



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y CULTURA
BOLETÍN DE PRENSA N° 083
19 de febrero de 2019

La Universidad Central del Ecuador fortalece su Programa Universidad del Adulto Mayor

El 6 de marzo de 2018, el Honorable Consejo Universitario aprobó el Programa Universidad del Adulto Mayor, PUAM, de la Universidad Central del Ecuador, con el fin de mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el cantón Quito; fortalecer la formación académica del estudiante que participa en este programa; integrar las fortalezas de diferentes facultades; implementar el servicio de atención integral al adulto mayor en la comunidad y atender con prevención y promoción de la salud.

Según la doctora Suani Jarrín, coordinadora del PUAM, indicó que se implementaron actividades educativas y culturales destinadas a la población caracterizada como adultos mayores. Las actividades en este espacio no se agotan, se renuevan, se incorporan salidas a la comunidad y recorridos recreativos.

Jarrín mencionó que los componentes del PUAM, se desarrollan bajo una planificación coordinada y consisten en: Servicio Integral de promoción de salud accesible al adulto mayor; fortalecimiento de buenas prácticas de vida saludable al adulto mayor; socialización y la relación intergeneracional.

Con el objetivo de cumplir el componente respecto al fortalecimiento de las buenas prácticas de vida saludable en el adulto mayor, Jarrín indicó que, se organizó una salida el 14 de febrero, fecha en la que se celebró el día del Amor y la Amistad con entusiasmo, amor, alegría y unidad, en la que participaron estudiantes de las Facultades de Cultura Física y Ciencias Psicológicas. Lo que se pretende dijo, es motivar a los adultos mayores en un ambiente menos contaminado en donde se realizan actividades físicas, juegos aeróbicos asistidos y a la vez desarrollan y oxigenan el cerebro que es el mayor órgano del sistema nervioso central y forma parte del centro de control de todo el cuerpo.

La coordinadora añadió que la socialización y la relación intergeneracional es otro de los componentes de este programa para lograr que el adulto mayor tenga una mejor calidad de vida y de esa manera se descubren esos nuevos talentos que forman parte de la riqueza interior de los seres humanos.

La doctora Suani Jarrín realizó una invitación a la comunidad para que los adultos mayores asistan al Programa y encuentren un espacio para salir de la rutina. Los horarios son los lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 10:00 y de 10:00 a 12:00 y los martes y jueves de 8:00 a 9:00 y de 9:00 a 10:00. Se realizan cursos, talleres y ejercicios para: reforzar músculos, articulaciones, coordinación, reflejos, flexibilidad, estabilidad, motricidad fina y gruesa. Se trabaja también en la estimulación neuropsicológica y psicomotriz y terapia ocupacional para mejorar la atención, memoria y razonamiento. Además, expuso que, se gestiona en la actualidad la implementación de cursos de nutrición e informática. **N. S**

