

ESTACIONES SALUDABLES

Revista digital

Junio 2024



buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral

Índice

¿Qué te traemos este mes?

Página 3

Destacados

Consejos para darle una nueva vida a tus residuos

Adoptá prácticas que beneficien al medio ambiente, ¡te contamos cómo!

Página 5

¡En movimiento!

Invierno sin sedentarismo

¿Sabías que ejercitarse en época invernal trae beneficios extra para la salud?

Página 7

+ Bienestar / Entrevista

Hablemos de donación

Se viene el Día Mundial del Donante Voluntario de Sangre y conversamos al respecto con Oscar Walter Torres, Coordinador de la Red de Medicina Transfusional de la Ciudad de Buenos Aires.

Página 10

Comé casero

Los niños y las legumbres

¿Cómo incorporarlas en su alimentación? ¿Desde qué edad pueden consumirlas?

Página 12

Yapa

Menos pantallas, más salud

Los efectos del uso excesivo de los dispositivos electrónicos y consejos para prevenirlo.

Consejos para darle una nueva vida a tus residuos

El 17 de mayo es el Día Mundial del Reciclaje y esta es una buena oportunidad para promover prácticas sostenibles, tomando acciones concretas que beneficien al medio ambiente y a las futuras generaciones.

Separar los residuos es fundamental ya que al hacerlo cuidamos el medio ambiente, evitamos contaminar el planeta y reducimos la cantidad de desechos que van a parar a los basureros.

¿Cuáles son los principales pasos y prácticas para reciclar y asegurarnos que nuestros materiales se conviertan en nuevos productos? Vamos con los consejos.

- **Agrupar los reciclables en cuatro categorías:** papel y cartón, vidrio, plástico y metal. Podemos usar diferentes contenedores o bolsas de reciclaje específicas. ¡Recordemos siempre separarlos limpios y secos!



- **Llevarlos a lugares adecuados.**

En la Ciudad existen dos opciones. Por un lado, está la recolección puerta a puerta llevada a cabo por los recuperadores urbanos y, por otro lado, se encuentran disponibles los contenedores verdes y los **Puntos Verdes** de cada Comuna, que operan de martes a viernes de 14 a 19 hs y los sábados de 10 a 18 hs.

Destacados

● Electrónicos y pilas.

Nuestros dispositivos, como computadoras, teléfonos y otros aparatos albergan compuestos químicos dañinos para el medio ambiente que, al combinarse con otros desechos, liberan metales tóxicos perjudiciales para la salud.

Sin embargo, es posible reciclar y recuperar ciertos componentes.

También es clave recordar que **las pilas usadas no deben ser arrojadas con la basura habitual**. En su lugar, asegurate de llevarlas a los puntos de recolección específicos, como los Puntos Verdes.



Comprar productos reciclados.

Es importante apoyar la industria del reciclaje cuando se trata de papel, plástico, vidrio y otros productos.

**¡Contribuí con el cuidado del medio ambiente y
la conservación de los recursos naturales!**

● Fomentar la educación ambiental.

Podemos compartir información sobre la importancia del reciclaje y cómo hacerlo correctamente entre vecinos y amigos. Cuantas más personas reciclen, mayor será el impacto positivo en el medio ambiente.

● Compostar en casa.

El compostaje hogareño es una forma efectiva de reducir la cantidad de desechos enviados a los vertederos y de producir abono natural para tus plantas.

Invierno sin sedentarismo

Llegó el frío y con él, muchas veces, se van las ganas de hacer actividad física. Pero, ejercitarnos en época invernal trae beneficios extra para la salud ¡que la pereza no nos gane!

Beneficios de entrenar con frío.

- ▲ **Acelera** el metabolismo.
- ▲ **Aumenta** y refuerza el sistema inmunológico.
- ▲ **Mejora** el rendimiento físico general.
- ▲ **Ayuda** a potenciar el estado de ánimo.

Debemos beber agua antes y después de entrenar. Si la actividad dura más de una hora, también es conveniente tomar agua durante la práctica.

Dedicar más tiempo al calentamiento y estiramiento.

Durante el invierno, al cuerpo le suele costar entrar en calor ya que tenemos los músculos, articulaciones y ligamentos más fríos.

Por eso, la mejor manera de evitar lesiones es precalentando.

Hacer ejercicio durante el invierno no es tarea fácil, más si se trata de realizarlo al aire libre. Por eso, traemos recomendaciones para entrenar de manera adecuada en épocas de bajas temperaturas.

¡Cuidado con la hidratación!

Durante el invierno no solemos sentirnos sedientos. Igualmente, nuestro cuerpo necesita mantenerse bien hidratado para funcionar correctamente.



¡En movimiento!

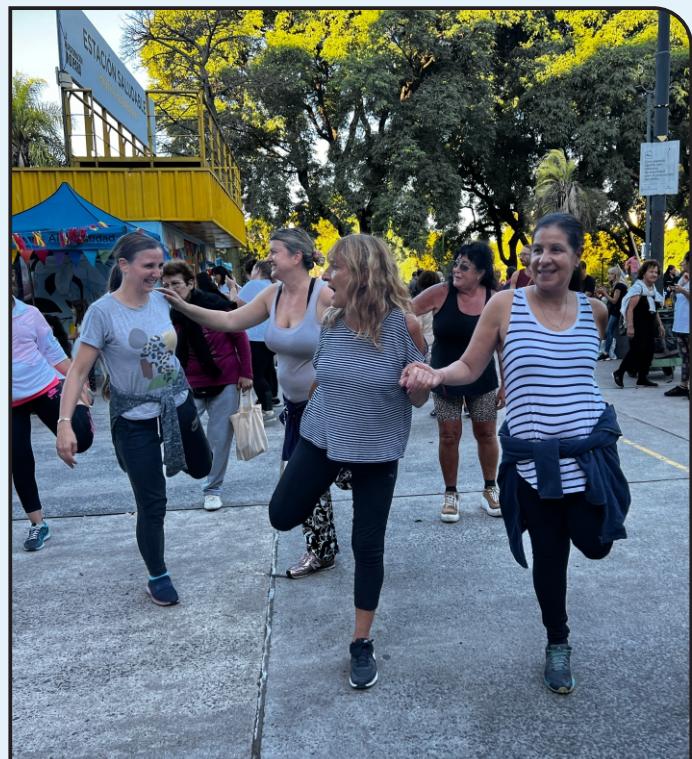
Usar ropa térmica.

Debemos contar con ropa que abrigue pero que no limite nuestros movimientos. Lo más adecuado es llevar dos capas para que, en un momento dado, podamos prescindir de una de ellas. También, es recomendable llevar guantes, gorro, medias y calzado apropiados que nos protejan del aire frío y de la humedad.

Cuidar la respiración.

Es importante intentar inhalar el aire por la nariz y luego exhalarlo por la boca. De esta forma, ese aire frío del exterior tardará más tiempo en llegar a los pulmones, consiguiendo y manteniendo una temperatura ideal en todo el aparato respiratorio.

Ya sabemos cómo hacerlo ¡ahora debemos salir de casa! Dar ese primer paso cuesta por eso, vamos con unos micro-tips para vencer la pereza:



- Elegí las horas con más luz.
- Aplicate protector solar.
- Llevá una dieta saludable para sentirte más liviano.
- ¡Entrená con amigos! Esto convierte el ejercicio en un hábito divertido al que tendrás ganas de asistir.

¡Mantenete en movimiento sin importar la época del año!

Hablemos de donación

Con motivo del Día Mundial del Donante Voluntario de Sangre, conversamos con **Oscar Walter Torres**, Coordinador de la Red de Medicina Transfusional de la Ciudad de Buenos Aires, para dimensionar la importancia de este acto solidario.

¿Cuál es el principal motivo que impulsa a las personas a donar?

Existen dos tipos de donantes, el de reposición y el voluntario. El primero, el más común, es aquel que se acerca a donar para reponer la sangre que se utilizará en algún amigo o familiar. El segundo, es aquel que va a donar para cumplir con una responsabilidad social porque quiere llevar adelante un acto voluntario de amor y empatía.

Para donar.

- 💧 Tener entre 16 y 65 años.
- 💧 No presentarte en ayunas.
- 💧 Debés saberte sano.
- 💧 Superar los 50 kg de peso.
- 💧 Llevar un documento que acredite tu identidad.

¿Cuántos donantes se necesitan para cubrir la cantidad de sangre que se utiliza?

Solo en la Ciudad de Buenos Aires, necesitamos entre 300 y 400 donantes diarios. Parece un número alto, pero hay que considerar que casi el 12% de las personas que concurren a donar no pueden hacerlo ya que en la entrevista médica y el control de rutina nos encontramos con que no califican para llevar adelante la donación.

¿Cuánta gente dona sangre en la Ciudad de Buenos Aires?

Recibimos entre 180 y 190 donaciones por día, un promedio de 35.000 donaciones al año aunque deberíamos llegar a unas 50.000.

Estos son solo datos de los hospitales públicos que conforman la Red de Medicina

Transfusional del Ministerio de Salud del GCABA. A nivel nacional, hay alrededor de 1.200.000 donantes de sangre anuales.

¿Cuántas veces al año podemos donar sangre?



Mujeres: hasta 3 veces.



Hombres: hasta 4 veces.

¿Pasa igual con las plaquetas?

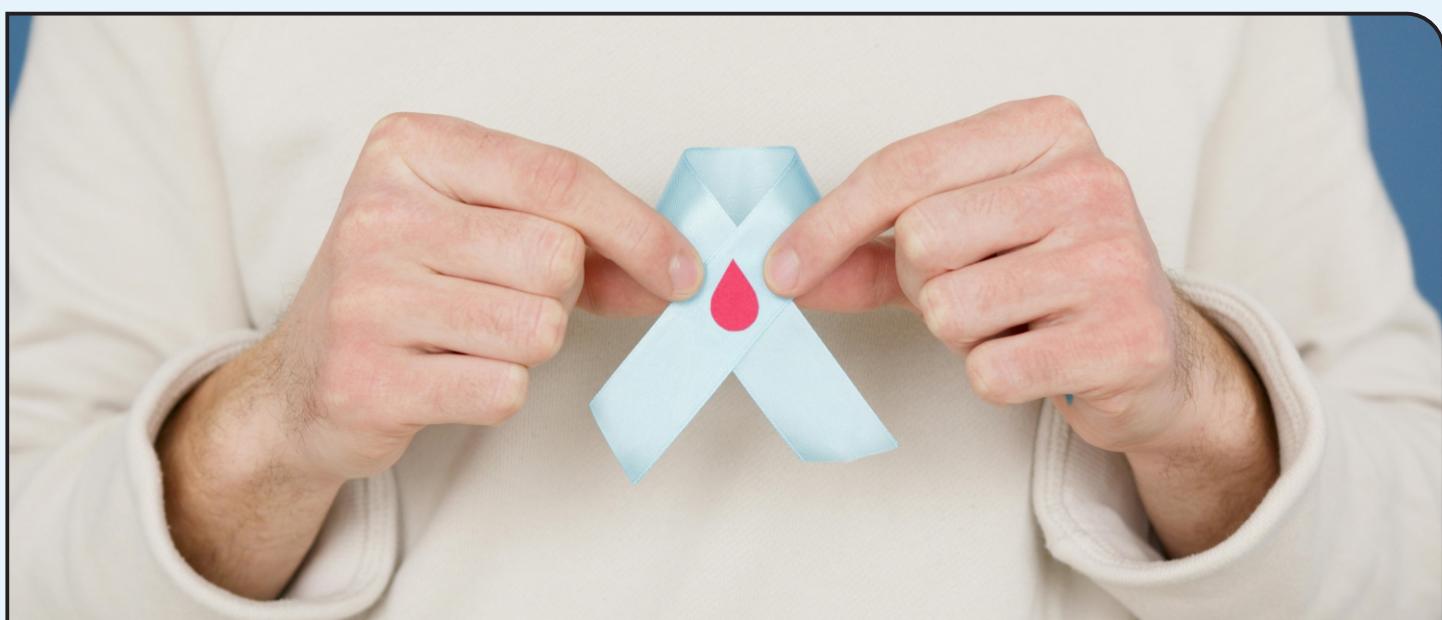
De una donación de sangre, entre otros componentes, se extraen plaquetas. Pero, si alguien se presenta a donar solo sus plaquetas rinde mucho más, ya que se puede extraer de una sola persona la misma cantidad que se conseguiría de 8 donantes de sangre. Otra de las ventajas, es que se puede volver a donar apenas pasada una semana ya que las plaquetas se regeneran rápidamente a diferencia de la donación de sangre, que se debe esperar dos meses para volver a donar.

¿Son muy demandadas las plaquetas?

¡Sí! Justamente, las plaquetas son el componente de la sangre más requerido porque solo duran cinco días fuera del cuerpo, por eso hay tanta necesidad de las mismas. No se pueden conservar por mucho tiempo.

¿Con el plasma es lo mismo?

Así como la gente dona sangre o plaquetas por separado, es probable que a lo largo de este año haya programas de donación de plasma. Algunos hospitales de la Ciudad harían colecta solo de este componente, sin la necesidad de tener que donar sangre para obtenerlo.



¿Se haría por primera vez en el país?

Se hace solo en la Universidad de Córdoba. En Argentina, tenemos el Laboratorio de Hemoderivados UNC que nació en esa Universidad. El plasma que no se transfunde es enviado a esta planta, allí lo transforman en otros productos farmacéuticos que son usados para enfermedades específicas y nos los devuelven. De esa forma, nos ayuda a abaratar los altos costos de los productos elaborados con plasma.

Para concluir, ¿cuántas vidas salva cada donante?

El promedio está sacado en pacientes adultos, por eso se dice que un donante salva tres vidas. Pero esto depende, ya que los pacientes neonatos requieren de menores dosis y en ese caso serían más. Entonces, con una donación se podrían salvar hasta ocho o nueve bebés.

Desde las Estaciones Saludables queremos invitarte a promover la donación de sangre, buscá más información [Tocá acá](#)

Los niños y las legumbres



A pesar de su potencial nutricional y gran versatilidad, este es un grupo de alimentos que suele costar incorporar en la alimentación de los niños.

Podría deberse a que, para ellos, no resultan tan atractivas o también porque a los adultos se nos presentan varias dudas con respecto a su preparación y sobre cómo combinarlas; sumado a no saber a qué edad los niños pueden empezar a consumirlas.

Cabe destacar que son una excelente opción para que tanto lactantes como niños puedan satisfacer sus necesidades diarias de energía. Pero, para eso, es clave el rol de los adultos ya que es por medio de nosotros que los más pequeños podrán introducirlas en su alimentación.

¡Despejemos la siguiente duda!, ¿desde qué edad nuestros niños pueden empezar a consumir legumbres? **Podés incorporarlas a sus menús a partir de los seis meses de vida** y se pueden preparar tanto pisadas como picadas para lograr una consistencia blanda. Ante cualquier duda, consultá a tu pediatra de cabecera.

Prepararlas requiere de mucha creatividad si queremos captar la atención de los más pequeños y, para empezar, primero debemos reconocer cuáles alimentos son legumbres.

Dentro de este grupo, las más conocidas y consumidas son los porotos, alubias, lentejas y garbanzos. A nivel nutricional podemos destacar su aporte en hidratos de carbono de buena calidad, proteínas de origen vegetal y fibra.

Otro dato no menor es el proceso previo a su cocción, ya que debemos dejarlas unas doce horas en remojo para que liberen la mayor parte de los oligosacáridos (un tipo de hidrato de carbono), que son los responsables de la producción de gases.

Volviendo un poco a lo que se comentó al principio, **sumarlas a la alimentación de los más chicos ¡puede ser todo un desafío!** Cuando pensamos en legumbres, la primera preparación que se nos viene a la cabeza es el típico guiso. Por eso, te compartimos algunas ideas más creativas.

Hummus: La receta tradicional se elabora con garbanzos, pero también podemos sustituirlos por lentejas o alubias. Lo podemos usar como dip, ya sea sumándolo a verduras, untándolo en pan o en sándwich para la merienda

Medallones y albóndigas: A los niños les encantan las hamburguesas, ¿por qué no variar un poco y hacerlas de legumbres? Luego de hervirlas, agregamos cebolla, ajo, sal y condimentos. Procesamos hasta que se forme la masa y damos forma.

Descargá estas y más recetas tocando acá

Además de sumarlas en esos tipos de preparaciones, ¿cómo podemos implementar estrategias para promover el consumo en los chicos?

Concluimos dejándote los siguientes tips.

- **Invitalos** a participar en el proceso de elaboración de los menús.
- **Dale** formas divertidas a las preparaciones para despertarles el interés.
- **Camuflá** las legumbres en las comidas que les gusten como sopas, purés o incluso en postres como el brownie.

Menos pantallas, más salud

Es innegable que la tecnología llegó para quedarse y que los niños y jóvenes nacieron en un mundo digitalizado. Por eso, **es necesario tomar conciencia de los efectos del uso excesivo de las pantallas.**

El cerebro de un niño se desarrolla rápidamente durante los primeros años de vida y **está determinado por los estímulos ambientales en la primera infancia**, dónde se aprende mejor mediante el juego, la interacción con otros y con el entorno.

Un estudio reciente, realizado por Common Sense Media, demostró que el tiempo que los adolescentes pasan en línea **aumentó en un 71%** desde 2015.

Efectos del uso excesivo

- **Produce un empobrecimiento del cerebro** ya que disminuye las capacidades creativas.
- **Provoca retraso en el desarrollo de la motricidad fina** debido a la reducción de manipulación de objetos.
- **Quita tiempo para interactuar cara a cara con otras personas**, impidiendo el desarrollo de las habilidades sociales.
- **Afecta la comunicación oral** ya que restan tiempo a la conversación con otros, dificultando la adquisición del lenguaje.

En promedio, los adolescentes pasan alrededor de 7.5 horas al día utilizando pantallas, lo que equivale a más de 50 horas por semana.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede afectar el sueño. Esto tiene un impacto negativo en su salud y el bienestar emocional.

Por eso, **es importante establecer límites saludables con el uso de las pantallas en el hogar y fomentar hábitos saludables de sueño**, para que toda la familia pueda disfrutar de una vida equilibrada y creativa.

Consejos para reducir el uso de pantallas en el hogar

📱 **Establecer horarios de pantalla.** Incluyendo tiempos para el trabajo escolar y las actividades recreativas. Asegurarse de que estos horarios sean respetados por todos los miembros de la familia.



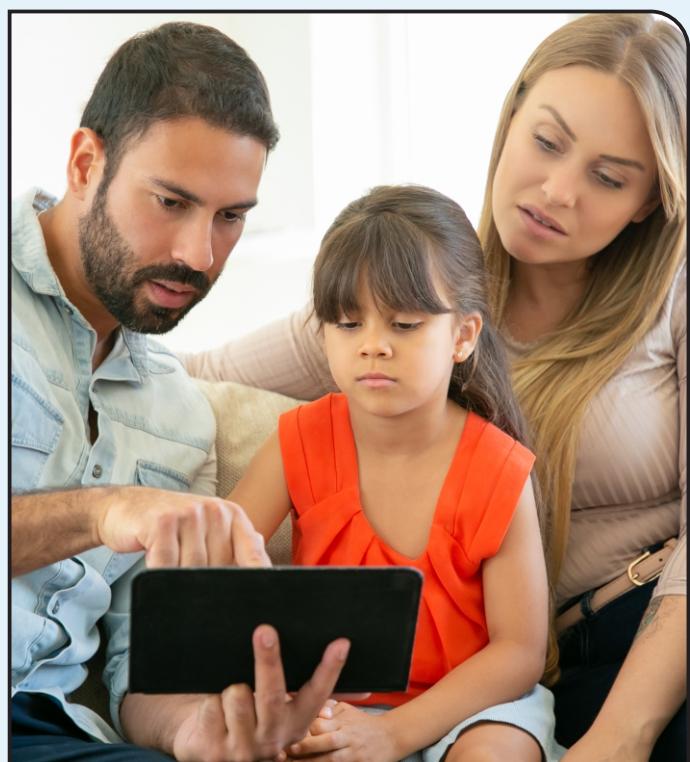
📱 **Educar a los niños sobre los riesgos en línea.** Es importante enseñarles a identificar y evitar situaciones peligrosas y a ser conscientes de lo que eligen compartir en redes sociales.

📱 **Ser un buen ejemplo.** Recordar que los padres son el ejemplo a seguir para sus hijos por eso, deben asegurarse de seguir las mismas reglas que se establecen para ellos.

Es fundamental reconocer el impacto que las pantallas pueden tener en nuestras vidas
¡Poner límites de consumo es ganar salud en la familia!

📱 **Fomentar la comunicación cara a cara.** Limitar el uso de dispositivos electrónicos durante las comidas, y otras actividades en familia, para fomentar la interacción interpersonal.

📱 **Establecer límites de tiempo para el uso de las redes sociales y otras actividades en línea.** Esto puede ayudar a prevenir el uso excesivo y fomentar hábitos más saludables.



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.