



## Gimnasio comunitario fomenta la actividad física entre vecinos de Villa O'Higgins

**• La Sala de Máquinas es un espacio público administrado por la Municipalidad de O'Higgins, donde vecinos y vecinas, después de su jornada laboral, asisten a hacer ejercicios y entrenamientos.**

**Villa O'Higgins.-** El invierno en O'Higgins presenta una tendencia a la baja en actividades después de horario laboral, esto debido principalmente a las condiciones climáticas. Pero Elena Tapia, kinesióloga, comenta que en la sala de máquinas esto no es así, “justamente en época invernal hay un aumento en la participación, se pudiese pensar lo contrario [...] Al hacer un espacio cerrado la calefacción permite que la gente, incluso cuando estén en vacaciones, puedan motivarse e ir creando estilos y hábitos de vida saludable, considerando también los múltiples beneficios de la actividad física programada, planificada, guiada, sobre todo para quienes recién están empezando”.

Con este auge en el uso de la sala de máquinas, principalmente por adultos, la profesional a cargo de guiar y asistir entrenamientos, Magdalena Carrasco comenta que desde el equipo están “felices de presenciar este aumento significativo en la asistencia mensual de sala de máquinas, viendo día a día la motivación de los beneficiarios por realizar actividad física. Siendo este espacio, un lugar de encuentro y terapia tanto física como mental, trabajando de manera dirigida e individualizada para todos y todas quienes así lo requieran”.



Elena Tapia destaca los beneficios de practicar actividad física, “Mejora la oxigenación del corazón, mejora la cicatrización, mejora el sistema inmune, libera endorfinas que ayudan en ciertas condiciones con respecto a trastornos de salud mental. Favorece un adecuado

funcionamiento intestinal, disminuye riesgo de caídas, reduce la presión arterial, reduce el colesterol, reduce la glicemia”. También destaca su rol en patologías, “se optimiza el control no farmacológico de ciertas patologías crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la hipercolesterolemia, la dislipidemia, que también son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, como el riesgo de infarto agudo de miocardio que es una de las principales causas de muerte a nivel mundial.”

La profesional destaca también otros elementos beneficiosos como la reducción de riesgos de enfermedades cardíacas y de ciertos tipos de cáncer, así como la optimización de la concentración y los procesos de aprendizaje.

Con todo, desde el equipo están muy alegres de poder compartir estas cifras, seguir optimizando y facilitando una mejor calidad de vida. Finalmente extienden una invitación a participar de la Sala de Máquinas, que pueden recibir un entrenamiento guiado, es un espacio cerrado y cómodo.

“Invitamos a la gente sedentaria y la que se quiere motivar [...] también a las mujeres, que se empoderen del espacio con su cuerpo”.



**EDIVISADERO**  
AUTÉNTICAMENTE REGIONAL

PUBLICITA CON NOSOTROS

9 35676219 - 9 75699678