Envejecimiento activo y saludable

La COVID-19 es una enfermedad que ha cambiado la vida de todo el mundo, por lo que, nos hemos adaptado al cambio y en esta ocasión, presentaré cómo un programa funcionará a la distancia.

Programa de sensibilización

El mismo, esta realizado por alumnas del 4to año de la Lic. en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento, y tiene el objetivo de promover el Envejecimiento Activo y Saludable en el entorno familiar a partir de las habilidades y capacidades que cada uno de los familiares posee.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el Decenio del envejecimiento saludable incluye a gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado, a mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven (2020). En este sentido, nuestro programa ofrece, como primer acercamiento, el conocimiento y sensibilización en el tema de la vejez y el envejecimiento, y todas las esferas para envejecer de manera saludable y activa, pero además, es una herramienta para visibilizar a los cuidadores y el papel que tiene la familia.

La COVID-19

Por otro lado, la COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, estos son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. Se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS), (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Quédate en casa

Debido a la COVID-19 y al semáforo actual, hasta el 28 de enero 2021 hay 1,825,519 casos confirmados por lo que, en 10 estados permanecemos en rojo, 19 en naranja, 2 en amarillo y sólo 1 en verde (Gobierno de México, 2021), asimismo, se nos invita a permanecer en casa, sin embargo, sabemos que no ha sido fácil y que en ocasiones, puede ser complicado,

no olvides. . .

El programa se realiza a distancia, las actividades son dinámicas y no necesitamos materiales, además, brinda información para realizar actividades que promuevan el envejecimiento Activo y Saludable de manera divertida y sin salir de casa.

Magali Díaz Carbajal
Licenciatura en Desarrollo Comunitario, UNAM
Evaluación y Seguimiento de proyectos comunitarios
Juan Pablo Vivaldo Martínez

Referencias:
Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus. Recuperado de: https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses.
Organización Mundial de la Salud. (2020). Decenio del envejecimiento saludable, 2020-2030. Recuperado de https://www.who.int/es/initiatives/ageing/decade-of-healthy-ageing
Gobierno de México. (2020). Conferencia de Prensa COVID19, 28 de enero de 2021, Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=En6rPU7nfOk
Gobierno de México. (2020). Semáforo COVID-19. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/semaforo/