



## COMUNICADO DE PRENSA

### **DÍA DEL AUTOCUIDADO: MINSAL, SENAMA Y MUNICIPALIDAD DE SAN MIGUEL REALIZAN FERIA SANITARIA Y ENTREGAN RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES**

---

En la actividad se realizaron talleres deportivos, se entregaron consejos sobre alimentación y se facilitó un decálogo con 10 tips de vida saludable. Además, en el lugar se realizó un operativo de vacunación contra la Influenza.

En el Día Internacional del Autocuidado, la subsecretaria de Salud Pública, Andrea Albagli, junto a la directora de Senama, Claudia Asmad; el Seremi de Salud de la RM, Gonzalo Soto, y el alcalde (s) de San Miguel, Sebastián Ahumada, participaron en la feria con foco sanitario que se realizó en el Centro Diurno del Adulto Mayor (CEDIAM) de la comuna, donde entregaron consejos de bienestar a los vecinos y presentaron un decálogo para personas mayores con recomendaciones de vida saludable.

En la instancia, las autoridades realizaron junto a la comunidad talleres de ejercicios y recorrieron los stands sanitarios, en los que se entregaron volantes con información de vida sana y kits preventivos de virus respiratorios que contenían alcohol gel, porta mascarillas y pañuelos desechables.

“El autocuidado es relevante para todas las personas, independiente de su edad y su estado de salud. Hoy vinimos a compartir con los vecinos y a entregarles todas las recomendaciones para que se cuiden y accedan a beneficios de la APS, como el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor, entre otros”, explicó la subsecretaria Albagli. Quien agradeció a la comunidad por su participación y al municipio por apoyar estas iniciativas.

Además, en la actividad se realizó un operativo de vacunación contra la influenza para todos los vecinos y vecinas que aún no se han inoculado. Sobre todo, con el objetivo de vacunar a las personas mayores de 65 años, quienes tienen más riesgo de enfermarse gravemente por esta enfermedad.

La directora de Senama, Claudia Asmad, destacó la importancia de estas actividades e indicó que «según la última encuesta ENDIDE, el 78% de las personas mayores en Chile son autovalentes, por ello desde SENAMA promovemos el autocuidado y la autonomía durante todo el año y a lo largo de todo el país. Desde los 165 CEDIAM (Centros Diurnos de las y los Adultos Mayores) desarrollamos un trabajo permanente y constante, junto a un equipo de profesionales y técnicos especializados, a través de talleres de estimulación física y mental, de alimentación saludable, de

desarrollo cognitivo, entre tantos otros que impulsan el bienestar de cerca de 10 mil personas mayores de todo el país. De esta manera desplegamos espacios de participación e integración que a su vez facilitan las herramientas necesarias para que las personas mayores puedan replicar lo aprendido en sus hogares y así con ello retrasar la dependencia que se genera durante la vejez”.

En esa línea, Sebastián Ahumada, alcalde (s) de San Miguel hizo un llamado para que “las y los vecinos puedan asistir a participar de las diferentes actividades y beneficios que el CEDIAM tiene para ellas y ellos. El objetivo de los programas es fomentar la participación y retrasar la pérdida de la funcionalidad, sumado a diferentes programas como la atención psicológica, atención dental, estimulación cognitiva, acondicionamiento físico, entre otros”.

En la feria con foco sanitario se entregaron trípticos de beneficios sociales de SENAMA; Trípticos de la guía de salud mental y bienestar de las personas mayores; folletería del auto estigma y estigma social; folletería del fono de prevención del suicidio y de demencia dirigido a cuidadores. También se entregaron preservativos masculinos y femeninos, lubricantes y volantes sobre VIH, entre otras cosas.



Francisca Rojas Herrera  
Encargada  
Unidad de Comunicaciones  
SENAMA