



## Con ejercicios y cambios de hábitos saludables adultos mayores mejoran su salud



Usuarios del taller del Programa de Actividad Física Cardiovascular del CESFAM Héctor Reyno, experimentan cambios en su estado de salud, tras cumplir un mínimo de 4 meses de ejercicios en máquinas y equipamientos deportivos del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de La Pampa.

Así lo afirmó, el kinesiólogo del CESFAM Héctor Reyno, Eduardo Moreno, quien expresó que resultaba muy reconfortante observar que pacientes con enfermedades como la Diabetes, Hipertensión (Colesterol Alto) y Dislipidemia, mostraran cambios en sus estilos de vida. Precisó que con disciplina y las ganas de sanarse, muchos adultos mayores, sobre todo, con hábitos saludables y practicando en la sala de musculación, bicicletas y trabajo abdominal, entre otros ejercicios, han podido bajar de peso, disminuir o terminar su medicación. Incluso algunos pacientes que llegaron con bastones y sillas de ruedas, ya no las usan.

Tal es el entusiasmo que concluido el taller que se realiza en dos bloques en un tiempo de 4 meses, continúan asistiendo de manera regular al taller, aseveró el profesional de la salud.

### PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CARDIOVASCULAR

El programa que busca prevenir y reducir la morbilidad, la discapacidad y mortalidad prematura por enfermedades cardio vasculares, así como prevenir las complicaciones de la diabetes mellitus, en Alto Hospicio se lleva cabo en todos los Centros de Salud Familiar.