

**MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Nombre de la Actividad: *Capacitación de Temas Integrales de Salud dirigida a los Jubilados de la Policía Nacional.*

Fecha: *19 de Abril de 2021.*

Lugar: *Salón de Reuniones de la Policía Nacional, Zona Sur.*

Objetivos de la Actividad:
Compartir la información correcta y veraz acerca del COVID-19, así como promover las medidas de prevención desde todos los espacios, no solo a nivel laboral, sino también a los hogares y a la comunidad. Otro objetivo es subrayar la importancia de la vacunación contra el COVID-19, en la población panameña. Como último objetivo tenemos el promover medidas de autocuidado de la Salud Mental.



Expositores de la Dirección de Promoción de la Salud

junto con los



participantes de la actividad.

Número de participantes de la Actividad: 15 Policías.

Breve relato de la actividad: La Dirección de Promoción de la Salud realizó la capacitación a los jubilados de la Policía Nacional en temas de salud integral. La jornada abrió con la presentación acerca de la Nueva Normalidad Post-COVID-19, a cargo del Dr. Jorge Jesús Rodríguez quien instruyó a los asistentes acerca de las medidas a tomar durante la “Nueva Normalidad”. También brindó una actualización acerca de la Situación Actual del COVID-19 en nuestro país. Esta presentación se enriqueció con testimonios de pacientes convalecientes de COVID-19 y culminó con la invitación de hacer extensivos todos los conocimientos adquiridos a los familiares, vecinos y demás conocidos de todos los policías asistentes.

Paso seguido, la Magíster Raiza Cuero expuso la temática: “Salud Mental en Tiempos de Pandemia”, en donde presentó las medidas de autocuidado y alternativas para sobrellevar el estrés durante la pandemia, con el objetivo que los participantes a la jornada puedan desarrollar una mayor resiliencia. Para finalizar, realizó técnicas de relajación y respiración con todos los asistentes para que pudieran liberar la tensión física, mental y emocional, dinámica que cumplió su objetivo.

Para cerrar la jornada, el Dr. Olmedo Zapata presentó a los asistentes: “La Importancia de la Vacunación, en donde brindó información actualizada acerca de la vacuna del COVID-19 la cobertura alcanzada hasta el momento y explicó la logística del proceso de vacunación. Por último invitó a los participantes a vacunarse, ya que las vacunas son cien por ciento seguras. Con ello culminó una jornada altamente productiva para todos los presentes.