

# TCU en Paraíso busca mejorar la salud integral

El proyecto vincula a estudiantes universitarios y a personas adultas mayores

20 AGO 2018 Sociedad



Con juegos de competición se estimula la actividad física de los adultos mayores. Foto: Daniela Muñoz.

Una mañana de martes, en un salón, **varias decenas de personas adultas mayores se ejercitan siguiendo las instrucciones de una joven universitaria.** Unas en parejas, otras apoyadas en un bastón o en una andadera, todas siguen la clase adaptada de zumba.

“Arriba la rodilla, usted puede”, “el brazo así, lo hala con el otro”, dice la estudiante. Uno de los adultos comenta al grupo: “yo cuando tenía 20 no salía de los salones, ahora tengo 80 y todavía bailo”. **Las carcajadas suenan desde la entrada.**

Al baile le sigue el refrigerio y luego el karaoke, las manualidades, las competencias de bolos y el futbolito. Así de movidas son las mañanas de martes para los adultos mayores que asisten al **Centro Diurno de Paraíso**, desde que reciben a los estudiantes universitarios del proyecto [TC-577](#) **“Promoción de la salud física, mental y bucodental, a través de los estilos de vida saludable”** del Recinto de Paraíso de la Universidad de Costa Rica ([UCR](#)).

Según Cynthia Rojas, odontóloga y docente a cargo del proyecto, este nació en la Sede del Atlántico como una iniciativa para ofrecer atención bucodental, pero con el tiempo se convirtió en un proyecto del recinto y se adaptó a las necesidades de las comunidades y a los recursos disponibles, por ello hoy es un proyecto de **promoción de la salud integral**.

“En los últimos años ha crecido mucho el trabajo con los centros diurnos, donde apoyamos con actividades para prevenir el deterioro físico y cognitivo. La idea es que los estudiantes vayan y se enamoren de lo que van a hacer, no solo que cumplan las horas de TCU, y les ha gustado mucho, pues son actividades sencillas que generan mucho impacto en las vidas de los adultos mayores”, cuenta.

Josseline Sánchez, la estudiante de Informática Empresarial que dirige la clase de zumba y anima las sesiones de karaoke, confirma que ya hace semanas completó las 300 horas de trabajo comunal universitario (TCU), que la Universidad le exige como requisito de graduación, pero no quiere despedirse. “Ya yo vengo por amor, he aprendido mucho de ellos y la paso muy bien, es como estar en una familia grande”.

Su compañera, Cynthia Quesada, viaja desde la zona de Los Santos hasta Paraíso para cumplir no solamente su responsabilidad con el TCU, sino con las personas con las que se ha vinculado en el Centro. “A veces tenemos semanas súper cansadas en la U, y llegamos acá y ellos nos renuevan, al sentir ese cariño. Además, ahora si no venimos nos reclaman y se preocupan, siempre están pendientes”.

Héctor Bonilla Solano, vecino de Palomo de Orosi, comenta que su vida cambió cuando empezó a asistir al Centro, pues antes estaba solo en casa. Por eso, viaja a diario los 7 km que separan su vivienda del centro de Paraíso. “El tiempo que han venido los estudiantes ha sido muy lindo y muy importante. Nos han dado de todo, atención psicológica, actividades, nos ponen a hacer ejercicios. Se preocupan por nosotros, nos cambian el humor, a mí me llena mucho”, dice.

Alicia Sánchez Mata se emociona cuando piensa en el día que tenga que despedirse de las jóvenes universitarias. “Yo en mi casa estaba sola y pasaba acostada, mi hijo me trajo un día y me gustó. Ahora comparto con otros adultos mayores y también con esta gente joven tan linda. Son muy buenos y hemos aprendido mucho, hacemos manualidades, tarjetas, ejercicios, cosas de salud, actividades de arte. Lo malo va a ser cuando se vayan”.

“Pero es que aún cuando terminamos las horas seguimos viniendo”, asegura Josseline, pues el proyecto no solamente les ha permitido aportar al mejoramiento de las vidas de estos adultos, sino que ha resultado en un vínculo emocional y aprendizaje para la vida.

“Yo he aprendido mucho, es como la otra cara de la moneda de la carrera, porque en Informática aprendemos a trabajar con computadoras y con empresas, pero **el TCU nos enseñó a trabajar con gente** y eso se lo lleva una para la vida”, concluye Cynthia Obando.

[Daniela Muñoz Solano](#)

**Periodista, Vicerrectoría de Acción Social**

[daniela.munoz\\_s@ucr.ac.cr](mailto:daniela.munoz_s@ucr.ac.cr)