

# Lola Mohedano, un ejemplo de los beneficios que aporta tejer

Desde la residencia Valles Altos destacan las bondades de la actividad para la salud física y mental

MERCEDES PORTELLA

**SABIÑÁNIGO.**- La terapeuta ocupacional de la Residencia Valles Altos de Sabiñánigo, del grupo Rey Ardid, destaca los beneficios que para la salud tiene una actividad tan sencilla como es tejer. Por ello, anima a practicar esta labor

a personas que presenten habilidad y gusto para ello. Lola Mohedano, una de las usuarias del centro, muestra una gran habilidad en la confección, mediante el tejido, de diferentes artículos que tan de moda se está poniendo.

La directora de la residencia, Teresa Miranda, explica que "Lola disfruta mucho con esta labor y dice que mientras teje se olvida de todo y el tiempo vuela". Lola Mohedano, por su parte, se muestra concentrada "porque hay que contar los puntos, los cambios de color... si no me toca deshacer. Empecé -dice- haciendo bolitas para el árbol de Navi-



Lola Mohedano muestra sus creaciones. S.E.

dad, pero he seguido con pèrros, muñecas, ratitas, etcétera. Me apetece hacer cosas cada vez más difíciles, estoy muy entretenida y me relaja".

La terapeuta ocupacional explica que tejer "beneficia a nuestra salud física y mental, es una actividad beneficiosa tanto para nuestra salud física como men-

tal porque ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la presión arterial, estos son algunos de sus beneficios".