

Mujeres mayores, pero saludables

Si usted es madre o señora mayor, el programa Club Walk es para usted

Karla Rodas

Una de las principales causas de muerte entre las latinas son las enfermedades de corazón. Mantenerse activa reduce el riesgo de morir del corazón, de morir prematuramente, de desarrollar alta presión sanguínea, o de desarrollar cáncer del colon. Las mujeres mayores que se ejercitan regularmente son más fuertes y se mueven más ágilmente y sin riesgo de caerse. Es por esto que un grupo de amigas mayores de 70 años se han comprometido a mejorar sus cuerpos y sus espíritus.

Raquel ha sido un miembro del 'Club Walk' (o Club Caminata) desde que se fundó en 1998. Club Walk se lleva a cabo en Westfield Shoppingtown Plaza Bonita, en National City.

Ahí Raquel se reúne con sus amigas y vecinas tres veces por semana para una clase de aerobics de bajo impacto en el primer piso de Plaza Bonita.

Otra señora, Lupe, que lleva puesta la camiseta del Club Walk, tiene problemas en la rodilla que la previenen de hacer ejercicios de pierna, aunque asegura que de cualquier manera le saca provecho a la clase.

"A nuestra edad tenemos un poco de todo", indica. "Todavía puedo mover mis brazos".

Las otras afirman que tienen más flexibilidad y se sienten con más energía al mantenerse activas.

"De no ser por el ejercicio, no dudo que me quedaría en casa deprimida y en una silla de ruedas", dice Lupe.

Se ofrecen exámenes de la presión sanguínea gratuitos todos los primeros martes de cada mes.

Los nuevos miembros se pueden inscribir al Club Walk cada martes, jueves y sábado de 8 am a 10:30 am en el área de alimentos en el segundo piso de Plaza Bonita.

El programa es patrocinado por el Paradise Valley Hospital.

*(Karla Rodas hace sus prácticas profesionales con el Centro EXPORT de San Diego de la

Universidad de California, en San Diego, y estudia periodismo en la Universidad Estatal de San Diego. El Centro EXPORT de San Diego es una asociación de organizaciones que se enfocan en investigaciones sobre salud comunitaria entre las minorías.)

Para más información
sobre el Club Walk

puede llamar a Jane Campbell,
del Centro para Promoción
de la Salud, al (619) 472-4628.

Plaza Bonita está ubicada en el 3030 Plaza Bonita Rd. en National City.