



NOTA DE PRENSA N° 002-2017-UPOPS/MPGSC

BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA SOCIAL PENSIÓN 65, PARTICIPARON EN EL TALLER DE SABERES PRODUCTIVOS

La Municipalidad Provincial General Sánchez Cerro-Omate, invito al taller de identificación de prácticas y conocimientos ancestrales – Saberes productivos.

Después que se llegó a un acuerdo con la Municipalidad General Sánchez Cerro y el programa nacional de PENSIÓN 65. Se inició el taller de saberes productivos en compañía del sector salud-MINSA y la Municipalidad Provincial General Sánchez Cerro con el objetivo de fomentar la integración e informar a los adultos mayores.

De manera recreativa se realizó la sesión demostrativa de alimentos que estuvo a cargo de la enfermera del MINSA Lic. Yuliana Sisa Astaci, en la cual se demostró lo sencillo que es preparar un refrigerio saludable como una ensalada de frutas de temporada, así también se explicó el valor nutricional de las frutas que se utilizó, y la buena alimentación.

Asimismo, se dio a conocer ¿Qué importante es cuidar su salud? Alimentándose saludablemente, al llegar a la tercera edad, los gustos cambian, se suman experiencias y se atesoran historias por contar, esto conlleva adecuar los hábitos para seguir disfrutando de una buena calidad de vida, y la alimentación es un punto clave en el proceso de mantenerse a pesar de los años.

Además de cuidar la composición nutricional de los alimentos que consumen los adultos mayores, es importante cuidar otros aspectos, dado que ellos constituyen una población vulnerable a padecer malnutrición por varias condiciones.



Por ello, “Se debe cuidar la textura de los alimentos para que sean fáciles de masticar y deglutir; por ejemplo, prepararles algunos tipos de papilla, las carnes con cortes suaves y en trocitos pequeños, o bien usar suplementos alimenticios bajo la guía del nutricionista o médico”.



Municipalidad Provincial de General Sánchez Cerro – Omate

Calle Grau 101 - Omate

Plaza de Armas

Telefax: 053-837104

No obstante también se realizaron las sesiones demostrativas de lavado de manos que estuvo a cargo de la enfermera del MINSA Lic. Yuliana Sisa Astaci en esta ocasión se les enseñó a los adultos mayores la manera correcta de lavarse las manos, ya que ellos después de trabajar en la chacra o realizar algún quehacer se alimentan sin tener limpias las manos.

Ya que, el método correcto de limpieza también es importante. Desarrollar una técnica adecuada para el lavado de manos es imprescindible para asegurarse de que las manos están completamente limpias. Se debe prestar especial atención al dorso de las manos y a las yemas de los dedos, ya que se olvidan con frecuencia.



Es habitual mojarse las manos antes de aplicar una dosis de jabón en la cuenca de la mano; sin embargo, si se tienen las manos muy sucias es recomendable aplicar el limpiador de manos específico apropiado directamente sobre la piel antes de mojarlas. En todo caso, es importante seguir las instrucciones recomendadas por el fabricante.

Respectivamente se realizó un registro de fotográficos a los adultos mayores con los saberes que poseen, esta actividad se llevó a cabo el día 07 de julio del 2017 del presente año en el centro cívico de la Municipalidad Provincial General Sánchez Cerro desde las 08:30 am.



Omate, 17 de Julio del 2017

Con el ruego de su difusión y/o publicación

Oficina de Gerencia Municipal.



NOTA DE PRENSA N° 001-2017-UPOPS/MPGSC

BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA SOCIAL PENSIÓN 65, PARTICIPARON EN EL TALLER DE SABERES PRODUCTIVOS.

La Municipalidad Provincial General Sánchez Cerro, invito al taller de diálogo de saberes productivos. Se inició el taller de diálogo- saberes productivos en compañía del sector salud-MINSA, CEM y la Municipalidad Provincial General Sánchez Cerro con el objetivo de fomentar la integración e informar a los adultos mayores, asimismo se los oriento en medida a la temporada de invierno, el buen cuidado, alimentación saludable, prevención de enfermedades, Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez.



Se informo a los adultos mayores sobre el buen cuidado, alimentación saludable y la prevención de enfermedades respiratorias por la temporada de invierno que se está viviendo en estos momentos.



En esta época invierno surgen diversos riesgos para la tercera edad al incrementarse las posibilidades de resfrío y reducirse las posibilidades de realizar actividades al aire libre. De esta forma, es importante adoptar ciertas medidas para afrontar de la mejor manera esta estación. Durante esta época afirman que es relevante la prevención de la influenza, cuidando los



Municipalidad Provincial de General Sánchez Cerro – Omate

Calle Grau 101 - Omate

Plaza de Armas

Telefax: 053-837104

hábitos de higiene y no estar en sitios cerrados con escasez de ventilación. Asimismo, la aplicación de la vacuna anti-influenza es una de las mejores maneras para prevenir, ya que disminuye las probabilidades de sufrir la patología en un 75% y la hospitalización en un 70%. El virus va mutando, por lo que se recomienda que las personas de la tercera edad se vacunen. (Se suministro la inyectable a los adultos mayores como medida de prevención). La alimentación es uno de los aspectos esenciales para tener una vida sana. Las verduras y frutas, así como los productos bajos en grasa, aportan al bienestar del organismo. También, esta es la estación idónea para aumentar la ingesta de cítricos, como el limón y la naranja, que son ricos en vitamina C. Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesita para estar sano. Entre los nutrientes se incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. Hay estudios que demuestran que una buena dieta en la edad avanzada reduce el riesgo de osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. A medida que envejece, usted puede necesitar menos energía. Pero aun así necesitará la misma cantidad de nutrientes en los alimentos. Debido a las condiciones climáticas de esta temporada es ideal realizar diferentes actividades en casa, como ejercitar la agilidad de la mente, a través de actividades como la lectura, el tejido, juegos de mesa o simplemente una buena conversación.



Se conto con la participación del Abg. David Tassara como ponente frente a la normativa en conmemoración al Día Mundial del no maltrato al adulto mayor (15 de junio), en ese sentido se realizo el taller dinámicamente con la participación activa de los adultos mayores. Esta actividad se llevó a cabo el día 22 de junio del 2017 del presente año, en el centro cívico de la Municipalidad Provincial General Sánchez Cerro a desde las 9:00 am.

Omate, 17 de Julio del 2017

Con el ruego de su difusión y/o publicación
Oficina de Gerencia Municipal.

