



## Adultos mayores del Cerro Mayaca participan en programa que favorece su salud mental

### La iniciativa busca mejorar la calidad de vida y bienestar de los vecinos

Más de un centenar de personas mayores de la comuna forman parte del programa de estimulación cognitiva denominado "Adultos Mayores, SaludableMente". La iniciativa es impulsada e implementada por el Centro Comunitario de Salud Familiar (Cecof) Cerro Mayaca, dependiente del Departamento de Salud Municipal de Quillota.

Lo anterior forma parte del "Programa de Fomento de la Participación Social en la Atención Primaria de Salud (APS)", conocido como "Buenas Prácticas", perteneciente al Servicio de Salud Viña del Mar - Quillota (SSVQ), destinado precisamente a financiar y ejecutar iniciativas locales que tengan relación con cuidados comunitarios en salud.

Según explicó Paulina Vera Zamora, encargada del Cecof Cerro Mayaca, "SaludableMente" tiene como objetivo "implementar estrategias de estimulación cognitiva destinadas a mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores de 65 años residentes

en el sector, promoviendo el mantenimiento de sus capacidades cognitivas, funcionales y emocionales".

"Nos adjudicamos este año dicho proyecto -agregó-, cuyo sello fundamental es el trabajo con la comunidad. Fueron ellos quienes elaboraron las estrategias de trabajo que se van a realizar. Se trata de talleres que se van a desarrollar en distintos sectores del territorio del Cerro Mayaca, como la sede Michimalongo, la sede Las Praderas y la sede Altos de Serrano".

Al respecto, el alcalde Oscar Calderón Sánchez destacó la iniciativa y el trabajo conjunto del municipio con la comunidad organizada. "Qué importante es entender que la salud no es exclusivamente física. También es importante hablar de la salud de las relaciones, la salud social. Y eso es lo que vemos hoy día a través

de esta iniciativa", destacó el jefe comunal.

#### DESARROLLO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES

El programa contempla talleres de estimulación

cognitiva, talleres de actividad física y talleres de reminiscencia, para de esta manera hacer un rescate histórico del Cerro Mayaca, beneficiando así a unos 100 vecinos y vecinas de este

populoso sector de la comuna.

"El envejecimiento poblacional es una temática evidente y no solo a nivel nacional y mundial, sino también a nivel local. El porcentaje de adultos mayores

que existe cada vez más va en aumento y el envejecimiento trae consigo algunos problemas de deterioro cognitivo", explicó Paulina Vera.

"Y uno de ellos es el tema de la demencia -añadió-. Entonces, generar instancias de estimulación cognitiva, actividad física y de memoria son elementos que pueden favorecer a entretener un poco el proceso del deterioro cognitivo y fomentar un envejecimiento saludable y activo".

Israelita Torreblanca, representante del Club del Adulto Mayor "Cumpliendo Sueños", destacó la importancia del proyecto: "Estoy muy agradecida de las personas que hicieron posible esta iniciativa para los adultos mayores, porque hacía mucha falta, sobre todo, para tener una vejez saludable".

"Hicimos un recorrido puerta a puerta -acotó-, fuimos preguntando las necesidades de los adultos mayores y ellos nos fueron respondiendo. Eso se tomó como estrategia para trabajar. Y lo que más se solicitó fue jardinería y áreas verdes, talleres de memoria y estado físico".



Más de un centenar de adultos mayores han formado parte de esta iniciativa.