

SALUD

Conmemoran el Día Mundial de la Salud Mental en el Poniente

♦ Jessica Valverde

El Área de Salud Mental del Hospital de Poniente organizó varias actividades para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, que se celebró el pasado 10 de octubre.

La programación implicó de forma activa a los propios pacientes y a los profesionales, con el objetivo de romper los estigmas que aún afectan a los trastornos mentales y buscar la recuperación e integración plenas de las personas con enfermedad mental.

Ese día se anunciaba a Almería como capital gastronómica y, por esto, la principal actividad organizada en el centro con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Mental fue una clase de cocina de auténtico lujo. Llevada a cabo por Yolanda García, chef ejecutiva del Restaurante Alejandro en Roquetas de Mar acompañada por el jefe de cocina, Juan Sánchez y su cocinero Miguel Puche. Se realizó un sencillo menú compuesto por tres platos y postre en los que se puso de manifiesto la calidad de los productos de la provincia así como la calidad humana de sus profesionales.

A las actividades llevadas a cabo en el Hospital de Poniente se sumaron las realizadas por el Ayuntamiento de El Ejido que, desde el día 9, comenzó a celebrar este día con una charla que corrió a cargo del enfermero de la Unidad de Salud Mental Comunitaria,

El Ayuntamiento de El Ejido se unió a la celebración de este día con la realización de una serie de eventos



■ Profesionales y pacientes en la celebración de este día tan especial. /DC

Serafín Alferez, en la que ofreció algunas claves en el camino hacia la búsqueda de la felicidad.

El día 10 tuvo lugar, además, un Desayuno Saludable en el que participaron los alumnos del Taller Municipal de Jardinería y sus familiares. Éste tuvo lugar en el hall del Auditorio y sirvió también como jornada de convivencia entre todos los asistentes. El alcalde, Francisco Góngora, y la edil responsable de Servicios Sociales y Mujer, Delia Mira, también estuvieron presentes en las propuestas que se llevaron a cabo para re-



■ El alcalde celebra el Día Mundial de la Salud Mental. /DC

vindicar la visualización y normalización de esta enfermedad. Ambos quisieron compartir unas ho-

ras con todos ellos y hablar sobre cuáles son sus principales inquietudes.

■ NUEVA ACTIVIDAD



El CD El Ejido pone en marcha un programa para fomentar los hábitos saludables

♦ J. V. S

El Club Deportivo El Ejido ha iniciado un proyecto educativo dirigido a promocionar los hábitos de vida saludable entre los escolares del municipio. Comenzó el pasado 9 de octubre y ha obtenido una gran acogida entre la comunidad educativa, ya que trata de ahondar en la importancia de seguir una alimentación saludable, de consumir fruta y verdura, de fomentar la práctica del deporte entre los escolares y de difundir los importantes valores que el deporte aporta para el desarrollo personal y colectivo de los niños. Tal es la expectación que ha despertado este proyecto que hasta final de trimestre el club llevará a cabo una charla en colegios cada semana y una visita a las instalaciones de Santo Domingo, además, ya hay centros que están reservando fechas del segundo trimestre para no perderse esta divertida y educativa actividad.

■ PARA LOS PADRES

Consejos para prevenir la obesidad infantil

♦ J. V. S

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad infantil es uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Por esta razón, desde pequeños hay que prevenir el desarrollo de esta enfermedad y,

también, el sobrepeso. Los padres deben inculcar a los progenitores un estilo de vida saludable que, sobre todo, ha de partir del entorno familiar.

Entre los hábitos a adoptar se encuentra el consumo de productos frescos y de temporada, ya que estos se consideran más

nutritivos, así como evitar la bollería industrial.

Además, se aconseja comer en familia, aumentar la actividad física, haciendo algún tipo de deporte fuera del horario escolar, y reducir el tiempo destinado a dispositivos móviles, tabletas u ordenadores.