A. M. (2003). La Medicina Tradicional en la Salud Familiar.

McIntyre, A. (2009). Plantas Medicinales de la A a la Z.

Porkert, M. (1974). Medicina Tradicional China.

Sánchez Obando, R. (2017). Herbolario Tropical: Plantas Medicinales de Costa Rica.