

Envejecer exitosamente: TCU-602 brinda estrategias para una vida activa y saludable

- TCU trabaja con la población adscrita al Área de Salud de San Sebastián – Paso Ancho
- Se trabajó articuladamente con el Plan de Acción COVID-19, de la Vicerrectoría de Acción Social, en diversas regiones del país.



El envejecimiento es un hecho propio de la vida, que comienza desde el momento de la concepción y culmina con la muerte. Por lo que envejecer activamente es una apuesta para vivir una vida plena e independiente. Así que, comenzar a implementar hábitos que promuevan cuidados saludables puede marcar la diferencia en la manera en la que nos sentimos y en lo que podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida.

El TCU-602: “Envejecimiento activo a lo largo de la vida” de la Escuela de Enfermería tiene como propósito construir en conjunto con la población estrategias que les permitan vivir su proceso de envejecimiento de forma activa. Para tal fin, estudiantes de diversas disciplinas utilizan, desde una visión transdisciplinar, estrategias educativas que promueven estilos de vida saludable en los cuatro pilares del envejecimiento activo: Salud, participación social, seguridad y educación.

El proyecto del TCU-602 es coordinado por la M. Sc. Shirley Vargas Chaves, enfermera gerontóloga y docente de la Escuela de Enfermería. Asimismo, cuenta la colaboración de personas funcionarias del Área de Salud de San Sebastián - Paso Ancho: Máster Olivier Quirós Maroto (enfermero), Licda. Yuriana Alpízar Fernández (trabajadora social) y Bach. Bonnie Castillo López (educadora física), lo cual favorece la vinculación con las comunidades y optimiza el alcance de TCU.



M.Sc. Shirley Vargas C.
Coordinadora

Carreras que integran el TCU

Archivística, terapia física, diseño plástico, comunicación colectiva, movimiento humano, enfermería, psicología, sociología, medicina.

Además del trabajo directo en las comunidades, el TCU-602 utiliza las redes sociales como parte sus estrategias educativas para llegar a las personas interesadas en adquirir o mantener conductas que beneficien su salud y mejorar su calidad de vida.

Puede seguirles en sus perfiles en:



tcuenvjecimientoactivo



envejecimiento.activo



Envejecimiento Activo