



## PRESENTACIÓN

**Breve descripción de la asignatura:** Esta asignatura se centra en promover el conocimiento, potenciar la empatía y las actitudes positivas de los estudiantes sobre los temas relacionados con el acompañar y cuidar de las personas que sufren por una enfermedad grave y su entorno, de manera interdisciplinar.

**Título:** Cuidado y Sociedad

**Carácter:** Optativa (Core Curriculum)

**ECTS:** 3

**Semestre:** Segundo

**Idioma:** Castellano

**Horario:** lunes, de 15.30h a 17.30h

- **IMPORTANTE:** La segunda clase será en sábado. Se pedirá a los estudiantes que asistan al juego "Stay Room" durante 1 hora. Habrá 12 grupos diferentes, cada uno comenzando en un horario diferente entre las 10 am y la 1 pm. A los estudiantes se les proporcionará información sobre los horarios cuando esté más cercana a la fecha.

**Aulas:** A definir.

## PROFESORES

Jose Pereira (jlpereira@unav.es)

- Profesor Titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra (UNAV).
- Investigador y Colaborador, ATLANTES Global Observatory of Palliative Care, Instituto Cultura y Sociedad (ICS), UNAV.

Ana María Larumbe (alarumbei@unav.es)

- Graduada en Enfermería. Máster en Medicina Paliativa
- Enfermera del servicio de Medicina Paliativa CUN.
- Colaborador Interno de ATLANTES Global Observatory of Palliative Care

Alicia Hernando Garreta (ahernandoga@unav.es)

- Licenciada en Filología Clásica.
- Máster en Recursos Humanos
- Personal Investigador en formación en ATLANTES Global Observatory of Palliative Care

Ana Paula Salas Moreira (asalasmo@unav.es)

- Licenciada en Periodismo.
- Máster en Comunicación Estratégica.



- Personal Investigador en formación en ATLANTES Global Observatory of Palliative Care

## PROGRAMA

### Tema 0. Acompañar en la enfermedad grave

1. **Impacto biográfico y total de una enfermedad grave:** describir cambios que impone el diagnóstico y tratamiento de una enfermedad grave
2. **Sufrimiento físico y sufrimiento espiritual:** saber distinguir entre dolor y sufrimiento; enumerar con ejemplos las dimensiones del sufrimiento en la persona; distinguir las dimensiones emocional, espiritual y religiosa; explicar la idea de “dolor total” de Cicely Saunders
3. **Proceso de adaptación a la enfermedad grave:** describir los extremos inicial y final del proceso completo, los elementos facilitadores y las barreras, distinguir con ejemplos que hay procesos diferentes
4. **Cuidar es estar ahí:** describir la presencia compasiva como el resumen de la actitud apropiada al cuidar a un enfermo; entender que para “estar ahí” hay que acercarse apropiadamente y participar en la historia del enfermo con el rol que corresponda; huir del protagonismo al cuidar: lo importante es el enfermo, saber desaparecer, ¡tú, ahí, no importas!
5. **Cómo afecta el sufrimiento del enfermo a los demás:** en un escenario de sufrimiento grave dado, ser capaz de ampliar la mirada compasiva del cuidador al entorno familiar afectivo del paciente, entender que también es misión del cuidador atender el sufrimiento en el entorno del enfermo; explicar con las propias palabras qué es el desgaste del cuidador y el cansancio de la compasión

### Tema 1. Aprender a cuidar

1. **¿Qué es cuidar?:** Explicar con las propias palabras en qué consiste cuidar
2. **El cuidador:** enumerar algunas características del buen cuidador: por ejemplo: abiertos para acompañar y cuidar: primero voluntad: querer cuidar; cuidar supone una implicación de toda la persona, es relación persona-persona; cuidar afecta, cuidar transforma.
3. **Entender el concepto de cuidar con compasión:** experimentar la capacidad de conmoverse y conectar con la propia capacidad compasiva.
4. **¿Cómo se cuida en la práctica?** Enumerar detalles prácticos de las acciones compasivas de cuidar.
5. **El fruto de cuidar con compasión:** Identificar valores que se reciben o crecen en la acción de cuidar en el que es cuidado. Identificar valores que se reciben o crecen en la acción de cuidar en el que cuida

### Tema 2. El envejecimiento y la demencia

1. **Envejecimiento y sociedad:** descripción de la pirámide de población y la estructura familiar. Comparar España con otros países
2. **El envejecimiento:** enumerar aspectos característicos de una persona mayor y necesidades de un anciano en las dimensiones física, emocional, existencial y familiar
3. **La pérdida de facultades mentales:** definir demencia y distinguirla de la senilidad; describir con las propias palabras la historia natural de la demencia, enumerar características que indican la fase avanzada de la demencia



4. **Decisiones difíciles:** enumerar decisiones comprometedoras que se suelen presentar en el envejecimiento: cuidadores, intensidad de tratamientos ubicación; Aplicar criterios sobre nutrición e hidratación en un caso práctico de demencia avanzada
5. **Recursos sociales para personas mayores:** saber describir el sistema social de apoyo a los mayores de España: ayuda a domicilio, cuidadores en casa, residencias de mayores, centros sociosanitarios; ser capaz de poner ejemplos de innovación en recursos sociales: co-housing, apartamentos tutelados, comunidades mixtas mayores-estudiantes
6. **Una sociedad que cuida: comunidades compasivas.** Describir el movimiento de comunidades compasivas y conocer el proyecto un campus que acompaña y cuida de la Universidad de Navarra

### Tema III. La trayectoria y el viaje de la enfermedad: Enfermedades que requieren cuidados paliativos, (incluidas las enfermedades degenerativas)

1. Describir los tipos de enfermedades que los pacientes que las tienen se beneficiarían de los cuidados paliativos.
2. Describir las necesidades de los pacientes con enfermedades graves.
3. Describir las trayectorias de enfermedad de los pacientes con enfermedades avanzadas.
4. Describa quién brinda cuidados paliativos, incluida la superposición de los servicios sociales, de salud y las comunidades.
5. **Distintos procesos degenerativos:** Conocer en líneas generales las características principales de diversos procesos neurológicos degenerativos y distinguirlos: ELA, Esclerosis múltiple, Parkinson; la progresividad de la pérdida de funciones y la dependencia; estilos de afrontamiento
6. **Pérdida de dignidad y pérdida de sentido:** Cuando no hay abandono sino buen cuidado, no hay pérdida de dignidad; la cuestión del sentido va ligada a valores de vida y a perspectivas individuales, se puede/debe trabajar sobre el sentido de la vida.
7. **Autonomía: decisiones anticipadas:** El concepto moderno de la planificación anticipada es sano y ético; nos ayuda a vivir, el pensar y hablar sobre cómo nos gustaría morir; no hay nada malo en no querer sufrir al final de la vida: se debe hablar de los deseos y preferencias de la atención (no hay obligaciones cuando te estás muriendo) y se pueden tomar, en diálogo con los profesionales y la familia, las decisiones convenientes sobre la intensidad de atención, la ubicación, etc.

**La experiencia de querer morir:** La eutanasia (legalizada) vista desde la ética del cuidado. Qué hacer cuando alguien quiere morir: explorarlo, sin juzgar, hablemos de lo que sí se puede, terapias de sentido, terapias de dignidad, presencia sanadora, respeto, razones sociales.

## EVALUACIÓN

**La asistencia es obligatoria.** Los estudiantes serán evaluados mediante la asistencia, la participación y los trabajos encargados en clase.

**Convocatoria extraordinaria:** Los estudiantes que no hayan asistido a clase, realizado los trabajos o no hayan obtenido la nota mínima tendrán que presentarse a la convocatoria extraordinaria.



Universidad  
de Navarra

## HORARIOS DE ATENCIÓN

Jose Pereira ([jlperreira@unav.es](mailto:jlperreira@unav.es))

- Instituto Cultura y Sociedad. Planta 1.
- Horario de tutoría: A convenir con el profesor.

## BIBLIOGRAFÍA

### ARTÍCULOS

- Chochinov, H. Max , "Dignidad y la esencia de la medicina: el A, B, C y D del cuidado centrado en la dignidad" (traducido al español por Carolina Casanas i Comabella), Medicina Paliativa (2009) vol.16: no2.
- Solana, Isabel, "Cuidados paliativos: una medicina que sana cuando no se puede curar",
- Nuestro Tiempo (2020), no 705. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Reportaje de la Revista Nuestro Tiempo que describe qué es y cómo se ha desarrollado en los cinco continentes la disciplina de cuidados paliativos. Contiene infogramas y muchos datos de los estudios del Grupo de Investigación en Cuidados Paliativos ATLANTES, del Instituto Cultura y Sociedad de la Universidad de Navarra.

### LIBROS

- Franck, Viktor, El hombre en busca de sentido. Barcelona, Herder, 2018. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Requena, Pablo, Doctor, no haga todo lo posible! De la limitación terapéutica a la prudencia terapéutica. Granada, Comares, 2017. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Saunders, Cicely, Velad conmigo. Inspiración para una vida en cuidados paliativos. (Traducción al castellano bajo la coordinación del Dr. Enric Benito y Carlos Centeno). Barcelona, SECPAL & Obra social La Caixa, 2011. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- *Este libro contiene cinco relatos de la pionera de cuidados paliativos, Cicely Saunders. Cuenta cómo inició el primer centro de cuidados paliativos del mundo, en Londres en 1967 y cómo atender y acercarse a enfermos graves con sufrimiento intenso. En un tono directo, y con abundantes relatos de enfermos, transmite con claridad su evolución personal y profesionales. Recomendable para quien quiera saber más sobre cuidar a enfermos graves y cuidados paliativos.*

### MATERIAL AUDIOVISUAL

- Cuidados Paliativos pediátricos: el caso de Jana y su familia (4min 50 sg): <https://www.youtube.com/watch?v=2t7h2PUKxFA>
- Vídeos Palliative Myths: <https://www.youtube.com/watch?v=HvguLSL-AJU>

Algunos ejemplos de documentales de Cuidados Paliativos son:

- Los demás días <https://www.filmaffinity.com/es/film130547.html>



# Universidad de Navarra

- Metamorfosis <https://www.dipex.es/nueva/metamorfosis/>
- Aulki Hutsak <https://www.diariovasco.com/costa-urola/aulki-hutsak-documental-20171029001903-ntvo.html>
- Las Alas de la Vida <https://www.filmaffinity.com/es/film112047.html>
- Ícaro <http://icarodocumental.blogspot.com/>
- Extremis (Netflix) <https://elrincondonetflix.com/documentales/mejores-documentales-netflix-extremis-a-una-ultima-decision-de-la-vida/>

## PÁGINA WEB

Grupo de Investigación ATLANTES, del Instituto Cultura y Sociedad (ICS) de la Universidad de Navarra <https://www.unav.edu/web/instituto-cultura-y-sociedad/proyecto-atlantes>