



Hospital de Marchigüe se suma a jornada que promueve una vejez más activa y saludable

Con una activa participación de la comunidad, el Subdirector Médico del Hospital de Marchigüe, Dr. Paulo Latuz, y el kinesiólogo Carlos Sagredo participaron en

una charla sobre actividad física en personas mayores, organizada por la Municipalidad de Marchigüe junto a la Universidad de O'Higgins y encabezada por el docente Sebastián

Jannas.

La jornada, abierta a toda la comunidad, permitió reflexionar sobre la importancia de mantenerse activos durante todas las etapas de la vida, reforzando el compromiso del hospital con el bienestar integral y la promoción de hábitos saludables entre los vecinos de la comuna.

Un espacio para aprender y acercarse a la comunidad

El Subdirector Médico del Hospital de Marchigüe, Dr. Paulo Latuz, valoró la instancia y destacó el impacto que tienen estas actividades en la salud de las personas y en el vínculo con la comunidad.

"Fue un espacio de mucho aprendizaje que nos recuerda la importancia de hacer ejercicio en cada etapa de la vida para man-

tener una mejor calidad de salud. Además, estas instancias nos acercan a la comunidad, nos ayudan a entender sus necesidades y nos motivan a seguir trabajando por los usuarios del hospital", señaló el subdirector.

La actividad física como herramienta preventiva y terapéutica

Por su parte, el kinesiólogo Carlos Sagredo destacó que el movimiento y la actividad física son herramientas accesibles que pueden generar grandes beneficios cuando se realizan de manera adecuada.

"La actividad física es una gran herramienta preventiva y también terapéutica. Orientada de buena forma, trae muchos beneficios para las personas. Estas instancias permiten que

la comunidad adquiera conocimientos y también visibilizan la realidad de Marchigüe, una comuna muy activa y con muchas ganas de participar", expresó el profesional.

Sagredo agregó que este tipo de encuentros también ayudan a empoderar a la población y fortalecer el autocuidado, especialmente en las personas mayores.

La actividad dejó en evidencia el interés de los vecinos por incorporar hábitos saludables y continuar aprendiendo sobre formas de envejecer de manera activa, segura y saludable.

Desde el Hospital de Marchigüe agradecieron a las instituciones organizadoras y a cada participante por ser parte de una jornada que reafirma que moverse es salud, a cualquier edad.

