

## Charla sobre el dolor en auditorium municipal de Santa Cruz

**"Charla sobre Manejo del Dolor en la Edad Avanzada: Una Experiencia Práctica y Enriquecedora"**

Por **Manuel R. Pacheco Vargas**

El pasado martes 20 de mayo, la Oficina de Personas Mayores de DIDECO MUNICIPAL organizó una interesante y práctica charla sobre el manejo del dolor en las personas mayores, denominada Derribando mitos: "Cómo Manejar el Dolor en la Edad Avanzada". La actividad contó con la importante presencia de personas mayores, quienes participaron activamente en el intercambio de consultas y realizaron ejercicios prácticos, llevándolos como tarea para la casa.

La charla, que se centró en los conceptos de dolor

desde el punto de vista de la kinesiología, fue muy bien recibida por los asistentes, quienes pudieron compartir sus experiencias y dudas con los expertos. La sesión culminó con un entretenido y compartido café, que permitió a los participantes relajarse y socializar.

### Conceptos del dolor:

El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable que se asocia con el dolor tisular. El dolor tisular se refiere a un dolor que se produce en los tejidos del cuerpo, como la piel, los músculos, los tendones, los ligamentos y otros tejidos conectivos. Está comprobado científicamente que mien-

tras más se conozca del dolor será mejor su manejo. Prepararse y prevenir es el camino correcto. La percepción del dolor es única para cada persona.

La charla fue relatada por los profesionales del Centro Kinesiología KC SPORT de la ciudad de Santa Cruz, Pablo Carey Brito y Cristopher Espinoza, ambos kinesiólogos y Vander Elst, terapéutico holístico.

La Oficina de Personas Mayores de DIDECO MUNICIPAL se complace en ofrecer este tipo de actividades, que buscan promover la salud y el bienestar de las personas mayores en nuestra comunidad. Agradecemos a todos los asistentes por su partici-



pación y esperamos seguir ofreciendo más eventos y actividades en el futuro.

La bienvenida a la Charla la dio María Digna Aguilera, la presentación de cargo de Paula Lorca y los agradecimientos por

parte Gabriela Mora de la Dirección de Desarrollo Comunitario (DIDECO).

**"Cada día es una oportunidad para sentirse mejor y manejar el dolor"**

