



MAXITIA PROJECT INC.

14 de junio 2025

Desde junio de 2024, Maxitia Project Inc. ha estado brindando talleres mensuales de salud y bienestar a los residentes y al personal del Centro de Rehabilitación y Enfermería Buena Vida en Brooklyn, NY.

El taller de salud en el Centro de Rehabilitación y Enfermería Buena Vida se enfoca en varios temas relevantes para el bienestar y la recuperación de los residentes, como nutrición, fisioterapia, prevención de caídas, salud mental y opciones de estilo de vida saludable. Estos talleres se incorporan al currículo educativo del centro y al programa de alcance comunitario.



Aquí hay una mirada más detallada:

Áreas de enfoque:

- **Rehabilitación Física:**

Los talleres podrían cubrir ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio, así como técnicas de manejo del dolor.

- **Manejo de enfermedades:**

Sesiones educativas sobre el manejo de afecciones como la diabetes, las enfermedades cardíacas o la artritis, incluida la adherencia a la medicación y los ajustes en el estilo de vida.

- **Bienestar mental:**

Talleres sobre reducción del estrés, atención plena y cómo hacer frente a los desafíos de la rehabilitación y el envejecimiento.

- **Prevención de caídas:**

Estrategias para prevenir caídas en el hogar y en la comunidad, incluidas evaluaciones de seguridad en el hogar y equipo de adaptación.

- **Nutrición y Dieta:**

Información sobre alimentación saludable para adultos mayores, control de peso y comprensión de las necesidades dietéticas relacionadas con afecciones específicas.

Beneficios:

- **Mejora de la salud de los residentes:**

Los talleres pueden empoderar a los residentes para que asuman un papel activo en su salud y bienestar.

Bringing Communities Together Through Education





MAXITIA PROJECT INC.

- **Mayor independencia:**

Al aprender nuevas habilidades y estrategias, los residentes pueden mejorar sus habilidades funcionales y recuperar la independencia.

- **Aumento de la participación social:**

Los talleres pueden brindar oportunidades para que los residentes se conecten entre sí y construyan un sentido de comunidad.

- **Reducción de reingresos hospitalarios:**

Al promover hábitos saludables y el manejo adecuado de la medicación, los talleres pueden ayudar a prevenir visitas innecesarias al hospital al crear conciencia entre los residentes y familiares.

El taller sobre prevención de caídas incluye una presentación sobre los peligros comunes de caídas, seguida de una demostración de ejercicios para mejorar el equilibrio y la fuerza. Luego, los residentes participan en una discusión grupal sobre sus propias experiencias con las caídas y comparten consejos para mantenerse seguros en casa.



Relevancia para las residencias de ancianos y los centros de rehabilitación:

- **Centros de Enfermería Especializada:**

Los talleres pueden integrarse en el plan de rehabilitación para los residentes que se recuperan de una enfermedad o lesión.

- **Centros de atención a largo plazo:**

Los talleres pueden abordar las necesidades de salud continuas de los residentes y promover su bienestar general.

- **Alcance comunitario:**

Los talleres se pueden ofrecer a la comunidad en general, promoviendo el envejecimiento saludable y conectando con posibles residentes.

Los talleres son bien recibidos por los residentes y están felices de tener la oportunidad de aprender sobre cómo pueden participar en su recuperación de enfermedades y prevención de enfermedades.

Las sesiones son interactivas y los residentes hacen muchas preguntas. El personal también aprecia el programa y la oportunidad de aprender.

Isabel Leticia Castro
President and CEO
Maxitia Project Inc.



Buena Vida Rehabilitation and Nursing Center
48 Cedar St, Brooklyn, NY 11221

Bringing Communities Together Through Education

