

# Profesionales refuerzan llamado a cuidar la salud para una buena vejez

**EDAD.** Red asistencial entregó recomendaciones.

Redacción  
[cronica@cronicachillan.cl](mailto:cronica@cronicachillan.cl)

El Día Internacional de las Personas Mayores destaca la importancia de una vejez digna, enfatizando la protección de la salud y el cuidado a través de diversos programas implementados en los dispositivos de salud de la red asistencial.

"Octubre es el mes de los adultos mayores, y por ello resaltamos el trabajo que se realiza con cada uno de ellos a través de los establecimientos,

principalmente de atención primaria, brindándoles herramientas para que mantengan activas sus vidas y se desenvuelvan de la mejor manera. A través de diversos programas, hemos potenciado la estimulación funcional y el autocuidado de las personas mayores, gracias al trabajo dedicado de los distintos equipos de la red asistencial", destacó la directora del Servicio de Salud Ñuble (SSÑ), Elizabeth Abarca.

Leticia Palma, médico de Familia y encargada de los Programas Adulto y Adulto

Mayor del SSÑ, indicó que "es importante que cada persona incorpore la actividad física en su rutina diaria, fortaleciendo la capacidad funcional, la autonomía y evitando el riesgo de caídas. Asimismo, potenciar las redes de apoyo existentes e integrarse a nuevas redes, entendiendo que el entorno es fundamental para que se sientan acompañados, contenidos y comprendidos. Es necesario mantenerse activos socialmente y tener nuevos aprendizajes, como nuevos hobbies, para disminuir la



ESTO, EN CONTEXTO DE OCTUBRE, EL MES DE LAS PERSONAS MAYORES.

posibilidad de desarrollar trastornos cognitivos, como la pérdida de la memoria y la demencia. Mantener una alimentación equilibrada también es esencial, incorporan-

do frutas, verduras y legumbres y disminuyendo el consumo de sal, azúcar y alimentos ultra procesados como embutidos".

"Es primordial mantener los

controles de salud al día, no automedicarse, lo que puede aumentar la polifarmacia, consumo simultáneo de 3 o más medicamentos, y generar más riesgos en la salud", añadió. 