Cecosf María Ernestina Fernández de Quillota realizó feria de salud cardiovascular

Recetas para jugos naturales que ayudan a nuestro organismo, recomendaciones para el uso de hierbas medicinales y guías de ejercicios fue parte de los productos que ofreció la Feria de Salud Cardiovascular que realizó el Centro Comunitario de Salud Familiar (Cecosf) María Ernestina Fernández de Quillota.

El establecimiento dependiente del Departamento de Salud de la Municipalidad de Quillota organizó la actividad como parte de las medidas para la promoción de salud en la comunidad.

Anuncio Patrocinado

Según explicó Viviana Vergara, matrona y encargada del Cecosf María Ernestina Fernández, “el objetivo es promover la salud cardiovascular, evitar las enfermedades crónicas y además a las personas que ya están en control por alguna patología crónica darle información que los podrían ayudar a mejorar la salud”, dijo la profesional.

En la jornada realizada en el exterior del centro de salud participaron diversos profesionales como nutricionistas, químico farmacéutico, kinesióloga, médico, TENS y enfermera.

En la actividad se entregó información sobre educación y actividad física en las personas mayores, alimentación y nutrición entregando recetas de jugos y alimentos naturales que pueden ayudar a los usuarios. Además, se realizó la toma del Examen Médico Preventivo del Adulto (EMPA).

“Nuestro químico farmacéutico en vez de hablar de medicamentos, está con hierbas que nos pueden ayudar en algunas patologías crónicas. También entregamos insumos para realizar ejercicio físico como ligas elásticas. Lo que queremos es prevenir, queremos evitar llegar a tener una enfermedad crónica, pero en caso de tenerla, poder detectarla, a tiempo y así poder tratarla y que tengamos una buena calidad de vida”, manifestó Viviana Vergara.

El alcalde Oscar Calderón Sánchez, destacó este tipo de iniciativas que permiten acercar los servicios, como en este caso la salud, a la comunidad.

“Esta es la propuesta que estamos trabajando como municipio, trabajar de manera mancomunada con los vecinos y vecinas, para que nuestros programas, servicios y beneficios, lleguen de manera directa a la comunidad, y que ellos también sean

partícipes en cada uno de sus sectores”, explicó el alcalde Oscar Calderón.

Usuarios satisfechos

La iniciativa tuvo una buena acogida por parte de la comunidad, que valoró este tipo de instancias.

“Muy completo. El hecho es que mucha gente no sale de las casas, por lo que está super buena la iniciativa. Estuvo interesante, me sirvió mucho la información que me entregaron” explicó Jessica Figueroa vecina del sector.

“Es muy importante que la vecindad se entere de estas actividades, para que así tengamos este beneficio. Es muy importante saber cosas que a uno se le olvidan, de lo que están enseñando acá, como tener actividades para poder ayudar a la salud”, manifestó Irma Cabrera.

“Me pareció fantástico. Me enteré por un grupo de WhatsApp y vine. Yo cumplí 60 años, me interesa poder cuidarme, necesito mantenerme bien, trabajo y quiero mantenerme con fuerza. Espero que sigan con otros talleres con otros problemas como por ejemplo salud mental, ya que hay muchas dolencias y enfermedades crónicas”, dijo Brenda Avezón.

y tú, ¿qué opinas?