

## PROMOVIENDO EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA EN NUESTROS ADULTOS MAYORES



Bajo el liderazgo de la Lic. María Elena Quispe Laura Trabajadora Social y a través del Club del Adulto Mayor del CIMFA Quillacollo, la Caja Nacional de Salud llevó a cabo este viernes 24 de julio una jornada integral enfocada en la "Importancia de la Actividad Física en los Adultos Mayores". Esta iniciativa, que reúne a nuestros asegurados, tuvo como propósito fundamental fomentar hábitos de vida saludables, incentivar la recreación y fortalecer los vínculos sociales en un entorno dinámico y de integración.

Durante la jornada, los participantes disfrutaron de una sesión guiada de bailoterapia (Zumba), diseñada para estimular la movilidad y el bienestar físico. Posteriormente, se desarrolló una charla educativa e informativa a cargo del Dr. Christian Quispe Nina, Médico Fisiatra y especialista en Rehabilitación del CIMFA Quillacollo, quien abordó los beneficios del ejercicio adaptado para la preservación de la salud funcional y la prevención de afecciones músculo-esqueléticas.

COCHABAMBA 24 DE JULIO DE 2026