



# Exitosa finalización del Programa Salud de la Mujer en Atacama Kozan

**D**esde mediados del mes de marzo comenzó la organización del “Programa de Salud de la Mujer”, con el objetivo del “Disminuir los factores de riesgos, mejorar la calidad de vida de las mujeres y promover espacios de vida saludable en S.C.M. Atacama Kozan”. La planificación del programa tuvo una duración de 6 meses, desde abril hasta septiembre y su ceremonia final el pasado jueves 3 de octubre.

El programa se sustentó en 4 pilares que son:

- **\*Alimentación Saludable:** Donde se realizaron Talleres de Cocina donde participo un total de 50 mujeres y Evaluaciones Nutricionales donde participó un total de 40 mujeres de la compañía.
- **\*Exámenes de Salud:** Los cuales involucraban Exámenes de Laboratorios donde la participación alcanzó a 51 mujeres, Papanicolau donde la participación fue de 47 mujeres, Ecomamaria donde la participación fue de 33 mujeres y Medidas Antropométricas donde la participación fue de 52 mujeres.
- **\*Salud Mental:** En este ámbito se realizaron 3 talleres de Salud mental y las temáticas fueron sobre Autocuidado – Resignificación de Valores y Autoestima y Bienestar.
- **\*Actividad Física:** Las actividades físicas se realizaron por grupos de mujeres y fueron 3 veces por semana tanto Yoga como Entrenamiento Funcional. Se realizó un total de 45 clases de Yoga y 25 Entrenamientos Funcionales.

Además, se realizaron Atenciones Médicas en temas como: Medico Familiar donde se atendió a 40 mujeres – Matrona que también se atendió a 40 mujeres – Enfermera donde sea atendió 39 mujeres.

Para la Ceremonia de finalización del Programa Salud de la Mujer se contó con la presencia de la animadora de televisión y actriz, Claudia Conserva que con su charla “Me Quiero, Me Cuido” impacto a todos los presentes con su historia de vida.

