

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.















¡ÚNETE A NUESTROS TREKKING SEMANALES EN EL PROGRAMA CARDIOVASCULAR DEL CESFAM DE RINCONADA!

Mayo 31, 2025



En el CESFAM de Rinconada, promovemos la salud y el bienestar a través de actividades al aire libre. Todas las semanas, realizamos trekking que buscan fomentar la actividad física y fortalecer la salud cardiovascular de nuestra comunidad.

VIDEO/RINCONADA.- Estos trekking son exclusivos para usuarios que ingresan en el Programa Cardiovascular, esto quiere decir que hay requisitos excluyentes para poder incluirse en estos panoramas. Como padecer enfermedades crónicas o tener un IMC mayor a 35.

Esta es una excelente oportunidad para disfrutar de la naturaleza, mejorar la condición física y socializar con otros participantes.

¡Anímate a participar y cuida tu salud mientras te diviertes!

**CESFAM DE RINCONADA TE INVITA
A PARTICIPAR DEL PROGRAMA
CARDIOVASCULAR.**

Mayo 31, 2025



¡Cuida tu corazón, controla tu salud!

¿Quieres tomar el control de tu bienestar?

El CESFAM de Rinconada te ofrece ser parte del Programa Cardiovascular, una oportunidad para fortalecer tu corazón y tu salud en general.

- Sesiones de ejercicio guiadas por expertos para fortalecer tu corazón y tu cuerpo.
- Asesoramiento nutricional personalizado para llevar una dieta equilibrada y saludable.
- Evaluaciones médicas periódicas para monitorear tu salud cardiovascular y prevenir enfermedades.

¡Tú decisión de llevar un estilo de vida saludable es la clave para prevenir enfermedades y vivir mejor! Únete y descubre el poder de la salud en tus manos.

El Programa Cardiovascular es impulsado por el alcalde Juan Galdames Carmona junto con el Programa de Promoción de la Salud en nuestro CESFAM.