

Octubre 2023

ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital



Buenos
Aires
Ciudad



Brazos
Abiertos

NO TE COMAS CUALQUIERA

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS (¡Y ALGO MÁS!)

Realizar una alimentación basada en plantas puede tener múltiples beneficios para tu salud y el medio ambiente.

Sin embargo, si no está bien planificada puede ser riesgosa por la carencia de algunos nutrientes. Para evitar que aparezcan enfermedades por déficit, o que alteren el crecimiento de quienes están en desarrollo, es fundamental prestar especial atención a la selección de alimentos, para asegurar el aporte de todos los nutrientes.

Si elegís tener una alimentación segura basada en plantas, te dejamos algunos consejos:

- **Consumí la mayor variedad de alimentos** posibles dentro de tus gustos. Cuanto más diversa sea la alimentación, más fácil será aportar todos los nutrientes.
- **Incorporá legumbres todos los días.** Podés optar entre las diferentes variedades de porotos, lentejas, soja y sus derivados, garbanzos y arvejas secas. ¡Recordá remojarlas previo a la cocción para poder aprovechar al máximo sus nutrientes!
- **Incluí variedad de cereales y pseudo-cereales** como quinoa, mijo, amaranto, cebada, centeno, trigo burgol, entre otros.
- **Considerá la suplementación de la vitamina B12** en todos los tipos de alimentación vegetariana. Consulta con un médico o nutricionista especialista.
- **El sol es la mejor fuente de vitamina D**, exponete diariamente al sol al menos 15 minutos al día.

NO TE COMAS CUALQUIERA

- **Consumí a diario, vegetales de color verde oscuro** como brócoli, kale, coles, entre otros. Son buenas fuentes vegetales de calcio. Los productos fortificados también son una buena opción.
- **El omega 3 es importante para la salud cardiovascular**, podés encontrarlo en nueces, semillas trituradas de lino y chía, y aceites de canola, soja o lino.
- **Para aprovechar al máximo el hierro presente en algunos vegetales y legumbres**, incorporá en la misma comida alimentos ricos en vitamina C como frutas cítricas, kiwi, frutillas o tomates y pimientos crudos.
- **No reemplaces la sal de mesa** (yodada por ley nacional 17.259) por sal marina, rosa o del Himalaya ya que no están enriquecidas en yodo. El yodo es un componente vital para un buen funcionamiento de las hormonas tiroideas.

Si elegiste tener una alimentación basada en plantas, o estás considerando empezar a alimentarte de este modo, es muy importante que te informes y asesores con un profesional.



LA SARTÉN POR EL MANGO

Si tenés una alimentación sin carnes ni productos animales, y te interesan preparaciones para variar tu alimentación, **te mostramos algunas ideas para variar tu menú:**

Para almuerzos y cenas

- Sopa de lentejas turcas.
- Wok de vegetales y tallarines integrales, con salsa de tomate y soja texturizada.
- Pastel de puré mixto, con lentejas.
- Croquetas de trigo burgol, con ensalada de legumbres y vegetales.
- Fajitas de harina de garbanzo, con vegetales salteados con tofu.
- Hamburguesas de arvejas y quínoa, con vegetales al horno.
- Albóndigas de legumbres y arroz, con ensalada fresca.

Para desayunos y meriendas

- Pan de centeno con palta pisada y semillas, bebida vegetal.
- Pasta de garbanzos con galletas de avena, puñado de frutos secos.
- Yogur natural con fruta fresca, granola y frutos secos.



SALUDABLEMENTE

PALABRAS DESORDENADAS

¿Sabés cuáles son las diferencias entre legumbres y cereales?

La principal diferencia es que los cereales son plantas que producen granos mientras que las legumbres son plantas que producen frutos secos o semillas que se pueden consumir.

Ahora sí a jugar un poco.

Reordená las letras y descubrí las 12 legumbres y cereales.

- 1 vearja: _____
- 2 rotopo: _____
- 3 bangarzos: _____
- 4 bahas: _____
- 5 enjastel: _____
- 6 sjoa: _____
- 7 falalfa: _____
- 8 goitr: _____
- 9 ojim: _____
- 10 noiuaq: _____
- 11 enava: _____
- 12 baceda: _____
- 13 rozar: _____
- 14 zmia: _____



RECREO

ACTIVIDAD MANUAL RECREATIVA Y LÚDICA PARA NIÑOS

Juego ¡FRUTAS Y VERDURAS EN ACCIÓN!!

Materiales

- Goma eva de colores.
- Marcador indeleble.
- Pistola encoladora para realizar pegado entre las gomas eva.

Confeción

Cortar 22 piezas de frutas y verduras de colores una por cada fruta y por cada verdura. Colocar con el marcador un número entre el 1 y el 22 en cada una de las piezas realizadas.



El juego

Consiste en proponer realizar una ensalada de verduras y una de frutas. Como cada pieza tiene su número se le podrá pedir a los chicos que realicen una ensalada que valga 15 puntos, 35 puntos, y así proponiendo el número a sumar que se desee.

Objetivo

Que los chicos aprendan a reconocer frutas y verduras, que logren armar una ensalada respetando el valor de puntos que se les pide.

Para los más chicos, los adultos ayudan a recortar las piezas y se le propone al niño que las junte por color, por tamaño, trabajando seriaciones o simplemente armar una canasta con las frutas y verduras y jugar a la verdulería vendiéndole a la familia.

¡EN MOVIMIENTO!

BENEFICIOS DE CAMINAR

Una acción cotidiana y simple como salir a caminar aporta una gran cantidad de beneficios para la salud.

Sobre todo cuando las caminatas son enérgicas y frecuentes.

Algunos de los beneficios que tiene caminar regularmente son:

- Disminuir el estrés.
- Mejorar la salud mental.
- Acelerar el metabolismo.
- Prolongar la expectativa de vida.
- Aumentar la capacidad física aeróbica.
- Mejorar las condiciones físicas funcionales.
- Disminuye la presión arterial y el colesterol.
- Reduce la circunferencia abdominal y el peso.

Es recomendable siempre ajustar la prescripción de caminata a las condiciones de cada uno, según su nivel de entrenamiento y su historia deportiva o de actividad física.

Caminar es una alternativa ideal para aquellas personas que, por el sobrepeso u otros problemas de salud, tienen dificultades para hacer ejercicios vigorosos. A su vez, esta actividad es una buena manera de empezar a ser más activos y progresar hacia hábitos físicamente más exigentes.

Hay que pensar que caminar en el ritmo que cada uno puede y el tiempo que se puede va a estar bien y siempre va a aportar beneficios, ya que ayuda a disminuir el sedentarismo y con el poquito tiempo que se camina se contribuye a activar el metabolismo y todos los sistemas corporales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen, al menos, 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana.

¡EN MOVIMIENTO!

Una caminata de aproximadamente 30 minutos 5 veces a la semana alcanza para cumplir con estas recomendaciones.

Para que esta actividad tenga un impacto positivo en la salud integral es fundamental mantener la constancia, adquirir el hábito y, de forma gradual, aumentar los desafíos.



BIENESTAR

Hacé una pausa en el día, preparáte el té que más te guste, y tomate unos minutos para leer estas líneas.

EL CUERPO EN Tensión: UNA DISPUTA ENTRE LA SALUD Y LA IMAGEN IDEAL

Desde hace ya algunos años, tanto a nivel local como internacional, múltiples movimientos sociales (principalmente, los ligados al feminismo y el colectivo LGBTIQ+) han puesto sobre el tablero central de discusiones aquellas cuestiones relacionadas con el cuerpo.

Dicho así, esto pareciera indicar un amplísimo espectro de discusiones. Y, en efecto, la discusión acerca del cuerpo ha sido (y es) uno de los tópicos más relevantes en la República Argentina durante los últimos 10 años.

Desde la discusión por la ley de la interrupción voluntaria del embarazo (IVE) en Argentina, donde una de las principales consignas fue “Mi cuerpo, mi decisión”, el pedido de amplitud en la esfera de derechos con respecto a la identidad de género (por ejemplo, la discusión acerca del cupo laboral trans o la inclusión del género “No binario” en el Documento Nacional de Identidad) hasta el debate acerca del canon de belleza hegemónico.

Diversidad de autores han problematizado esta cuestión desde hace ya muchísimos años. Desde las concepciones de Michel Foucault del cuerpo como “blanco del poder”, o las nociones de Judith Butler del género como construcción social y no como configuración natural, entre muchísimas figuras académicas más.

Sin embargo, el punto común en la reflexión acerca de la problemática del cuerpo radica-como intentamos visibilizar en el primer párrafo-no exclusivamente en sus fundamentos teóricos, sino en los efectos materiales y concretos que las narrativas sociales imponen sobre el cuerpo de las personas.

BIENESTAR

En este sentido, se hace comprensible la relevancia de reflexionar y debatir acerca de estos temas, así como también el por qué este tipo de discusiones han ocupado un lugar central en los últimos años.

Mucho se ha mencionado acerca del rol que han tenido los medios comunicacionales en la construcción de estereotipos y conceptos de belleza.

También, ha sido altamente cuestionado el rol de los fabricantes y comerciantes de ropa, exigiendo que estos productos sean fabricados, confeccionados y comercializados acuerdo a talles estandarizados según las medidas corporales de la población argentina.

Sin embargo, entendiendo la relevancia de reflexionar acerca del cuerpo, y, como profesionales de la salud, nos preguntamos qué rol tienen las “ciencias de la salud” en la construcción de estos estereotipos hegemónicos y heteronormativos.

En efecto, desde la experiencia profesional, nos suele suceder que al momento de consultar a una persona acerca de su concepción de salud, esta suele estar relacionada a la noción de un “cuerpo y mente sanos”. De allí, es frecuente el establecimiento de una asociación directa en la percepción de patologías a cuerpos que no cumplen con los estándares hegemónicos.

Así, por ejemplo, desde el campo de la nutrición, podemos encontrar el Índice de Masa Corporal (IMC) como índice para definir si una persona tiene sobrepeso u obesidad (sin embargo, este no discrimina entre grasas y músculos dado que sólo es una relación de peso con la talla); la anatomía ha sabido imprimir sus conocimientos en la división binaria de los géneros (sin embargo, se omite que el “sexo” de una persona, no necesariamente equivale a su género, así como también se evita mencionar el hecho de que “ser mujer” o “ser hombre” tiene también impresas representaciones, roles y funciones sociales, desplazando la diferencia anatómica de los sexos a otro plano).

BIENESTAR

Los estudios epidemiológicos, a su vez, suelen utilizar indicadores estadísticos y análisis demográficos para estudiar la frecuencia, magnitud y factores determinantes de enfermedades.

Desde este lugar, y entendiendo que la construcción de la salud se realiza en comunidad, (nos) invitamos a reflexionar acerca del rol que tenemos los agentes de salud y productores de bienestar, en la relación acerca de cómo concebimos el cuerpo y cómo éstas concepciones pueden ejercer efectos sobre las personas.



10



Buenos
Aires
Ciudad



Brazos
Abiertos

INCLUSIVE ¡SI!

DÍA INTERNACIONAL DEL BASTÓN BLANCO

Con el fin de visibilizar y concientizar a la población acerca de los obstáculos que tienen día a día las personas no videntes, el 15 de octubre se celebra el Día Internacional del Bastón Blanco.

**Si estás en condiciones de poder ayudar
¡Te contamos cómo marcar la diferencia!**

- **Ofrecé tu ayuda amablemente:**

Cuando alguien con bastón blanco parezca necesitar ayuda, ofrecela con amabilidad y respeto.

- **No insistas:**

Si al ofrecer ayuda la respuesta es NO, es porque verdaderamente no la necesitan. Algunas personas con discapacidad visual pueden demorarse un poco más de tiempo en orientarse.

- **Mantené los lugares comunes despejados:**

Ayudá a crear espacios libres de obstáculos, como carritos de compras o bicicletas, para que puedan moverse con facilidad.

- **Respetá su espacio:**

No los tomes del brazo sin permiso.

- **Aprendé y Sensibilizá:**

El estar informados sobre los derechos de las personas con discapacidad y transmitirlo, nos acerca a una sociedad más inclusiva.

INCLUSIVE ¡SI!

- **Reportá problemas:**

Si ves barreras o problemas de accesibilidad, informá o denunciá a las organizaciones correspondientes para que puedan tomar medidas.

- **Bastón verde:**

El bastón verde nos indica una disminución severa de visión.

- **Promové la Inclusión.**

**En el Día Internacional del Bastón Blanco,
¡hagamos que nuestra ciudad sea más amigable y accesible para todos!**



+SALUD**CÁNCER DE MAMA**

**El 19 de octubre de cada año, se conmemora el
Día mundial de la lucha del Cáncer de mama.**

Una de las medidas de prevención básica, es la autoexploración de mamas, la misma se debe realizar todos los meses, sin excepción.

Con una correcta palpación se pueden advertir cambios a nivel de la piel o complejo areola/pezón y la secreción que se puede presentar a través del pezón.

Recordemos las tres claves: prevenir, diagnosticar y tratar.

El 95% de los casos pueden ser curados, cuando la enfermedad es detectada en estadios tempranos.

La alerta más frecuente es la palpación de un tumor, nódulo o dureza en la mama, aunque hay otros síntomas de menor ocurrencia, como retracciones o hundimientos en la piel o el pezón, enrojecimiento en la piel, descamación o pérdida de sangre por el pezón o la palpación de un bulto en la axila
¿Cómo hacer el autoexamen?

Los expertos concuerdan en que no importa tanto seguir un esquema, sino que lo crucial es estar atenta a los cambios.

Lo ideal es examinar las mamas bajo la ducha, ya que los dedos se deslizan mejor con el agua.

Los médicos recomiendan examinar cada parte del pecho, pero hay profesionales que hasta aconsejan fijarse en axilas, esternón, clavícula y el margen inferior del pecho.

Podes realizar el autoexamen acostada o parada.

+SALUD

La primera opción es más recomendable porque es más fácil hacerlo, no obstante, los pasos a seguir son:

- Colocar la mano derecha por detrás de la cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda presionar suavemente, pero con firmeza.
- Realizar movimientos pequeños para examinar toda la mama (de arriba a abajo, en espiral o del centro hacia afuera).
- Sentarse para palpar la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esa área.
- Presionar de forma suave los pezones para comprobar si hay secreción.
- Repetir el proceso en la mama izquierda.

El 74% de las argentinas no sabe que tener mamas densas aumenta el riesgo de cáncer.

Tras este autoexamen se debe usar un espejo para vigilar el aspecto de las mamas. Hay que poner los brazos a los lados y miraras directamente en el reflejo para buscar cambios en la textura de la piel, como hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel que luzca como cáscara de naranja. También se debe prestar atención a la forma y el contorno de cada mama y revisar si el pezón está hundido. Tras lo cual, se tienen que elevar los brazos y volver a analizar.

La mayoría de las mujeres tienen algunas protuberancias, por lo que el objetivo es encontrar cualquier detalle nuevo o diferente. Es necesario tener en cuenta que los cambios hormonales a lo largo del ciclo van haciendo modificaciones a nivel mamario. Por eso es importante que sea sólo una vez al mes y hacerlo siempre en la misma fase del ciclo para evitar estas diferencias hormonales que se pueden detectar a la palpación de la mama.

La autoexploración debe complementarse con el control ginecológico anual en el que se hace un examen médico y estudios complementarios que en principio son la ecografía mamaria y la mamografía según la edad de la mujer. En la consulta médica también es importante tener en cuenta los antecedentes familiares ya que en estos casos hay pacientes que pueden necesitar asesoramiento genético e iniciar sus estudios antes de la edad habitual.

+SALUD

Todos los estudios complementarios disponibles en la actualidad permiten hacer un diagnóstico precoz de esta patología incluso cuando todavía no hay síntomas.

Detectarlo rápidamente permite hacer tratamientos específicos a las pacientes con un mejor pronóstico en cuanto a posibilidad terapéutica y una mejor sobrevida libre de enfermedad.



YAPA

¡FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DÍAS!

El 16 de octubre se celebra el día internacional de las Frutas y las Verduras, por eso nos parece importante recordar lo necesarias que son para la salud.

¿Por qué es importante elegir frutas y verduras de distinta variedad y color?

- Son fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para el funcionamiento del cuerpo.
- Previenen enfermedades.
- **Contienen fibra que:**
- Mejora el funcionamiento intestinal y previene el estreñimiento.
- Reduce los niveles de colesterol.
- Produce sensación de saciedad, contribuye a controlar los niveles de azúcar en sangre siendo útil en personas con obesidad y/o diabetes.

Se recomienda consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras, en variedad de tipo y color. Preferentemente crudas y con cáscara para aprovechar mejor sus nutrientes.

¿Cómo cubrir esta recomendación?

Te mostramos algunas sugerencias para que lleves a la práctica:

- **Elegí frutas y verduras de temporada y de proximidad**, son más baratas, sabrosas y respetuosas con el medioambiente.
- **¡Las frutas se pueden comer en cualquier momento!**
A media mañana o media tarde, en el recreo, como colación, de postre.

YAPA

- **Incorporá SIEMPRE** verduras en tus almuerzos y cenas.
¡Y que el postre sea con frutas!
- **Incluí frutas en desayunos y meriendas.** Prepararlas en presentaciones variadas (frescas, licuadas, desecadas, etc.).
- **¡Probá recetas nuevas, inventá combinaciones!** Por ejemplo, a las clásicas ensaladas de vegetales, sumales fruta.



Desde la
Secretaría de Bienestar Integral
te invitamos a conocer:

ESTACIONES SALUDABLES

