

Jornada para el adulto mayor: cómo cuidar la salud desde el uso de medicamentos hasta la exposición solar

05/12/2024



La Dirección del Adulto Mayor de San Rafael organiza un encuentro que promete ser tanto educativo como transformador. Este viernes 6 de diciembre, a las nueve y media de la mañana, la doctora Mónica García, científica del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas y oriunda de San Rafael, será la encargada de liderar esta jornada en la Universidad de Mendoza. Según destacó Gisela Caballero, delegada del área, el evento busca romper mitos sobre prácticas habituales que afectan la calidad de vida, especialmente en adultos mayores.

“Esta charla no será pasiva; buscamos la interacción para que

el aprendizaje sea significativo”, aseguró Caballero a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. Explicó que la temática se eligió tras identificar problemas comunes relacionados con el manejo inadecuado de medicamentos: “Nos dimos cuenta, hablando con la doctora García, de lo mal que almacenamos los medicamentos y cómo los desecharnos. No todo puede ir a la basura ni tampoco debe estar en la heladera. Hay medicamentos que, una vez abiertos, ya no tienen la misma fecha de vencimiento”.

Caballero resaltó que este desconocimiento genera riesgos innecesarios. “Muchos medicamentos en goteros pierden efectividad tras abrirse, aunque estén dentro de la fecha indicada en el envase. Es fundamental entender esto para proteger nuestra salud”, dijo. La charla también abordará cómo las condiciones de almacenamiento, como guardar remedios sobre un ropero o en una heladera sin necesidad, pueden afectar su eficacia.

La actividad no solo será una oportunidad para aprender sobre medicamentos, sino también sobre el cuidado de la piel, un tema especialmente relevante para personas mayores. “Aunque se habla mucho de protegerse del sol, es importante conocer los cambios que la piel sufre con la edad y cómo cuidarla correctamente”, señaló Caballero. Además, destacó que esta charla será útil no solo para los asistentes, sino también para transmitir conocimientos a futuras generaciones: “Vamos a poder enseñar a nuestros hijos y nietos prácticas que mejoren su calidad de vida”.

El evento se realiza gracias al compromiso de la doctora García, quien viaja desde Córdoba para compartir su experiencia con la comunidad de San Rafael. “Mónica tiene un vínculo especial con su tierra. Aunque vive en Córdoba, no olvida sus raíces y siempre busca dar algo de vuelta a San Rafael y Mendoza. Esta charla es parte de un convenio que establecimos hace años con la Dirección de Adultos Mayores, y estamos muy agradecidos por su generosidad”, comentó Caballero.

El aula magna está ubicada en España y Bernardo Irigoyen, será el escenario ideal para esta actividad.

El acceso es gratuito, pero con cupos limitados debido a la capacidad del aula. “Hemos habilitado un formulario de inscripción en línea para garantizar asientos, especialmente para los adultos mayores, ya que no queremos que nadie tenga que estar de pie. Pero también pueden inscribirse viniendo a nuestra dirección o llamándonos por teléfono. Queremos que nadie se quede afuera”, afirmó Caballero, quien ofreció su contacto personal para facilitar el registro.

La delegada subrayó que el evento es solo el inicio de un plan más amplio: “Estamos entusiasmados porque esta charla puede ser el puntapié inicial para muchas más actividades que beneficien a toda la comunidad de San Rafael. Muchas veces, el problema está en el desconocimiento, y estas instancias nos ayudan a resolverlo”.

La invitación está abierta a toda la comunidad. “No importa la edad; todos podemos aprender algo que mejore nuestra calidad de vida o la de nuestros seres queridos. Lo importante es aprovechar esta oportunidad única de escuchar a alguien con tanta experiencia como la doctora García”, concluyó Caballero.