

# Estaciones Saludables

Revista digital

Agosto 2024



[buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral](https://buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral)



Vamos por más

## ¿Qué te traemos este mes?

### **Página 3**

### **Destacados**

#### **Amamantar es mucho más que alimentar**

Los beneficios de la lactancia materna tanto para el bebé como para la mamá.

### **Página 5**

### **¡En movimiento!**

#### **Yoga: consejos y beneficios**

Esta práctica nos ayuda a desconectar y a lograr tranquilidad. Pero, podemos conseguir mucho más que eso si incorporamos el hábito.

### **Página 7**

### **+ Bienestar / Entrevista**

#### **La importancia de relajarnos**

Conversamos con Patricia María Dragui, instructora de yoga y de técnicas de respiración y meditación del equipo de Estaciones Saludables, sobre el valor de hacernos espacios que promuevan nuestra calma.

### **Página 9**

### **Comé casero**

#### **¿Nos estamos hidratando bien?**

Buscamos acercarnos a un estilo de vida saludable y hacemos foco en la alimentación. Pero, una correcta hidratación también es clave para nuestro bienestar.

### **Página 11**

### **Yapa**

#### **Adivina adivinador**

Cinco adivinanzas para divertirse con familiares y amigos.

## Amamantar es mucho más que alimentar

Del 1 al 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna y aprovechamos para contarles algunos de los beneficios de amamantar tanto para la mamá como para el bebé.



La leche materna es el **mejor alimento que un bebé recién nacido puede recibir**. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna (de manera exclusiva) hasta sus 6 meses y también sostenerla por lo menos hasta los 2 años de vida.

### Mucho más que un alimento

Para el bebé, la leche materna es de fácil digestión y absorción ya que le aporta inmunoglobulinas (que lo protege de infecciones como neumonía, diarrea y otitis), disminuye el riesgo de caries, lo ayuda al desarrollo psicomotor y aminora el riesgo de muerte súbita.

Al mismo tiempo, que el bebé consuma leche de la madre lo ayuda a desarrollar todos sus sentidos. Cuando amamantamos, **facilitamos el encuentro entre ambos y establecemos un vínculo único**.



# Destacados

Más que beneficios emocionales, también los hay físicos. **Amamantar eleva la autoestima de la madre**, disminuyendo la depresión post parto y, además, aminora el riesgo de contraer cáncer de mama y ovario.

Por otro lado, este gran acto de amor ayuda a que la madre recupere su peso previo al embarazo y permite ahorrar tiempo en la alimentación del bebé, ya que el recurso siempre está disponible y con la temperatura adecuada.

Esos son algunos de los beneficios y existen muchos más ya que ¡hay un universo por descubrir cuando se trata de lactancia materna!

Por eso, **quien necesite orientación en esta etapa puede buscar ayuda consultando a una puericultora.**

## El rol de la puericultora

Estas se dedican al acompañamiento y asistencia de las mamás y sus bebés, desde su concepción hasta los tres años del niño, en todo lo que implique crianza y salud.

Asesoran mediante información

experimental y promoviendo el bienestar familiar ante la llegada de un nuevo miembro.

En las Estaciones Saludables tenemos un equipo de puericultoras con quienes pueden conversar de manera presencial en las Estaciones de Parque Rivadavia, Parque Centenario, Parque Saavedra y Aristóbulo del Valle.

También, si desean realizar una asesoría online personalizada pueden agendar su consulta



[tocando acá](#)

**¡Promovamos bienestar desde la lactancia y el vínculo!**

**4**

## Yoga: consejos y beneficios

El yoga es una disciplina tradicional, física, mental y espiritual originada en la India que hoy se practica en todo el mundo y en todas las culturas.



Yoga significa “unión”. Por un lado, se refiere a la fusión con uno mismo, es decir, a la integración armónica de todos los niveles del ser humano, que incluye cuerpo, mente y espíritu. Por el otro, también se trata de la unión del individuo con el universo.

Se sabe que, en líneas generales, practicar yoga de forma constante nos ayuda a **desconectar y ganar tranquilidad**. Pero, más allá de eso, ¡sus beneficios son muchos!

Practicar yoga por la mañana ayuda a despertar la mente y el cuerpo de forma gradual. En cambio, hacerlo durante la tarde/noche, sirve para relajarnos y liberar las tensiones acumuladas durante el día.

También se ha comprobado que esta práctica mejora la concentración, fomentando la fuerza, la resistencia y el control emocional. Por eso, el yoga es una **gran alternativa para reducir el estrés y la ansiedad**.

Para aquellos que necesiten reforzar la confianza en sí mismos y aumentar la autoestima (si lo practica durante la mañana), los ayudará a afrontar el día con mayor energía y positividad.

# ¡En movimiento!



Los beneficios también son físicos ya que mejora la postura corporal, tonificando el cuerpo y manteniéndolo en forma. Esto sucede porque, para realizar las asanas (posturas), nos exige un movimiento preciso y fluido. Al practicar yoga, el cuerpo se expone a mucho ejercicio aunque a veces no parezca.

También debemos saber que incorporar esta disciplina mejora la digestión ya que activa nuestros órganos internos y reduce la inflamación abdominal, favoreciendo el tránsito intestinal.

## **Incorporemos el yoga a nuestras vidas pero antes, unos consejos.**

- 👉 ¡Empecemos despacio! No debemos forzar el cuerpo intentando llegar a todas las posturas desde el inicio. El yoga es una disciplina donde se progresa de forma gradual.
- 👉 Pidamos ayuda. Es importante que un experto nos guíe al realizar posturas (sobre todo las más complejas, donde puede existir algún riesgo de lesiones).
- 👉 ¡Centrémonos en nosotros! Si asistimos a una clase grupal, es probable que nos tiende ver cómo realizan sus posturas los demás miembros del equipo para compararnos. Cada uno tiene su ritmo y debemos respetar el nuestro.

En los tiempos que corren, desde las Estaciones Saludables creemos que es muy importante incorporar esta disciplina que no distingue destrezas físicas, tamaños ni edades. ¡Es ideal para todos!

**¡Invitamos a nuestros lectores a hacer del yoga un hábito!**



## La importancia de relajarnos

El 15 de agosto se celebra el **Día Mundial de la Relajación** y conversamos con Patricia María Dragui, instructora de yoga y de técnicas de respiración y meditación del equipo de Estaciones Saludables, sobre el valor de hacernos espacios para encontrar la calma.

### ¿Qué es el estado de relajación?

Es un estado de equilibrio y plenitud. Es cuando estás contento con lo que hacés, con quien sos, con lo que das y por donde caminás. ¡Es un todo! Mental, emocional y físicamente estás en ecuanimidad.

### ¿Es un estado natural del ser humano o algo a conseguir?

Es algo a recuperar. Si observamos, los chicos por naturaleza son amigables, espontáneos, alegres, inocentes y todo ello, porque viven en el momento presente.



Tenemos más de 60.000 mil pensamientos por día.



El 95% suelen ser repetitivos.



El 80% del total, en la mayoría de los casos, resultan ser negativos.

### ¿Qué nos hace desconectar de nuestra naturaleza de relajación?

Inevitablemente, cuando vamos creciendo empezamos a adquirir responsabilidades como el colegio, luego la familia y más adelante el trabajo, con todo lo que esto implica: la demanda, la presión y la sobreexigencia en pocos plazos.

### ¿La falta de relajación se genera en la mente?

¡Exacto! El estrés lo genera nuestra propia cabeza. Si estamos en un estado de calma y relajación, nos van a pasar cosas y las responsabilidades van a seguir golpeando a nuestra puerta pero no nos boicotearán.

### ¿Debemos reeducar nuestro cerebro para conseguir la relajación?

Debemos ponerlo en calma. Nuestra mente puede ser nuestra mejor amiga o nuestra peor enemiga, nos estresamos a diario por todo lo que nos pasa pero más aún por lo que ella nos cuenta: “No vas a poder”, “es difícil”, “seguro no les gustaste”, etc.

## Practicar la relajación nos hace:

- ✓ Más creativos
- ✓ Más resolutivos
- ✓ Más alegres
- ✓ Más sociables
- ✗ Menos ansiosos
- ✗ Menos estresados







## ¿Por dónde empezamos si queremos encontrar la calma?

Si podemos lograr el hábito de dedicar unos simples minutos al día para calmar la mente, al poco tiempo lograremos ver desde otra óptica aquellos puntos que llegaban a estresarnos.

## ¿Un hábito que quieras recomendar a nuestros lectores para que puedan ponerlo en práctica desde su hogar?

La respiración consciente, sin duda. Lo primero que hacemos al nacer es inhalar y el último acto de nuestra vida va a ser la exhalación, vivimos respirando en automático y no nos damos cuenta. Conectar con la respiración es estar conectado con nosotros mismos, nuestros pensamientos y emociones para interactuar mejor con el afuera. Además, la respiración nos desintoxica, liberamos muchas toxinas a través de ella.

### **Desafío: 5 minutos de relajación**

-  Buscá un momento y lugar tranquilo donde no vayas a ser interrumpido. Silenciá el teléfono y programá la alarma para que suene en 5 minutos.
-  Sentate con la espalda bien derecha, relajá los hombros y cerrá los ojos.
-  Inhalá y exhalá despacio, llevando el aire hacia abdomen. Continúa con respiraciones cada vez más lentas y suaves, casi imperceptibles.
-  Llevá tu atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por la punta de tus pies hasta llegar a la coronilla. Registrá las sensaciones y sé consciente de ellas.
-  Si aparecen pensamientos o emociones, no las juzgues, dejalas ir y continuá con el enfoque en tu respiración.
-  Repetilo todos los días y, a medida que pasen las semanas, extendé el tiempo de relajación a 10 minutos. ¡Convertilo en un hábito!

**“Una mente en calma nos hace vivir en ecuanimidad y relajados, ayudándonos a encontrar alternativas para solucionar cualquier situación. También, nos invita a llevar alegría a nuestros vínculos para compartir espacios de expansión saludables”,** concluye Patricia María Dragui.



## ¿Nos estamos hidratando bien?

Cuando queremos acercarnos a un estilo de vida saludable, la mayoría de las veces ponemos el foco en cómo nos alimentamos, pero no debemos olvidar que una correcta hidratación también es clave para nuestro bienestar.



Estamos en invierno y para muchos suele ser muy difícil incorporar el hábito de beber agua. Pero no debemos olvidar que este es el principal componente del cuerpo humano, ocupando un 60% del peso corporal.

Una correcta hidratación es muy importante en todas las etapas de la vida, ya que garantiza un adecuado equilibrio hídrico entre el líquido que bebemos y el que perdemos. Esto **favorece un óptimo rendimiento físico y mental**.

Además, ayuda a regular la temperatura corporal manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando las articulaciones y órganos; promoviendo una buena digestión.

### **El agua: un elemento crucial**

Beber poca agua y/o reemplazarla por otras bebidas aparece asociada no solo con la deshidratación, sino también con numerosas enfermedades crónicas.

Por tales motivos, cuando hablamos de adquirir un estilo de vida saludable no solo tenemos que hacer referencia a lo que comemos sino también a lo que bebemos, tanto en cantidad como en calidad.

El agua, sin importar la época del año, **es la bebida más saludable para hidratarnos** pero (al igual que algunos alimentos) a veces su consumo está rodeado de mitos.

Vamos a desterrar algunos. ¿Qué respuestas le daríamos a las siguientes preguntas?

- ? ¿Esperás a tener sed para tomar agua?
- ? ¿Comprás aguas bajas en sodio para cuidar el corazón?
- ? ¿Evitás beber agua durante las comidas porque creés que no es bueno para la digestión?

**Si la respuesta fue “sí” a alguna de las anteriores preguntas, hay que tener en cuenta lo siguiente:**

- 💧 Debemos hidratarnos todo el tiempo porque la sed, o la sensación de boca seca, son signos del cuerpo que indican deshidratación.
- 💧 Salvo que tengamos alguna patología que indique una restricción importante de sodio, el que aporta el agua no es significativo como para generar un impacto negativo sobre la salud cardiovascular.
- 💧 Acompañar las comidas con agua no interfiere en la digestión ni dificulta la absorción de nutrientes. Al contrario, es una gran estrategia para aumentar el consumo de la misma.

La Organización Mundial de la Salud recomienda beber **entre 1,5 y 2 litros de agua al día.**

Para concluir, debemos recordar que la cantidad y la calidad de los líquidos que ingerimos generan un impacto en el estado nutricional. Por eso, al optar por hidratarnos con agua (no gaseosas, jugos, infusiones,

etc) permite incorporar una bebida sin aditivos ni azúcares, contribuyendo a un óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo.

**¡Recordemos hidratarnos todos los días  
para promover nuestro bienestar!**

## Adivina adivinador

¡Grandes y chicos, busquen lápiz y papel! Vamos a divertirnos con adivinanzas. Pero, haremos que esta actividad sea más que un juego para ejercitar la mente, también los invitamos a realizar un dibujo final con todas las respuestas.

Encontrarán los resultados al final de la hoja (de manera invertida) ¡Ojo, no las lean antes!.



**Comenzamos en 3, 2, 1...**

- 1** Tengo agujas y no sé coser, tengo números y no sé leer.
- 2** Dicen que soy una casa rodante, con la cola atrás y la cabeza adelante. Por donde camino dejo una huella iluminada con miles de estrellas.
- 3** Blanco por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga... espera.

- 4** Tengo dientes y no los uso para comer, corto madera una y otra vez.
- 5** Doy al cielo resplandores cuando termina la lluvia. Abanicos de colores que solo verás en la altura.

**Compartamos estas adivinanzas con familiares y amigos para promover tiempo de calidad, juegos y desafíos.**

Respuestas

**1-Reloj / 2-Caracol / 3-Pera / 4-Serrucho / 5-Arcorís**



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.