

ES EXCLUSIVO PARA USUARIOS DE LOS CESFAM DE LA COMUNA

## Los principales objetivos del programa “Elige Vivir Sano”

- Instancia combina actividad física, cuidados en la alimentación y atención psicológica.

**CURICÓ.** El equipo de Salud de la Municipalidad de Curicó lleva a cabo el programa “Elige Vivir Sano”, el cual contempla sesiones de actividad física, talleres y controles con nutricionista, psicólogo y kinesiólogo para personas entre cinco y 64 años.

El principal objetivo de esta instancia es disminuir la malnutrición, ya sea sobrepeso u obesidad en niñas, niños, adolescentes, adultos, embarazadas y mujeres post parto, mediante la realización de actividad física y cambios en la alimentación. Este programa es exclusivo para usuarios de los Cesfam de la comuna.

### LOS QUE NO

La nutricionista encargada del programa, Andrea Cárdenas, también se refirió a las personas que no pueden participar de este programa. “Las personas que tienen diabetes, hipertensión o dislipidemia, que son patologías cardiovasculares, no pueden participar en el programa. Tampoco lo pueden hacer personas que hayan tenido algún evento cardiovascular, como un infarto o un accidente cerebrovascular, obesidad secundaria, algún tratamiento médico, alguna condición que contraindique la actividad física. También las personas que estén cursando algún cáncer y que estén en tratamiento de este, tampoco pueden participar; posterior a ello si puede y tampoco aquellas personas que tengan una patología de salud mental que esté descompensada”, dijo.

### PROFESIONALES

El programa “Elige Vivir Sano” tiene una duración de seis meses para sus beneficiarios, pero puede ser renovado en caso de que el equipo multidisciplinario (compuesto por nutricionista, kinesiólogo, profesor de educación física y psicóloga) lo indique. “Esta intervención dura seis meses, y hay una consulta de ingreso y egreso por nutricionista, psicóloga y kinesióloga, que evalúan la condición, psicológica, alimentario y física. Tienen que participar en los círculos de vida sana, que son talleres orientados a cambiar hábitos alimentarios de actividad física y son cinco en estos seis meses, y por último, tienen que participar durante estos seis meses, en 48 sesiones de actividad física”, acotó.



La invitación queda abierta para que las personas, que cumplan con los requisitos, lo den a conocer en sus Cesfam y así puedan acceder al programa.