

María José Villagran  
 prensa@latribuna.cl

# Programa “+ Vital: Envejeciendo con Equidad” capacitó a adultos mayores como embajadores territoriales

Un total de 20 adultos mayores, de entre 61 y 80 años, de la comuna de Negrete fueron favorecidos con el proyecto de innovación social “+ Vital: Envejeciendo con Equidad”, con actividades desarrolladas en Los Ángeles.

Se trató de una iniciativa cuyo objetivo fue promover la salud integral, tanto física como mental, entre las personas beneficiadas. Una de ellas fue Isabel Díaz, residente en la localidad de Coigüe: “Para mí fue una experiencia muy bonita, de mucho conocimiento durante todos los días que nos tocó venir. Me voy satisfecha por haber aprendido y de todos los talleres que vivimos”.

Reconoció sentirse contenta por haber aprendido en torno a temas de salud y por la posibilidad de prepararse físicamente para posteriormente compartir dichos conocimientos con sus pares.

“Soy parte de un grupo de adultos mayores compuesto por 23 personas en mi sector, donde mi mamá es la presidenta, a quienes debo explicarles todo lo que aprendí en este proyecto”, explicó.

El acceso a la salud en zonas rurales del país ha sido un tema de discusión. Debido a la ubicación, las posibilidades de atención en salud son escasas y con intervalos de tiempo extensos, incrementando el desarrollo de enfermedades tanto físicas como mentales y, además, no contemplan en profundidad, un enfoque de género, incrementando los problemas de la vejez y dejando de manifiesto las brechas entre hombres y mujeres.

Atendiendo a esta problemática es que se crea esta iniciativa, impulsada por el Instituto Profesional y Centro de Formación Técnica de Santo Tomás Los Ángeles y postulada a un fondo concursable interno de Santo Tomás en alianza con Socialab, enfocando el trabajo a personas mayores de zonas aisladas, quienes padecen enfermedades físicas y psicológicas propias de la vejez.

Otra de las beneficiadas con este programa fue María Isabel Díaz, residente del sector de Espiga de Oro, para quien la experiencia fue enriquecedora.

“Ni en sueños había pensado pisar una universidad. Fue muy, muy lindo, conocer gente nueva, sacar todo lo que uno no tiene, aprender nunca está demás. Este programa nos benefició a todos, y ojalá se repita para que muchas

La iniciativa apuntó a fomentar la autonomía y el autocuidado en este grupo etario de la población, promoviendo hábitos saludables entre sus pares.



otras personas vivan una experiencia nueva”, expresó Díaz.

A ello, agregó que esta iniciativa fue muy benéfica para los participantes ya que les entregó las herramientas necesarias para combatir “muchas cosas como la soledad, el sedentarismo y nos permitió hacer cosas nuevas. Tienes, además, la oportunidad de seguir con una vejez más digna y la posibilidad de aprender cosas que antes uno no las sabía”, relató la mujer.

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

La propuesta consistió en la formación de embajadores territoriales que serán representantes de pequeñas comunidades y tendrán como misión promover el autocuidado y la prevención de enfermedades.

“El proyecto se construyó pensando en capacitar a nuestras personas mayores, convirtiéndolos en embajadores territoriales; entendemos que en la actualidad, y lo dice también la Organización Mundial de la Salud, la

población está envejeciendo. En 2030 vamos a ver un incremento de la población mayor y es por eso que creemos importante que podamos entregar herramientas para que ellos sean cada vez más autónomos y autovalentes; también tenemos como principio que el envejecimiento debe ser activo y también con dignidad”, relató la directora de Vinculación con el Medio del IP/CFT de Santo Tomás Los Ángeles, Ximena Torres.

La formación de estos embajadores territoriales estuvo centrada en la entrega de herramientas que les permitieran generar acompañamiento, asesoramiento y liderazgo respecto a las necesidades de salud integral que levante las poblaciones mayores, teniendo en cuenta un enfoque de género, activando redes colaborativas y comunitarias con la academia educativa.

El estudiante de la carrera de Preparador Físico de Santo Tomás Los Ángeles, Gaspar García, participó en este proyecto apoyando a los adultos mayores a realizar –de forma correcta– ejercicios que pueden hacer a diario

sin la necesidad de acudir a un gimnasio o apoyarlos en alguna otra actividad que les costara trabajo realizar.

“Tanto mi experiencia como la de mis compañeros fue bastante grata, fue una experiencia bonita en la cual pudimos aprender nosotros de ellos y ellos de nosotros y va a ser un buen recuerdo, una gran oportunidad”, relató el García.

De igual forma, destacó que este proyecto beneficiará mucho a los adultos mayores que participaron en él porque la actividad física es algo que debían realizar a diario.

“La gran mayoría de ellos empiezan a traer problemas, son más sedentarios; entonces, lo ideal es aportarles este conocimiento a cada uno para que ellos mismos también puedan aportar conocimiento hacia los demás adultos mayores”, destacó el alumno.

## PROYECTO “+ VITAL: ENVEJECIENDO CON EQUIDAD”

+ Vital: Envejeciendo con

Equidad” es un proyecto que comenzó en octubre y culminó en diciembre, en el que participaron 20 personas beneficiarias, entre los 61 y los 80 años.

“Son personas mayoritariamente de la comuna de Negrete, en alianza con la municipalidad; hemos verificado que sean personas que también tengan la condición de ruralidad porque entendemos que la salud en la ciudad es mucho más accesible que en otras comunidades más alejadas”, relató Torres.

Dentro de los objetivos del proyecto es entregarles a los adultos mayores un envejecimiento activo y la posibilidad de crear lazos entre sus pares, considerando que muchas de estas personas viven en soledad.

“De esta manera, también vamos generando un tejido social; toda vez que nosotros generamos un tejido social fortalecemos a una comunidad entera, los efectos son directos e indirectos para los familiares y también para las personas que participaron de este proyecto”, puntualizó Torres.