



El Ayuntamiento de Adra, en el marco de las actividades del 'Mes de la Salud', ha acogido las Jornadas de Promoción de Salud y Ejercicio Físico 'Fibromialgia-dolor', dentro del programa 'Ponte en Forma' de la Diputación Provincial de Almería y las han realizado en colaboración con la Asociación 'Cada Paso Cuenta'.

La Jornada ha contado con la presencia del Concejal de Salud del Ayuntamiento de Adra, Moisés Linares, que ha sido el encargado de dar la bienvenida e inaugurar la actividad de esta mañana, enfocada principalmente a la Asociación de Fibromialgia de Adra.

Esta jornada ha contado con un taller, titulado '¿Doctor qué me pasa?', impartido por el doctor y profesor de Ciencias de la Salud de la Universidad de Almería, Matías Valverde, junto con un taller práctico de 'Ponte en Forma'. La segunda parte de la jornada ha consistido en otro taller sobre el dolor de espalda, higiene postural, escuela de espalda, dolor crónico y ejercicio terapéutico, estrés, ansiedad, higiene del sueño y respiración consciente.

Se trata de una jornada de asesoramiento técnico y formativo para aquellas personas que padecen fibromialgia y dolores crónicos, con el objetivo de que estas personas valoren la importancia de llevar una vida saludable para hacer frente a esta enfermedad. El doctor Matías Valverde ha explicado a las personas que han acudido a la jornada cómo pueden mejorar su calidad a través del ejercicio físico y ha dado unos consejos de fácil aplicación.

El Mes de la Salud de Adra finalizará este próximo jueves con la charla-conferencia sobre Beneficios de la Actividad Física, que impartirá Antonio Casimiro Andújar, a partir de las 6 de la tarde en el Centro de Interpretación de la Pesca.