



EL CENTRO DE SALUD DE SALCEDA ORGANIZA CAMINATAS SALUDABLES PARA LOS PACIENTES

- *Se trata de una actividad de intervención comunitaria que está siendo muy bien aceptada entre la población*

Vigo, 7 de junio de 2023. El equipo de profesionales del centro de salud de Salceda está desarrollando una nueva actividad comunitaria, las "Caminatas saludables".

Así, desde el pasado mes de mayo, todos los viernes un profesional acompaña a un grupo de pacientes a realizar una caminata por las diferentes rutas de Salceda, de 1 hora de duración.



Se trata de una actividad abierta para toda la población de referencia de ese centro de Atención Primaria, y que no necesita inscripción. Los interesados tan solo tienen que acercarse al centro de salud los viernes a las 9.00 h., ya que la caminata se inicia desde el mismo centro a esa hora.

Los pacientes están muy satisfechos con esta actividad; de hecho, el grupo fue creciendo, y semana a semana se incrementa el número de participantes.

Los días de mal tiempo, esta actividad se realizará en las instalaciones del edificio sanitario, en la Sala de Educación Grupal, en formato de "práctica de ejercicio físico", y se trabajará el fortalecimiento muscular, el equilibrio, la resistencia, etcétera....



Esta actividad presenta múltiples beneficios, ya que además de mejorar la condición física, ayuda a socializar y a interiorizar hábitos saludables de ejercicio y a disminuir los niveles de estrés y la ansiedad.

