

## Con ambiente dieciochero, sesionó el Consejo de Salud Municipal

Por Manuel R. Pacheco Vargas

**S**anta Cruz: El martes 10 de septiembre en el Auditorio Municipal se celebró la séptima reunión mensual del año en curso, con una numerosa participación de representantes del mundo social y en especial del área de salud, desarrollando interesantes Charlas, las que con temarios variados como Alimentación Saludable y el tema "Colorea tu plato" a cargo de la profesional Catalina Salas, Nutricionista del CESFAM local, y Sensibilización sobre los Cuidados y sobrecarga del Cuidador, tema que expuso la profesional Rocío Cabrera Tejos, en representación del Programa REDLAC (Red Local de Apoyo y Cuidados). Relevante los testimonios de tres cuidadoras que contaron su realidad, con ayudas que reciben y falencias aún no cubiertas. Se concluyó que, con esta misión, les cambia la vida a las cuidadoras.

La parte artística estuvo a cargo del conjunto folclórico "Nuevo Amanecer" de Isla de Yáquil, que dirige el folclorista Francisco Valdivia López y en la cueca; fueron los representantes ganadores del Campeonato local de Cueca Escolar, la pareja integrada por Ma-

ría Agustina Ormazábal del 4°B y Gabriel Gaete Zúñiga del 4°A, ambos de la Escuela Luis Oyarzún Peña. Quienes deleitaron a los asistentes con sus presentaciones, creando un ambiente festivo, de alegría y entusiasmo con la danza nacional. Bien por los futuros campeones de cueca.

Expuso también el funcionario de carabineros Pedro Sandoval, sobre prevención y cuidados con motivo de las próximas Fiestas. Celebrar con conciencia, y consejos para disfrutar de las Fiestas Patrias, sin comprometer la salud. En especial se recalco que el consumo de alcohol y la conducción, es una muy mala combinación, que definitivamente no se debe realizar.

Como es habitual, se hizo la Pausa Activa, a cargo del profesor de educación física, Bastián Barra Muñoz, del programa "Eli-

ge vivir Sano", con ciertos ejercicios, que más que realizarlos en el momento, son tarea para la casa, para hacerlos costumbre de practicar y ayudar al organismo a mantenerse en forma.

Finalizó con una variada oferta de cafetería saludable, donde la estrella de lo degustado, fue la apetecida empanada de verduras y el innovador mote con quínoa, que compartieron con entusiasmo los diferentes asistentes y profesionales de la salud, los que además aprovecharon de dialogar con la directora del CESFAM, Mary Luz Bozo Canseco, quien participó en forma activa tanto en las charlas como en la convivencia. Destacable la gestión que realizan los facilitadores del Consejo de Salud, la profesional Jennifer Ahumada y el animador de este evento Carlos Vidal, quienes con especial

dedicación revisan hasta los mínimos detalles para que estas instancias sean de real beneficio para los asistentes, de tal forma que, tengan el efecto multiplicador en las comunidades que representan, que es uno de los objetivos de estas jornadas.

Decir, que la próxima reunión del Consejo de

Desarrollo de la Salud de la Atención Primaria y Programa de Promoción para la Salud, CESFAM comuna de Santa Cruz, será el martes 8 de octubre a las 15:00 hrs.

**"Cuidate hoy para que puedas disfrutar el mañana"**

