Con sicólogos, kinesiólogos y actividades apoyan la salud mental de las personas mayores de Quillota

Talleres de alfabetización digital, sesiones con sicólogos, jornadas de ejercicios a cargo de kinesiólogos y la entrega de folletos para el autocuidado, contempla el proyecto de salud mental para las personas mayores, implementado por el Departamento SaludQuillota, dependiente de la Municipalidad de Quillota.

En esta iniciativa participan profesionales de diversos centros de salud de la red municipal y su objetivo es hacer frente a los efectos negativos que la pandemia ha tenido en las personas mayores.

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

Sandra Varas, encargada del Centro de Promoción de Salud y Cultura y coordinadora de la Unidad de Salud Mental de SaludQuillota, explicó que lo anterior forma parte del trabajo realizado por la Comisión de Salud Mental.

“Estamos haciendo diversas actividades que dicen relación con la temática de salud mental. Con los adultos mayores se trabaja con sicólogos y kinesiólogos, para abordar la salud mental, en términos que puedan manifestar sus emociones, conocerlas y trabajarlas, vinculado además con la actividad física”, explicó Sandra Varas.

El programa incluye, además, talleres de alfabetización digital para que las personas mayores aprendan a manejar teléfonos inteligentes.

“La tecnología es compleja para los adultos mayores. La pandemia, la cuarentena, han sido complejas, por las dificultades de manejar estos equipos. Lo que hacen nuestros profesionales es enseñarles cómo tener y hacer un buen uso de la tecnología y así, en el caso de volver a cuarentena, ellos puedan estar en mejores condiciones y permanecer conectados con sus familiares y el mundo exterior”, indicó Sandra Varas.

Actualmente, este programa se está realizando en las villas El Sendero y Said, próximamente continuará en la villa Cervantes y Escritores, además de la villa Rapa Nui.

En un trabajo colaborativo con profesionales de diversos centros de la comuna, SaludQuillota también elaboró un folleto con recomendaciones de ejercicios para mejorar las condiciones de salud mental, cómo evitar contagios de coronavirus e información de teléfonos de utilidad pública, los que están siendo distribuidos entre los participantes de estas actividades.

Vecinos agradecidos

Nancy Hidalgo, presidenta Junta de vecinos de la población Said, comentó que “la actividad esta es muy buena. Hemos pasado 10 meses encerrados, entonces esto es bueno para mover el cuerpo, aprender a conversar entre todos y comunicarnos lo que ha sido para nosotros esta pandemia, especialmente el tema de la depresión, las penas y los miedos. El miedo a salir, el miedo de ir a pagarnos como lo hacíamos. Ha sido muy bueno y agradecidos de los equipos que están trabajando con nosotros”.

Por su parte, Teresa Fernández Barrera, presidenta de la Junta de Vecinos Los Colonos de la villa El Sendero, manifestó que “ha sido un regalo y estamos felices, porque estos talleres realmente son muy beneficiosos para la parte sicológica y física, porque los adultos mayores estaban muy estresados con el tema de la pandemia. El taller de alfabetización digital, respecto al uso del celular, también es muy importante para nosotros, que no manejamos bien la tecnología. Ha sido muy beneficioso”, aseguró la dirigente.

Con sicólogos, kinesiólogos y actividades apoyan la salud mental de las personas mayores de Quillota

Con sicólogos, kinesiólogos y actividades apoyan la salud mental de las personas mayores de Quillota

Con sicólogos, kinesiólogos y actividades apoyan la salud mental de las personas mayores de Quillota

Con sicólogos, kinesiólogos y actividades apoyan la salud mental de las personas mayores de Quillota

y tú, ¿qué opinas?