

Pacientes realizan talleres para mejorar su salud

CEDIDA



PARTICIPAN DE TALLERES DE YOGA Y RELAJACIÓN EN EL CAR.

Usuarios del programa de ejercicios cardiovascular pertenecientes al Cesfam Héctor Reyno de Alto Hospicio participan de los Talleres físicos en dependencias del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de La Pampa.

La profesora de educación física Catalina Muñoz, explicó que se están realizando actividades tanto en el CAR como en el Cesfam Héctor Reyno (taller de yoga y relajación), con el objetivo de atender y ayudar en el tratamiento de las patologías cardiovasculares, en pacientes diabéticos hipertensos y colesterol alto.

Indicó que estos ejercicios funcionales alivian síntomas y equilibran el metabolismo, además de que contribuyen a la disminución de medicamen-

tos al compensar las enfermedades que presentan según la prescripción médica.

Recordó que los pacientes son derivados por un médico a través de su control cardiovascular o por una enfermera nutricionista, y desde ahí recién pueden hacer su ingreso a los talleres de lunes a viernes, en jornada de la mañana de 9.00 a 10.00 horas y de 10.00 a 11.00 horas. Y el día miércoles los participantes también asisten por las tardes.

Por último, la profesora de educación física invitó a los pacientes que se acerquen al Cesfam que están inscritos, a regular sus controles, ya que también pueden ser derivados a hacer actividad física y mejorar su salud de manera integral.