

## PAISE RECOLETA CONTINÚA CON LAS SESIONES EDUCATIVAS PARA LOS ADULTOS MAYORES



Con el objetivo de promover hábitos de vida saludable y dando continuidad a las reuniones mensuales del Grupo de Autoayuda del Adulto Mayor, el servicio de Medicina Física y Rehabilitación del PAISE Recoleta organizó una charla educativa sobre nutrición, micronutrientes y ejercicios físicos en el adulto mayor.

La exposición estuvo a cargo de profesionales en nutrición y fisioterapia y fue moderada por la dra. Gabriela García, fisiatra del PAISE. Durante la charla, la nutricionista enfatizó la importancia de una alimentación equilibrada y cómo tomar decisiones alimenticias más saludables.



Por su parte, las expertas en fisioterapia presentaron una serie de ejercicios de bajo impacto y fácil realización, diseñados específicamente para los adultos mayores. Estos ejercicios ayudan a mejorar la digestión, contribuyendo a una vida activa y saludable.

Los participantes expresaron su agradecimiento por la información detallada proporcionada por los facilitadores y la oportunidad de aprender estrategias prácticas para mantenerse en forma y prevenir la obesidad en la tercera edad. Además, destacaron la importancia de estas sesiones educativas para promover la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad.