

EQUIPOS DEL CESFAM ORGANIZARON TREKKING SALUDABLE A LA PIEDRA DEL INDIO

Mayo 31, 2025



Actividad recreativa-Deportiva, buscó promover el autocuidado y la salud cardiovascular.

Una jornada de trekking hacia la Piedra del Indio destinada a fomentar estilos de vida saludables en la comunidad, organizó el Programa Cardiovascular y el equipo de Promoción de la Salud del CESFAM.

La actividad combinó ejercicio al aire libre, contacto con la naturaleza y educación en salud, reforzando la importancia del autocuidado, y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Durante el recorrido, los profesionales compartieron consejos prácticos sobre hábitos saludables, resaltando la necesidad de mantenerse activos para proteger el corazón y mejorar la calidad de vida.

Los organizadores de esta actividad, agradecieron la entusiasta participación de los vecinos, quienes con energía y compromiso demostraron que la salud también se cultiva en

movimiento y en comunidad.













