

Enero 2024

ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital



DESTACADOS

LA MAGIA DE REÍR

¿Sabías que **la risa es capaz de proveer amplios beneficios** para nuestra salud, tanto a nivel físico como psicológico? Del mismo modo en que una persona se maravilla ante un truco de magia, **la risa también puede ser mágica.**

Reírnos no solo ayuda a aliviar los síntomas de la depresión, sino que también facilita un afrontamiento positivo de las dificultades, colabora a reducir el estrés y la ansiedad.

A su vez, es un facilitador de comunicaciones, ya que reírnos mientras conversamos actúa como recurso que ayuda a estrechar relaciones y vínculos; originando lugares y grupos de pertenencia.



Algunos de los **beneficios físicos destacables de reír** se relacionan con una pequeña sensación de efecto analgésico y, por tanto, ayuda a aliviar dolores. También actúa a favor de la liberación de endorfinas, la relajación corporal y la ejercitación del rostro. ¡Cuando reímos se ponen en marcha más de 35 músculos!

Debemos destacar que **la risa y la sonrisa** son respuestas de expresión física y se encuentran asociadas a la **expresión facial de una emoción** (¡y bastante positiva!), en concreto: **la de la alegría.** Por esto mismo, decimos que una persona se ve “alegre” por estar riendo y sonriendo de manera sostenida.

Dentro de los beneficios que encontramos en personas que expresan la emoción de la alegría, se pueden destacar la disminución del estrés, una mayor autoestima y el aumento del bienestar emocional.

DESTACADOS



La alegría, la sonrisa y el disfrute, son también **reforzadores de conductas**.

Cuando sentimos alegría después de haber hecho algo, la probabilidad de que busquemos repetir esa acción aumenta de gran manera. Por esto, es que la alegría suele ser uno de los principales factores involucrados en la perseverancia, cuando se trata de metas propuestas.

Varios estudios afirman que las personas alegres tienen una edad media de vida mayor que aquellas que no experimentan seguido la alegría. Dando esto por válido, **la risa puede ser un recurso preventivo de la depresión, además de un “truco para la vida” y el disfrute de la misma en general.**

¡EN MOVIMIENTO!

¿CÓMO EJERCITARSE DURANTE LAS VACACIONES?

Llega el verano y para muchos las vacaciones son sinónimo de sedentarismo. Por eso, te contamos cómo **mantener tu cuerpo en movimiento y llevar una vida saludable**.

Es recomendable **realizar ejercicio bien temprano o cuando se retira el sol, después del atardecer**.

Si te encontrás vacacionando en algún destino nuevo y desconocido para vos, **la mejor manera de moverte por el lugar es recorriéndolo activamente**. Puede ser caminando, trotando o en bicicleta.



¿Te gusta la aventura?, entonces, dependiendo dónde te encuentres, podés disfrutar de distintas actividades como cabalgatas, trekking, kite surf o kayak.

Si sos de aquellos que disfrutan de la tranquilidad, podés realizar clases de yoga o relajación al aire libre. ¡Es una experiencia única!



¡EN MOVIMIENTO!

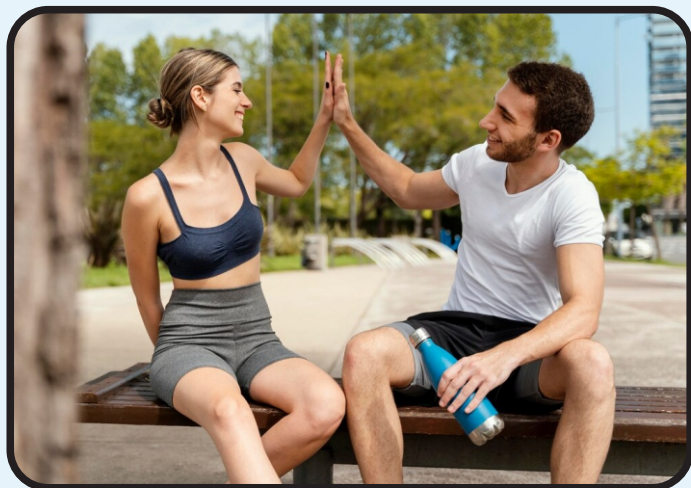
¡La hidratación es clave!

Un cuerpo deshidratado no tiene fuerza ni energías, tampoco motivación. Por eso, hidratate y tomá agua aún cuando tu cuerpo no te lo exija.



La planificación de ejercicios corta e intensa es una alternativa efectiva.

Si tu rutina es solo de 20 a 30 minutos, entonces, será más fácil concretarla. **Programá los días y los horarios.**



Las vacaciones también son un tiempo para relajarse y disfrutar. **¡Soltá las exigencias!** No te castigues si no podés cumplir tu plan de entrenamiento al pie de la letra. Ajustá tus sesiones de ejercicio según tus actividades y tiempo disponible. Sin embargo, **es más importante el compromiso de mantenerse activo.**

¿Sos de aquellos que pasan sus vacaciones en casa? Entonces, es un buen momento para reubicar los muebles, hacer mantenimiento de pintura o dedicarle tiempo a tu jardín. **Siempre con los movimientos adecuados, podés aprovechar cada actividad para ejercitar tu cuerpo.**

¡El “descanso activo” también importa! Aquellas jornadas que no entrenás, implementá algún tipo de actividad recreativa, ganándole a las pantallas de los dispositivos. Podés dibujar, escribir, leer, etc.

+BIENESTAR / ENTREVISTA

DENGUE: ¿CÓMO PREVENIRNOS?

Argentina superó los 100.000 casos de dengue confirmados durante el 2023, y en las últimas 4 semanas del año, la curva epidemiológica creció en todo el territorio nacional.

Con **Sergio Auger**, Director General de Hospitales del Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires, hablamos sobre prevención, población de riesgo y vacunas.

Teniendo en cuenta el incremento en cantidad de casos, ¿podría decirnos cuál es la población de mayor riesgo?

Como esta es una enfermedad febril, las poblaciones de riesgo son los niños y adultos mayores de 60 años, porque estos son los que se deshidratan con mayor facilidad. Es importante controlarlos y, aún más importante, la prevención.

CONSEJOS DEL DOCTOR PARA LA PREVENCIÓN HOGAREÑA

- Aplicar repelentes de 2 a 3 veces al día.
- Usar espirales o tabletas repelentes.
- Tener mosquiteros en puertas y ventanas.
- Cubrir cunas con tules o redes antimosquitos.



- Usar floreros con tierra o arena húmeda, no con agua.
- Cambiar el agua de las mascotas dos veces al día.
- Limpiar los bordes de las piletas (de lona o cemento) con un cepillo.

+BIENESTAR / ENTREVISTA

Si alguien de nuestra familia dió positivo de dengue, ¿qué debemos hacer?

Primero hay que hacer un monitoreo del hogar: revisar que no haya agua estancada en algún recipiente, tirar agua hirviendo en las rejillas para matar algún huevo que pueda estar alojado allí y prender espirales. Es importante no tener miedo, el dengue no se contagia de humano a humano, salvo que haya un mosquito y luego de picar al contagiado te pique a vos.

¿Qué nos puede contar sobre las vacunas?

La vacuna ya está aceptada por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). Es preventiva y está disponible en Argentina, solo que aún no fue calendarizada. Es una vacuna tetravalente, a virus atenuado. Es decir, contiene el virus de forma atenuada y la misma genera rápidamente anticuerpos contra la enfermedad.



¿Es recomendable aplicarse la vacuna si ya se tuvo dengue?

Sí. Muchas veces hubo controversia, en el tema de la vacunación, respecto si a una persona que ya tuvo dengue le podría volver a agarrar más grave. Hay una muy baja proporción en las cuales se provocó este efecto, es mayor el beneficio que el riesgo. Vacunarnos previene en un 62% la producción de la enfermedad y, más importante aún, previene la internación en un 83.6%.

¿Cuántas dosis son y por cuánto tiempo nos cubre?

Son dos dosis y nos cubren de entre cuatro y hasta seis años. La segunda se da a los tres meses de haberse aplicado la primera, tanto en adultos como en niños.

TOMAR CONSCIENCIA

Desde las Estaciones Saludables queremos invitarte a reflexionar sobre la importancia en la prevención y recomendarte consultar con un médico en caso de presentar fiebre acompañada de **síntomas como cansancio intenso, dolor detrás de los ojos, de cabeza, muscular o de articulaciones.**

COMÉ CASERO

PLANIFICACIÓN SEMANAL PARA LAS VACACIONES

El verano es una gran oportunidad para incorporar vegetales frescos a nuestra alimentación. Es importante planificar la compra de alimentos como también la organización de los mismos en la heladera.

¿A qué nos referimos con planificar?

- Prepará la lista de menús que vas a consumir en la semana.
- Hacé la lista de alimentos que necesitás comprar.
- Comprá los vegetales y preparalos para tenerlos semi listos en la heladera.

¿Cómo llevarlo a la práctica?

- Las zanahorias, previamente lavadas, podés rallarlas y guardarlas.
- A los vegetales de hojas como la lechuga, rúcula y espinaca, podés lavarlos y secarlos para reservarlos en un tupper.
- El repollo blanco o colorado, guardarlo lavado y cortado.
- Los huevos podés guardarlos ya hervidos.
- Prepará y guardá, cocidos, rodajas de calabaza, remolacha, brócoli o berenjenas.
- Mantené los tomates lavados y las chauchas, ya hervidas, en la heladera.
- Si consumís legumbres, luego de cocinarlas podés guardarlas en dos partes: una bien escurrida en la heladera y otra en el freezer.



COMÉ CASERO

IDEAS PARA INCLUIR VERDURAS, TODA LA SEMANA, DE FORMA PRÁCTICA Y SALUDABLE.

LUNES

- **Almuerzo:**
Medallones de calabaza con rodajas de tomate y queso (a la napolitana).
Guarnición: papas y cebollas horneadas.
- **Cena:**
Zapallitos rellenos con carne picada.
Guarnición: ensalada de zanahoria y repollo.

MARTES

- **Almuerzo:**
Milanesa de berenjena.
Guarnición: arroz primavera.
- **Cena:**
Canastitas de atún.
Guarnición: ensalada coleslaw (ensalada de repollo, zanahoria y manzana rallada).

MIÉRCOLES

- **Almuerzo:**
Ensalada de lechuga, espinaca, remolacha, zanahoria rallada, tomate y lentejas.
- **Cena:**
Churrasquito de pollo. Guarnición: revuelto de zapallitos.

JUEVES

- **Almuerzo:**
Canastitas de brócoli y queso. Guarnición: zanahoria rallada.
- **Cena:**
Pastel de calabaza.

VIERNES

- **Almuerzo:**
Tomates rellenos con arvejas, arroz y zanahoria.
- **Cena:**
Hamburguesas de garbanzos.
Guarnición: verduras grilladas.

SÁBADO

- **Almuerzo:**
Omelette de tomate, espinaca y queso.
Guarnición: ensalada de quínoa, palta, morrón y cebolla.
- **Cena:**
Tacos integrales con carne y verduras, como morrón, berenjena, cebolla, zanahoria o zapallitos.

DOMINGO

- **Almuerzo:**
Ensalada de quínoa, huevo duro, tomate, rúcula, zanahoria y repollo.
- **Cena:**
Filete de pescado a la plancha.
Guarnición: papa, chaucha y zanahoria.



YAPA

¡ACTIVAMENTE EN VACACIONES!

Encontrá las palabras relacionadas a las vacaciones de verano, alimentos de estación, actividad física y tu bienestar integral. **Las 15 palabras claves están ubicadas de derecha a izquierda.**

Las palabras a encontrar son

Relajo
Descanso
Playa
Durazno
Uva

Viaje
Pepino
Sandía
Berenjena
Senderismo

Natación
Camping
Lago
Ola
Mar

B	E	A	I	D	N	A	S	U	I	D	F	L	O	E
D	O	G	S	A	E	R	N	O	I	C	A	T	A	N
P	I	X	N	D	I	R	R	O	G	A	L	L	O	F
A	Q	S	Y	O	N	Z	A	R	U	D	E	K	V	A
K	O	R	U	D	E	J	A	I	V	I	R	A	U	Q
O	N	I	P	E	P	F	I	E	F	V	B	E	A	K
E	L	O	R	D	A	N	E	J	N	E	R	E	B	V
R	A	M	N	O	N	B	O	L	U	D	Z	P	O	N
A	T	I	A	Y	A	L	P	R	I	N	C	E	N	S
E	R	Q	O	M	S	I	R	E	D	N	E	S	O	B
O	S	N	A	C	S	E	D	D	E	S	V	B	U	K
A	L	O	Y	Z	X	U	G	N	I	P	M	A	C	L
U	H	R	A	V	U	Ñ	D	F	O	J	A	L	E	R

Desde la
Secretaría de Bienestar Integral
te invitamos a conocer:

ESTACIONES SALUDABLES

