

# VUELVE A VIVIR

Con la misión de promover actividades socioculturales y recreativas en adultos mayores, se realizó la jornada *Vuelve a Vivir*, liderada por proyección social y Eje Uninavarra Mayor.



**E**sta iniciativa se llevó a cabo los días 23 y 24 de septiembre en el “Hogar de Ancianos San Matías” en conjunto con la comunidad del barrio las Palmas. El propósito de la jornada era fomentar la participación e integración de los adultos mayores en la vida de la comunidad, promoviendo actividades socioculturales y recreativas.

Gracias al esfuerzo de un grupo de estudiantes del Programa de Medicina y al acompañamiento de los docentes: Eduardo Mahecha y Mario Rocha, se logró trabajar las capacidades funcionales de los adultos mayores, mediante la realización de ejercicios que estuvieron orientados, por un profesional capacitado para realizar este trabajo con la población adulta mayor.



Según varios expertos la práctica de una actividad física es el secreto para sentirse mejor, vivir más tiempo y desacelerar el proceso de envejecimiento, es por esta razón que el ejercicio debe ser una práctica indispensable en este grupo etario, pues es una herramienta que les ayuda a mantener una buena calidad de vida por el mayor tiempo posible.

2



Este evento motivó a los asistentes a incluir la actividad física dentro de su rutina, y recordó la importancia de realizar algún tipo de ejercicio para mantener un bienestar físico y mental. El objetivo era demostrar que la edad no es un impedimento para ejercitarse, además de concientizar a la población de los múltiples beneficios de realizar actividad física, entre ellos:

- La prevención de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Favorece el manejo del estrés y la depresión.
- Beneficia la movilidad.