



CHARLA EDUCATIVA SOBRE SARCOPENIA EN EL CLUB DEL ADULTO MAYOR



El Club del Adulto Mayor del PAISE fue el escenario de una importante charla sobre la sarcopenia, impartida por el reumatólogo Dr. Moisés Martínez. En su exposición, el especialista abordó las causas y efectos de esta pérdida de masa muscular en personas mayores, destacando la relevancia de la actividad física y una adecuada alimentación para prevenirla.

Complementando la charla, el personal de fisioterapia llevó a cabo sesiones de ejercicios adaptados a las necesidades de los asistentes. Estas actividades no solo fomentaron el fortalecimiento muscular, sino que también promovieron un ambiente de

bienestar entre los participantes, el Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del PAISE promueve estas actividades dirigidas a la población adulta mayor.

