

Participantes en grupos socioeducativos y de los talleres de personas cuidadoras de Benaoján se suman a dar "un millón de paso"

El objetivo es reforzar los beneficios de la caminata o el paseo como ejercicio físico en la ciudadanía

Las participantes de los grupos socioeducativos (GRUSE) y de los talleres de cuidadoras de la Unidad de Gestión Clínica de Benaoján se han adherido al proyecto de promoción de la actividad física de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales "Por un millón de pasos". El objetivo de esta actividad es reforzar los beneficios de la caminata o el paseo como ejercicio físico en la población.



Además, con esta acción no sólo se pretende fomentar la actividad física, sino que también persigue fomentar el establecimiento de nuevas relaciones sociales entre las participantes, a través de momentos de convivencia, mientras cumplen el reto marcado de caminar un millón de pasos en el plazo de un mes. Con esta acción de promoción de la salud se cuida tanto de la salud física como de la mental.

Esta actividad está coordinada por Enriqueta Carrillo, trabajadora social de la Unidad de Gestión Clínica (UGC) de Benaoján; María Gutiérrez, enfermera gestora de casos de las UGC de Benaoján y Algotocín; y Gema Díaz, técnica de promoción de la salud del Área de Gestión Sanitaria Serranía de Málaga.

Grupos socioeducativos y talleres de cuidadoras

Se trata de una estrategia grupal socio-educativa de aprendizaje de habilidades emocionales que pretende desarrollar talentos y recursos de las personas para que afronten de forma saludable las dificultades de la vida cotidiana y que las dote de factores protectores para la salud mental. Estos grupos ayudan a la resolución de conflictos e incrementan la autoestima de las participantes.

Estos grupos están dirigidos a mujeres adultas entre 30 y 65 años que acuden a consulta en los centros de salud de atención primaria y que necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria con mayores oportunidades de éxito.

El acceso a estos grupos se hace a través de profesionales de los centros de salud de atención primaria que realizarán la derivación través de trabajadores y trabajadoras sociales del centro de salud, quienes serán referentes y conducirán el grupo. También cabe la posibilidad de acceso por iniciativa propia de las mujeres solicitando su inclusión en este programa.

Por otro lado, los talleres de cuidadoras tienen como principal objetivo conseguir mediante la educación y la orientación, que las personas cuidadoras aprendan y apliquen los cuidados básicos necesarios para el mantenimiento de la calidad de vida de la persona cuidada. También se dirigen a mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras y a fomentar sus capacidades y relaciones sociales para ofrecerse ayuda mutua.

Precisamente, mejorar la calidad de vida es también un fin prioritario de estas sesiones, ya que hay estudios que demuestran que la información y formación de las familias mejoran la calidad de vida de la persona enferma, así como la de toda la unidad familiar.

Actividad física y alimentación equilibrada

El proyecto "Por un millón de pasos", enmarcado en el Plan de Actividad Física y Alimentación Equilibrada (PAFAE), tiene por objetivo reforzar los beneficios de la caminata o el paseo como ejercicio físico en la población. Esta actividad impulsada por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales no sólo persigue promocionar la actividad física adecuada a las condiciones particulares de cada persona, sino que además pretende promover el conocimiento de los caminos y espacios rurales para que la ciudadanía los utilice para realizar este tipo de prácticas deportivas.

Por otro lado, también ofrece a la ciudadanía herramientas y destrezas que permitan la toma de decisiones relativas a la elección de una alimentación equilibrada, puesto que hábitos de vida como un adecuado ejercicio físico y una

correcta alimentación son factores de protección frente a patologías prevalentes como las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y numerosos tipos de cáncer.