

Abril 2024

ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital



ÍNDICE

¿QUÉ TE TRAEMOS ESTE MES?

Página 3

DESTACADOS

Dengue: prevención y síntomas

Conocé los principales síntomas y las recomendaciones para prevenir la propagación.

Página 5

¡EN MOVIMIENTO!

¡Recuperá fuerza y masa muscular!

Te traemos una serie de consejos para que puedas combatir la pérdida de masa muscular.

Página 7

+ BIENESTAR / ENTREVISTA

Cambio climático: ser parte de la solución

El 22 de abril es el Día Mundial de la Tierra y charlamos con la ecóloga Camila Buitrago sobre la importancia de involucrarnos con el cuidado del planeta.

Página 9

COMÉ CASERO

Alimentación consciente

Descubrí cómo practicar la atención plena mientras te alimentás y qué beneficios tiene esta práctica para tu salud.

Página 11

YAPA

Estilo en cuatro patas

Aprendé a confeccionar un pañuelo para tu mascota.

DESTACADOS

DENGUE: PREVENCIÓN Y SÍNTOMAS

El dengue es una enfermedad febril causada por un virus que, en nuestro país, **solo se transmite a través de la picadura** del mosquito *Aedes aegypti*, nunca de persona a persona o a través de objetos.



No todos los infectados suelen desarrollar la enfermedad. Muchos son asintomáticos, mientras que otros pueden iniciar con **los síntomas de cinco a siete días, después de la picadura del mosquito.**

La señal de contagio más relevante es la fiebre (38°C o más) acompañada de uno o varios de los siguientes síntomas:

- Náuseas y/o vómitos.
- Cansancio intenso.
- Aparición de manchas en la piel.
- Picazón.
- Sangrado de nariz y/o encías.
- Dolor de cabeza (detrás de los ojos), muscular y/o de articulaciones.

¡Es muy importante no automedicarse! Sobre todo, evitar el consumo de aspirina o ibuprofeno, tampoco se deben aplicar medicamentos inyectables. **Hay que realizar, inmediatamente, una consulta médica** para recibir el tratamiento adecuado.

DESTACADOS

LA PREVENCIÓN NOS INVOLUCRA A TODOS

Una de las medidas más importantes para prevenir el dengue es **eliminar los lugares donde se cría el mosquito.**

La fumigación puede ayudar a disminuir la población del insecto adulto, pero no es muy útil para evitar que los mosquitos se reproduzcan.

La hembra coloca sus huevos en los bordes de aquellos recipientes que contengan agua acumulada.

Por eso, **es fundamental que toda la comunidad participe activamente controlando los posibles criaderos en cada uno de los hogares.**

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN HOGAREÑA

- Dar vuelta botellas o baldes para evitar que se acumule agua.
- Limpiar, cepillar y cambiar todos los días el agua de los bebederos de animales.
- Tapar los recipientes que son utilizados para la recolección de agua, como tanques o barriles.
- Cubrir la pileta con una lona (evitando que se acumule agua en los pliegues) o tela mosquitera.

¿Tenés plantas en agua? Pasalas a macetas con tierra o arena húmeda.

Además de evitar la reproducción, también **es importante prevenir las picaduras.**

Para ello, es recomendable colocar mosquiteros en las aberturas del hogar, tules sobre las cunas de los bebés, utilizar ropa clara que cubra brazos y piernas (especialmente para actividades al aire libre).

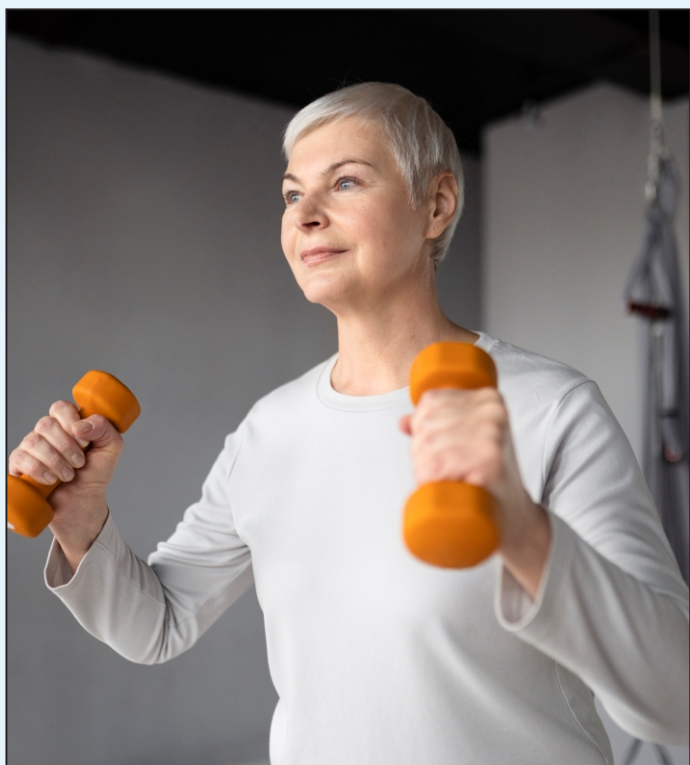
También, se debe aplicar repelente de manera frecuente (cada 4 a 6 horas, dependiendo de la marca) y **tener en cuenta, durante las horas de sueño,** encender espirales o enchufar pastillas o líquidos anti-mosquitos.

Si te diagnosticaron dengue, reforzá las medidas de prevención para evitar que los mosquitos te piquen a vos y luego se dirijan a picar a otros.

¡EN MOVIMIENTO!

¡RECUPERÁ FUERZA Y MASA MUSCULAR!

¿Sentís debilidad, cansancio y falta de energía? ¿Estás perdiendo masa muscular? Estos suelen ser síntomas de **sarcopenia** y, si es tu caso, te traemos **consejos para prevenirla y combatirla**.



Moverte es fundamental y **hay dos tipos de actividades físicas que te pueden ayudar** a promover la recuperación de energía y la masa muscular.

1 - De Fuerza.

- 👉 Sentadillas
- 👉 Flexiones de Brazos
- 👉 Mancuernas
- 👉 Planchas

2 - Aeróbicos.

- 👉 Caminar
- 👉 Subir escaleras
- 👉 Bailar
- 👉 Bicicleta

Para la parte inferior, los podés realizar con el peso de tu propio cuerpo y para cuando trabajes la parte superior, como los curls, podés usar mancuernas o llenar dos botellas (500cc) con agua o arena.

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE ESTOS EJERCICIOS

- **Promueven** la recuperación de funcionalidad del movimiento, ya que son ejercicios multiarticulares y multimusculares.
- **Mejoran** las capacidades de fuerza, resistencia y coordinación.
- **Permiten**, en su mayoría, realizarse de pie o sentado en una silla. Por lo que se adaptan a tu capacidad de movimiento.

¡EN MOVIMIENTO!

MÁS QUE UNA CUESTIÓN DE MOVIMIENTO

Además de la actividad física, **mantener una buena alimentación es un pilar fundamental en la prevención de la sarcopenia.**



Para mantener la salud de los músculos y huesos, es clave consumir alimentos que incluyan **proteínas de origen animal y vegetal.**

También, **sumar nutrientes como el magnesio** (favorece el funcionamiento normal de los músculos), **fósforo** (interviene en el mantenimiento de los huesos), **zinc y vitaminas del complejo B** (ayudan a reducir el cansancio y la fatiga).

ALIMENTOS IDEALES QUE PODÉS VARIAR EN TU ALIMENTACIÓN

- **Frutas** (banana, kiwi, ananá, naranja, limón y palta).
- **Verduras** (espinaca y batata, cuanto más variedad sumes, más vitaminas y minerales incorporarás).
- **Legumbres** (lentejas y garbanzos).
- **Cereales** (quínoa, arroz integral y mijo).
- **Huevos.**
- **Carnes variadas** (cortes magros de carne vacuna, pollo sin piel, pescados grasos y cortes magros de carne de cerdo).
- **Leche, yogur y quesos** (optá por descremados).

¡Alimentate bien, movete y potencia tu bienestar!

+BIENESTAR / ENTREVISTA

CAMBIO CLIMÁTICO: SER PARTE DE LA SOLUCIÓN

El 22 de abril es el Día Mundial de la Tierra y charlamos con la ecóloga del equipo de Estaciones Saludables, Camila Buitrago, sobre la importancia de involucrarnos con el cuidado del planeta.



Fuimos parte del problema, ¿podemos ser parte de la solución?

¡Sí! Y el primer paso es sensibilizarnos al respecto. Hay muchas personas que no están interiorizadas con las verdaderas consecuencias del cambio climático. Para tomar acción, hay que conocer en profundidad lo que está pasando.

¿Por qué no somos conscientes del cambio climático?

Lo preocupante es que nos adaptamos y, entonces, naturalizamos el aumento de la temperatura. Para el ser humano es más fácil adaptarse, por eso no toma real conciencia. El problema lo están padeciendo algunas especies que necesitan una temperatura adecuada para, por ejemplo, su correcta reproducción.

¿El cambio climático influye en la reproducción de algunas especies?

Si, porque determina su sexo. Algunos reptiles, como las tortugas marinas, cuando incuban sus huevos por encima de los 31 °C, tendrán crías hembras y si incuban por debajo de los 27 °C, nacerán machos. Las estamos llevando a un solo género y sentenciando su extinción.

+BIENESTAR / ENTREVISTA

¿Cómo damos el primer paso para aportar desde nuestro pequeño lugar?

Si separamos nuestros residuos entre orgánicos e inorgánicos ya es un gran avance.

Al no dividirlos, se generan gases como el metano que dañan la capa de ozono y, por ende, promueve el cambio climático.

RESIDUOS INORGÁNICOS QUE NO SABEMOS DÓNDE UBICAR

Indumentaria.

¡No la tires! Podés donarla o sumarte a la movida de ropa circular.

Electrodomésticos.

Llevalos a los centros de acopio o **Puntos Verdes**, que reciben y clasifican los residuos.

¿Qué hacemos con los orgánicos?

Hay dos alternativas, una es acercarlos a los lugares donde los reciben. En algunas de las **Estaciones Saludables**, por ejemplo, podemos dejar nuestros desechos. La otra opción es el compostaje hogareño y, en ese caso, lo único de origen animal que podemos compostar son las cáscaras de huevo.

Nada de carnes, lácteos o huesos.

ELEMENTO QUE PODEMOS COMPOSTAR

- ✓ Restos de verduras
- ✓ Restos de frutas
- ✓ Cartones de huevos
- ✓ Papel limpio (no plastificado)
- ✓ Madera natural (no barnizada ni pintada)
- ✓ Cáscaras de huevo (limpias)

¿Qué beneficios puede dar, al medio ambiente, el compostaje hogareño?

Se calcula que cada persona produce un kilo de basura al día y, compostando, podemos reducirlo a la mitad. Esto, aminora el transporte de residuos a los lugares de relleno sanitario que están desbordados, otra gran problemática socio ambiental.

TOMAR CONSCIENCIA

Te invitamos a reflexionar sobre esta problemática que nos involucra a todos. **¡Difundí y sé parte de la solución!**

COMÉ CASERO

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

En la actualidad, la inmediatez es moneda corriente.

Solemos vivir en piloto automático y, sin darnos cuenta, nos desconectamos de nuestro cuerpo, mente y emociones. **Todo tiene que ser “¡para ya!” y la alimentación no es una excepción.**

No solemos tener un registro consciente al momento de comer ya que, generalmente, lo hacemos mientras estamos trabajando o distraídos con las pantallas.

Por eso, es importante hacer una pausa, **conectar** con el aquí y ahora, **con nuestro cuerpo**, mientras nos estamos alimentando.

¿Cómo lo hacemos?



Una de las maneras de conectar con el cuerpo es **a través del alimento y de una práctica consciente a la hora de vincularse con él.**

Es importante poner atención, en el momento de la ingesta, a la forma en la que se lleva a cabo el proceso.

La **alimentación consciente**, o comer con atención plena, consiste en **prestar atención** a lo que comemos, con quién, dónde, cómo y por qué lo estamos comiendo.

También es importante identificar qué emociones, sentimientos, sensaciones se producen en nuestro cuerpo cuando nos estamos alimentando.

Comer con consciencia representa una oportunidad para cuidar de nuestro cuerpo, lo tratemos con respeto y amabilidad, priorizándonos.

COMÉ CASERO

¿CÓMO INICIARNOS EN LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE?

- 1 **Respirá** profundamente unos minutos antes de comer.
- 2 **Comé** sin distracciones.
- 3 **Sentate** a la mesa.
- 4 **Servite** en un plato (no comas desde la olla, sartén o ensaladera).
- 5 **Masticá** varias veces los alimentos.
- 6 **Dejá** los cubiertos en el plato entre bocado y bocado.
- 7 **Evitá** las pantallas (celular, televisión, computadora).
- 8 **Conectá** con la comida a través de los sentidos (sabores, colores, aromas).

Como toda práctica saludable, **alimentarnos de manera consciente aporta una serie de beneficios que** seguro desconocías.

- Aumenta la concentración.
- Promueve la absorción de nutrientes.
- Mejora la digestión.
- Evita que comas en exceso.
- Estimula una relación más saludable con los alimentos.
- Reduce la fatiga mental, emocional y física, vinculada con una nutrición inadecuada.

**¡El saber está en tu cuerpo!
Alimentate consciente y potenciá tu bienestar.**

YAPA

ESTILO EN CUATRO PATAS

¡El 29 de abril se viene el Día del Animal! Mimá a tu mascota regalándole un pañuelo personalizado, confeccionado por vos mismo, y devolvele todo el amor que te brinda a diario.

MATERIALES

- 🐾 Hilo y aguja.
- 🐾 Alfileres.
- 🐾 Tijeras.
- 🐾 El collar de tu mascota.
- 🐾 Un retazo de tela de tu elección (30×30 cm, para un perro chico).

PASO A PASO



- Doblá en diagonal la tela para que te quede un triángulo. Hace que las puntas coincidan. Utilizá alfileres para unir los lados.
- Cosé los laterales del triángulo dejando un margen de 3 cm en las esquinas, que es por donde pasará el collar de tu mascota.
- Da vuelta el triángulo para que te quede del lado derecho. Pasá el collar por uno de los extremos que quedó sin coser, hasta el otro lado.
- ¡Decorá! Podés colocar su nombre con lentejuelas o bordarlo con hilos de colores. Si tenés pintura para tela, animate y hacé unos lindos detalles. También podés dejarlo liso, sin decorar, va en gustos.

¡Listo!, salgan a pasear y que tu mascota luzca su pañuelo por el barrio.

Desde la
Secretaría de Bienestar Integral
te invitamos a conocer:

ESTACIONES SALUDABLES

Tocá el logo para conocer nuestra web.



Tocá el logo y descubrí
todas nuestras propuestas online.