Adultos Mayores de Quillota recibieron talleres de estimulación física y cognitiva

Ejercicios de estimulación cognitiva, como sopas de letras, elaboración de mandalas y otros, junto a baile entretenido es parte de lo que reciben los adultos mayores que participan del programa “Más Adultos Mayores Autovalentes” de la municipalidad de Quillota.

Actualmente unas 200 personas participan de esta iniciativa que está a cargo de los profesionales del centro de salud Plaza Mayor, dependiente del departamento de Salud del municipio quillotano.

Anuncio Patrocinado

Se trata de un programa que se implementó en el año 2015 y que anualmente beneficia a unos 500 adultos mayores de la comuna, como parte de una estrategia preventiva de salud.
Loreto Pereda Palma Kinesióloga del centro Plaza Mayor explicó que el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes corresponde a una intervención promocional y preventiva en salud, mediante la participación de adultos mayores en actividades grupales de educación para la salud y autocuidado, estimulación funcional y estimulación cognitiva, desarrolladas junto al equipo de salud.

“Somos una dupla compuesta por Terapeuta Ocupacional y Kinesióloga, que realizamos 24 sesiones que se extienden por 3 meses, donde hay actividad física, estimulación cognitiva, estimulación de la memoria y talleres de autocuidado. Actualmente realizamos estos talleres en la comunidad, ya que la idea es que el programa salga del centro, hacia la comunidad, por lo que actualmente vamos a las sedes de las juntas de vecinos para realizarlos”, explicó Loreto Pereda.

Por su parte, el alcalde Oscar Calderón Sánchez, señaló que este innovador proyecto local, en salud, como es el Plaza Mayor y los programas que han surgido desde este recinto de atención, permiten mantener un monitoreo constante de la salud de las personas mayores, principalmente en la prevención y control de enfermedades crónicas.

“Uno de los sectores más afectados en la pandemia que aún estamos viviendo, son nuestros adultos mayores, y este tipo de programas les permite mantenerse activos, pero principalmente seguir dependiendo de ellos para temas cotidianos en su diario vivir” indicó el alcalde.

¿Quiénes pueden participar del Programa?
Pueden participar las personas de 60 años o más, que sean autovalentes (que no ocupen ningún tipo de ayuda técnica), que sean de Fonasa y deben estar inscritas en un centro de salud de la comuna.

Además, hay otros requisitos específicos como cumplir con la calificación de Autovalente Sin riesgo, Autovalente Con Riesgo o En Riesgo de Dependencia y tener el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM) vigente.

María Magdalena Astudillo, residente del sector de la Corvi de Quillota y beneficiaria del programa, destacó el beneficio de esta actividad.

“Es excelente, uno acá no quiere que termine la hora que tenemos de taller, es muy muy completo. Uno trabaja todas las partes del cuerpo, trabaja la mente. Yo lo recomiendo porque es muy entretenido, además se puede conocer a otras personas. Me ha ayudado bastante, uno se relaja, entretiene, se divierte, bailamos, hacemos ejercicios, cabeza, brazos y la mente la activamos mucho”, explicó la usuaria.

El programa Más Adultos Mayores Autovalentes incluye:
Estimulación de habilidades motoras y prevención de caídas.
Estimulación de funciones cognitivas y autocuidado.
Estilos de vida saludable.
Fortalecimiento de la participación social.

y tú, ¿qué opinas?