



O CENTRO DE SAÚDE DE SALCEDA ORGANIZA ANDAINAS SAUDABLES PARA OS PACIENTES

- *Trátase dunha actividade de intervención comunitaria que está a ser moi ben aceptada entre a poboación*

Vigo, 7 de xuño de 2023. O equipo de profesionais do centro de saúde de Salceda está a desenvolver unha nova actividade comunitaria, as "Andainas saudables".

Así, desde o pasado mes de maio, todos os venres un profesional acompaña a un grupo de pacientes a realizar unha andaina polas diferentes rutas de Salceda, de 1 hora de duración.



Trátase dunha actividade aberta para toda a poboación de referencia dese centro de Atención Primaria, e que non necesita inscrición. Os interesados tan só teñen que achegarse ao centro de saúde os venres ás 9.00 h., xa que a andaina se inicia desde o mesmo centro a esa hora.

Os pacientes están moi satisfeitos con esta actividade; de feito, o grupo foi crecendo, e semana a semana increméntase o número de participantes.

Os días de mal tempo, esta actividade realizárase nas instalacións do edificio sanitario, na Sala de Educación Grupal, en formato de "práctica de exercicio físico", e traballárase o fortalecemento muscular, o equilibrio, a resistencia, etcétera....



Esta actividade presenta múltiples beneficios, xa que ademais de mellorar a condición física, axuda a socializar e a interiorizar hábitos saudables de exercicio e a diminuír os niveis de estrés e a ansiedade.

