

# Estaciones Saludables

## Revista digital

Septiembre 2024



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

# Índice

## Los temas de este mes

### Página 3

### Destacados

**Jugá más y sentite mejor.**

Descubrí los beneficios de implementar el juego a cualquier edad.

### Página 5

### ¡En movimiento!

**Ejercitá el cuerpo junto con amigos.**

Propuestas para entretenerte y promover el bienestar.

### Página 6

### + Bienestar / Entrevista

**“En las Estaciones Saludables, las personas mayores tenemos la posibilidad de mantenernos activas”.**

Entrevistamos a Juan Ramón Fernández, quién nos contó su experiencia en las Estaciones.

### Página 8

### Comé casero

**¿Cómo cuidar nuestro corazón?.**

Consejos para promover la salud cardiovascular .

### Página 10

### Yapa

**Otra forma de comunicación.**

Un acercamiento al Lenguaje de Señas Argentino (LSA).



Buenos  
Aires  
Ciudad



Vamos por más

## Jugá más y sentite mejor

Generalmente asociamos la actividad lúdica a la etapa infantil. Esto puede relacionarse a que, a medida que vamos entrando en la vida adulta, adquirimos más responsabilidades y contamos con menos tiempo recreativo.

Es cierto que a través de lo lúdico los niños desarrollan las competencias cognitivas y sociales, el bienestar emocional y una buena salud física y mental que los prepara para la edad adulta.



Sin embargo, distintas investigaciones han sugerido que la experiencia de jugar tiene beneficios tanto para niños como para adultos.

El juego **permite desarrollar habilidades sociales**, nos invita a interactuar con otros desde la socialización, el respeto por las reglas y normas de las relaciones humanas, la cooperación, la confianza y la negociación.

Además, **ayuda a fortalecer las capacidades** cognitivas como la atención, la percepción, la memoria, el lenguaje, la

resolución de problemas, el conocimiento general del mundo, la creatividad e imaginación y el pensamiento lateral.

Los juegos que implican actividad física **favorecen al sistema inmunitario**, estimulando la producción de anticuerpos que combaten infecciones.

# Destacados

## También es una cuestión de emotividad.

Jugar promueve la regulación emocional, ya que las emociones son respuestas fisiológicas ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. Por eso, el tiempo de juego estimula la producción de “mensajeros” que envían señales emocionales agradables a nuestro cerebro.

Cuando jugamos **liberamos las “hormonas de la felicidad”** (dopamina, serotonina, endorfinas y oxitocina), que hacen que mejore nuestra salud mental provocando estados de ánimo agradables y placenteros. A su vez, fomenta la resiliencia (capacidad de salir fortalecidos ante situaciones adversas), lo cual está relacionado a la actitud que tomamos cuando perdemos.

## ¿Qué juegos son recomendables para obtener estos beneficios?

En general, cualquier juego es bueno para la salud (excluyendo los juegos de apuestas).

### Propuestas para realizar en casa con familiares y amigos.

- ↳ **De construcción** (legos o rompecabezas)
- ↳ **De roles** (en donde se asume e interpreta el papel de otro)
- ↳ **De memoria** (como el Memotest)
- ↳ **En equipos** (deportivos o de mesa)
- ↳ **De mímica** (como el “dígalo sin hablar”)
- ↳ **De ingenio** (adivinanzas)

**Toda actividad que tenga como único fin la diversión es un juego saludable, excluyente el juego compulsivo.**

**Desde las Estaciones Saludables, proponemos incorporar el juego sin importar la edad para potenciar el bienestar de todos.**

## Ejercitá el cuerpo junto con amigos

Generalmente, cuando nos reunimos con amigos, solemos juntarnos en alguna cafetería para cortar la semana o en una plaza, con mates de por medio, los días no laborables.

Pero, **¿qué pasaría si también compartimos actividades de movimiento que beneficien nuestra salud física?**

Para esto, podemos redescubrir aquellos pasatiempos que teníamos en la infancia y que nos mantenían activos, a diferencia de la adultez donde solemos estar mucho más quietos, salvo que nos sumemos a alguna actividad deportiva o gimnasio.

Pueden armar un grupo de WhatsApp destinado a organizar un encuentro quincenal o mensual en la casa de alguno de los integrantes.

### Opciones con desafíos

También podemos implementar actividades que no requieran movimiento, pero que impliquen desafíos de entrenamiento. Por ejemplo, divertirse con el clásico **Piedra, papel o tijera** y que el ganador elija la “prenda deportiva” para el resto del grupo.



**Algunas de las ideas para desafiar a quienes no ganen son:** 20 sentadillas, 15 flexiones de brazo, 15 abdominales, entre otras.

### La Rayuela

¿Cuántos han intentado esto de adultos? Además de divertida, es una actividad que nos permite trabajar y desarrollar múltiples habilidades de manera lúdica, como la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio, la lateralidad, atención y concentración, entre otros beneficios.

### El juego de las sillas

Esta es otra gran propuesta que podemos implementar en nuestras reuniones sociales. Promueve la atención activa ya que requiere velocidad de respuesta cuando se corta la música y refuerza las relaciones sociales. Si bien es competitiva, permite reforzar lazos y alianzas.

**¡Construyamos el hábito de juntarnos para movernos y divertirnos!**

## **“En las Estaciones Saludables, las personas mayores tenemos la posibilidad de mantenernos activas”**

El 20 de septiembre se celebra el Día del Jubilado y, por tal motivo, conversamos con **Juan Ramón Fernández** de 82 años quien nos contó cómo vive esta etapa de su vida y la importancia de los grupos de pertenencia que formó en las Estaciones Saludables.

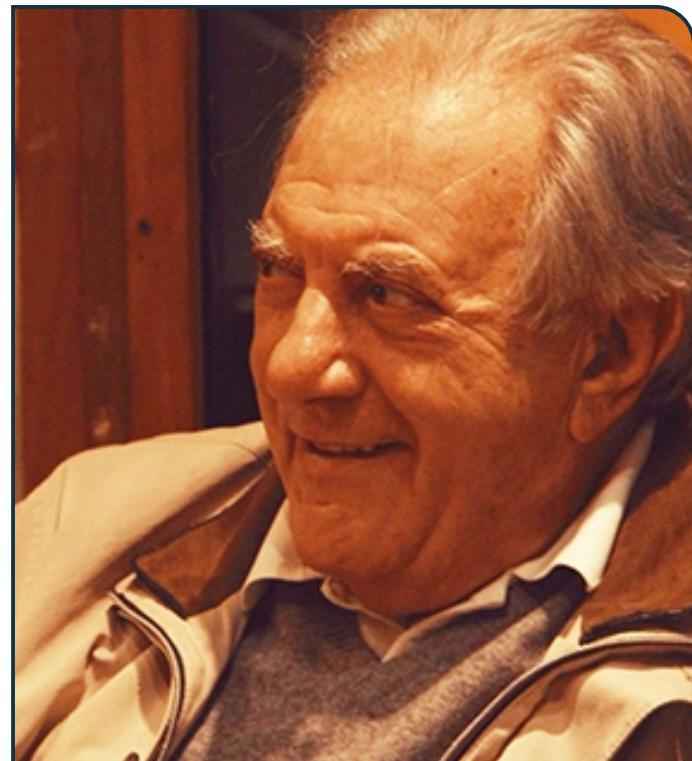
### **¿Cómo es la vida para las personas mayores?**

Apreciar más las cosas, como la sonrisa de los chicos ¿Existe algo tan diáfano, hermoso y puro como las carcajadas de un chico?

En mi caso, también encuentro el valor enorme que tienen las pequeñas cosas como la hoja de un árbol que se ha caído.

A veces la levanto para llevarla a casa y observarla.

También dibujarla y pintarla.



### **¿Qué tan importantes son los vínculos para vos?**

A esta edad te vinculás más naturalmente y, en mi caso, el gran capital mío es que estoy muy vinculado y no solamente con la gente de mi edad.

Mis once nietos recurren a mí porque saben que estoy para lo que necesiten ya que tengo un buen vínculo con ellos, también con mis hijos y sus amigos.

### **¿Es importante para las personas mayores vincularse con otras generaciones?**

¡Es fundamental! Además, es la única forma de poder entenderlos, nos saca de esa posición que cuestiona sus costumbres y valores. Las nuevas generaciones no son peores ni mejores, son distintas.

*“El adulto mayor necesita que lo escuchen y si lo hacen, que no estén mirando el teléfono o el reloj”.*

## ¿Cómo trata la sociedad actual a las personas mayores?

Desde mi punto de vista, que soy optimista en la vida, la gente me cuida.

Me dan el paso, los asientos en el colectivo y yo agradezco. Depende de la vida de cada uno, no todos los jubilados piensan igual, varios se quejan de qué están solos, entre otras cosas. Por eso, es tan importante lo que hacen las Estaciones Saludables por nosotros.

## ¿Cuánto hace que participás en las Estaciones Saludables?

Hace unos once años. La primera actividad que hice fue Newcom recreativo, que lo daban en la clase de gimnasia de la Estación de Parque Centenario. Mi primer taller fue el de la memoria, ahora hago varios más.

## ¿Qué encuentran en las Estaciones Saludables?

Generamos grupos de pertenencia con pares que tienen nuestras mismas aptitudes. En las Estaciones, las personas mayores tenemos la posibilidad de mantenernos activas. Este espacio es imprescindible, por eso siempre invito a los vecinos a que participen.

## ¿Invitás a otros vecinos a las Estaciones?

¡Por supuesto! Es más, hay varios que no pueden participar en el taller de literatura durante la semana, entonces los invito a mi casa algunos sábados. Tomamos café y analizamos los mismos textos que nos dan en el taller. Llegamos a ser once personas en mi living (rie).

*“Lo máximo que existía antes para un jubilado era el club, donde se jugaba al truco y a la bocha, pero no había integración con la familia en esas actividades. Hoy, en las Estaciones, se suele dar que el hombre está jugando al Newcom mientras que su señora se divierte en la parte rítmica”.*

## ¿Qué le dirías a nuestros lectores que son de tu generación?

Que no caigan en pensar que ya no sirven, que hagan las cosas con cariño, que se quieran y quieran a los demás. El resto de las generaciones no son enemigos. Y si es posible enamórense de todo lo que hagan, de la vida y, por qué no, de alguien (si es que están solos).

## ¿Cómo cuidar nuestro corazón?

El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos, y es el responsable de hacer circular la sangre por el cuerpo para suministrarle oxígeno y nutrientes a todas las células del organismo.



Nuestros hábitos diarios tienen impacto en la salud del corazón. El sedentarismo, el estrés y la mala alimentación, entre otros factores, desestabilizan el bienestar integral.

**El corazón es el músculo que más trabaja en el cuerpo humano.** Durante un tiempo de vida promedio, el corazón humano latirá más de 3.000 millones de veces. Incluso, cuando estamos durmiendo o descansando el corazón continúa trabajando.

Para que el corazón pueda cumplir con sus funciones en el organismo necesita de nuestro aporte.

**Compartimos consejos para potenciar la salud cardiovascular:**

- Heart icon: Realizar chequeos médicos anualmente, o con mayor frecuencia si es por prescripción médica
- Heart icon: Sumar cinco porciones de frutas y verduras a la alimentación diaria
- Heart icon: Evitar la fritura como método de cocción
- Heart icon: Consumir alimentos que aporten grasas saludables como el pescado, el aceite de oliva, la palta, frutos secos y semillas
- Heart icon: Disminuir o evitar los alimentos ultraprocesados y el consumo de sal
- Heart icon: Sumar fibra a la alimentación, ya sea consumiendo pan integral, arroz integral o pastas integrales, entre otros
- Heart icon: Realizar actividad física, en lo posible, tres veces a la semana como mínimo
- Heart icon: Implementar técnicas de meditación o relajación para un mejor manejo del estrés
- Heart icon: Mantener un peso corporal saludable en base a tu altura y contextura física
- Heart icon: Evitar el consumo de tabaco

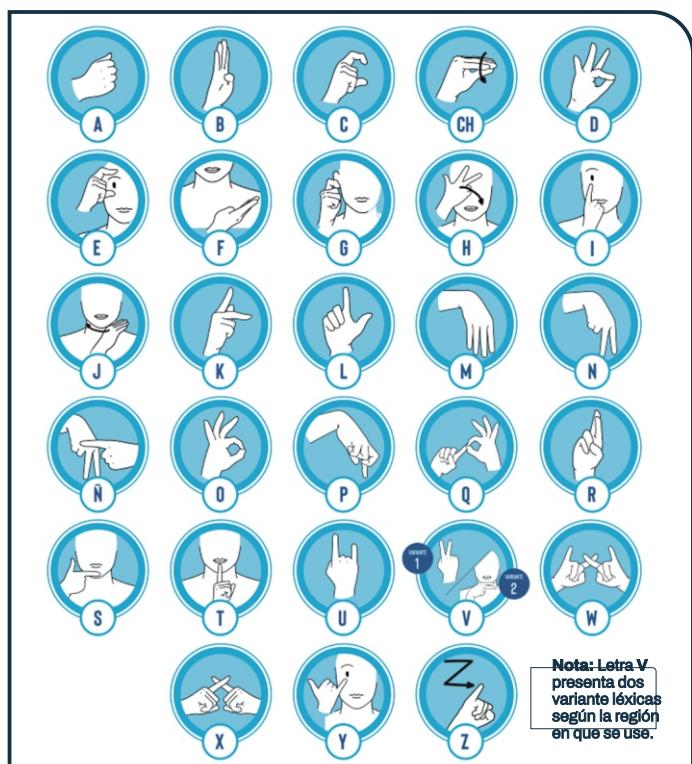
**Una vida saludable potencia la salud de nuestro órgano más importante.**

**¡No olvidemos cuidarlo!**

## Otra forma de comunicación

El Lenguaje de Señas Argentino (LSA) es la lengua natural de la comunidad sorda de nuestro país. Este tiene su propia gramática y sintaxis, diferente de las lenguas orales.

Se trata de una forma de comunicación visual que utiliza gestos, expresiones faciales y movimientos del cuerpo para transmitir ideas y conceptos.



Cada letra se representa con una posición específica de la mano, lo que permite deletrear palabras y nombres propios. Por si no conocen el LSA, les enseñamos a formular saludos para que puedan presentarse con personas sordas de manera asertiva.

### Presentarnos.

Para decir "mi nombre" en LSA, primero debemos señalarnos a nosotros mismos con el dedo índice y después deletrear nuestro nombre, letra por letra, utilizando el abecedario de la imagen.

#### Hola:

Levantar la mano y moverla hacia adelante y hacia atrás.

#### Chau:

Hacer un gesto de despedida moviendo la mano hacia afuera.



## ¡Proponemos un desafío!

Buscar videos en Internet sobre cómo decir "gracias" y "por favor" en LSA y compartirlo con sus familiares y amigos para promover el lenguaje.

No olvidar que cada país tiene sus propias señas, aunque algunas puedan coincidir.

Estas dos expresiones son fundamentales para empezar a establecer una comunicación empática y respetuosa.

El LSA no solo es un medio de comunicación, sino también una parte esencial de la identidad y patrimonio cultural de las personas sordas, reflejando su historia, valores y creatividad.

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.