

ACTIVAMENTE

Propuestas recreativas

Secretaría de Integración Social para Personas Mayores





Propuestas recreativas para personas mayores

Sumario

- Activamente 5
- El envejecimiento saludable y activo
como pilar para el desarrollo humano 8
- Encuentro literario 9
- Cuidado personal 11
- Nutrición 20
- Movete en casa 23
- Respiración consciente 43
- Juegos de ingenio 45
- Protección de derechos 55
- Soluciones 56
- Emergencia sanitaria 62

Activamente



“Activamente” es el título que decidimos que lleve este cuadernillo. Y no es un título caprichoso sino una descripción de la realidad y una declaración de esperanza y Fuerza de voluntad. A través de los distintos programas que impulsamos desde el Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat, compartimos con ustedes distintas alternativas que nos permiten seguir en contacto y que nos muestran que siguen ahí, con toda la Fortaleza y toda las ganas de la experiencia y afecto que encuentro tras encuentro nos brindan.

| 5

Es una de las tantas cosas que nos enseña esta pandemia: nuestros vínculos y nuestras emociones son muy poderosos y de ahí la importancia de mantenernos conectados para atravesar cualquier tormenta. Nuestros cuerpos son máquinas de vivir, y con este cuadernillo queremos acercarnos una vez más a ustedes y acompañarlos para que sigan poniendo esa máquina en movimiento. Activamente para seguir acompañándonos.

María Migliore

Ministra de Desarrollo Humano y
Hábitat de la Ciudad de Buenos Aires

Activamente



Queremos continuar cerca aún en la distancia. Entendemos que en estos momentos de aislamiento social, es de carácter prioritario cuidarte y acompañarte, que sepas que seguimos trabajando para generar más espacios donde podamos encontrarnos. Tantos días de distanciamiento nos presentan un desafío a nuestros hábitos y costumbres pero nos reafirman la importancia de mantenernos activos, para cuando sea el momento de reunirnos lo hagamos de la mejor manera.

| 7

Por eso ponemos a disposición esta guía de actividades, para que juntos sigamos haciendo actividad Física para Fortalecernos, música y canto para alegrar nuestros días y apliquemos métodos de belleza para vernos bien cuando podamos abrazarnos. Queremos ayudarte a que sigas en movimiento y no pierdas esas ganas de hacer y aprender.

Creemos con convicción que nuestras personas mayores son un pilar Fundamental en la sociedad, y es por eso que seguimos trabajando con vocación y servicio, para acompañarte en éste y todos los momentos venideros, porque para nosotros estar cerca es saber que podemos ayudarte a que puedas estar mejor.

Sergio Costantino

Secretario de Integración Social
para Personas Mayores

El envejecimiento saludable y activo como pilar para el desarrollo humano

El desarrollo humano, según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, es un proceso cuyo objetivo es garantizar el acceso a los recursos que proporcionan un nivel de vida digno y crear mejores oportunidades y posibilidades de elección para todas las personas, cualquiera sea su edad, para vivir una vida saludable, creativa y con los medios adecuados para desenvolverse en su entorno social.

Envejecimiento y desarrollo son procesos vinculados entre sí e incluidos dentro del ciclo vital humano, constituyendo la vejez, desde el **nuevo paradigma gerontológico**, una etapa más dentro de ese desarrollo que presenta características y necesidades que le son propias y que requieren de un Estado presente para garantizar un desarrollo saludable.

8 | A través de este cuadernillo, llamado **Activamente**, buscamos promover la adquisición y el desarrollo de nuevos hábitos saludables en esta etapa del curso de vida. La **actividad física** es fundamental a cualquier edad, pero más en esta fase del desarrollo para promover la autonomía y prevenir mayores grados de dependencia. La pérdida de masa muscular puede alcanzar hasta un 50 por ciento en mayores de 65 años, y afectar el rendimiento motor generando dificultades para las actividades de la vida cotidiana. Por eso es fundamental realizar ejercicio y evitar la pérdida de fuerza muscular, cuidando nuestro cuerpo para poder llevar una vida autónoma e independiente.

También es importante incluir en la vida diaria ejercicios de **desempeño cognitivo**, una adecuación del régimen nutricional y la eliminación de hábitos nocivos como el tabaquismo y el alcoholismo, entre otros.

En este sentido, para contribuir al desarrollo humano de las personas mayores, también trabajamos en otras estrategias vinculadas con las necesidades de redes de apoyo social, a partir de distintas propuestas que les permitan participar de actividades en vivo y de un acompañamiento telefónico por parte de un equipo de voluntarios, que incentiven la solidaridad en los vínculos familiares, de amistades y vecinales.

ENCUENTRO LITERARIO



Lectura

La literatura es una compañera que nunca jamás Falla. Nos recrea, nos invita a viajar, a conocer, a ejercitar nuestra memoria y a poner en movimiento nuestros sentimientos y creatividad. Por eso te invitamos a compartir y disfrutar este breve texto.

El mundo

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de Fueguitos.

—*El mundo es eso —reveló—. Un montón de gente, un mar de Fueguitos.*

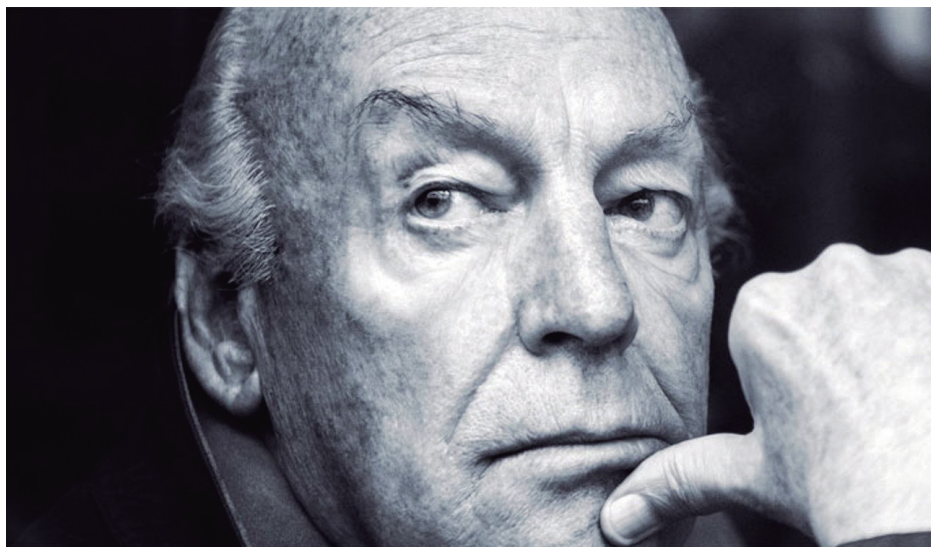
Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.

No hay dos Fuegos iguales. Hay Fuegos grandes y Fuegos chicos y Fuegos de todos los colores. Hay gente de Fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de Fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos Fuegos, Fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Eduardo Galeano, *El libro de los abrazos*

Acerca del autor

Eduardo Galeano nació en Montevideo el 3 de septiembre de 1940 y falleció el 13 de abril de 2015. Fue un reconocido escritor y periodista uruguayo. Sus libros más conocidos, como *Las venas abiertas de América Latina* (1971) y *Memoria del Fuego* (1986), fueron traducidos a veinte idiomas. Su obra combina distintos géneros: documental, ficción, periodismo, análisis político e historia. Tuvo tres hijos, y recibió el Premio Stig Dagerman y el Lannan Literary Awards, entre otros.



Consignas para resolver

10 |

Ahora que ya conociste al autor y uno de sus cuentos, buscá un papel y una lapicera, y manos a la obra.

1. El autor dice que el mundo es un mar de Fueguitos.
¿Qué significa esta metáfora según tu parecer?
2. ¿Cómo describirías “tu propio Fuego”?
3. ¿Cómo iluminás a los otros, qué aportes les hacés?
4. ¿Quién te iluminó en tu vida?
5. ¿Quién te inspira aún hoy?

Te proponemos que todas estas respuestas las guardes con vos y te acompañen cada día para nutrirte, vitalizarte y recordar que en el mundo hay gente maravillosa (como vos).

CUIDADO PERSONAL



Autocuidado

Una rutina equilibrada de cuidado personal consiste en atender cuerpo, mente y alma.

Los griegos generaron en la Antigüedad desarrollos importantes en torno al autocuidado con la práctica (llamada por ellos) “el cultivo de sí”, la cual valoriza las relaciones del individuo consigo mismo. En esta cultura se tuvo una visión integral de lo que debía ser el cuidado de sí, que incluía cuidados del cuerpo, ejercicios físicos sin excesos, regímenes de salud y una satisfacción mesurada de las necesidades. Además, se incluían la lectura, la meditación y la reflexión acerca de la verdad. Así, esta cultura comenzó a darle importancia al autocontrol como una forma de autocuidado.

11

En el siglo XX, Dorothea Orem propuso una interesante definición de autocuidado de la salud: “Es una actividad aprendida por los individuos y con un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar” (Cavanagh, S, 1993).

El autocuidado entonces está constituido por las acciones de cuidados que se proporciona una persona para tener una mejor calidad de vida y favorecer el mantenimiento de su salud.

El estado de salud de una persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí misma, aunque por supuesto las condiciones de vida y el acceso a los servicios de salud son esenciales.

El cuidado de nuestro cuerpo



El cuidado de nuestro cuerpo consiste en prestar atención a las señales que nos brinda y en el mantenimiento de un estilo de vida saludable.



12 |



Una dieta saludable y el ejercicio regular son Formas básicas del cuidado del cuerpo.



Promover un pensamiento positivo de uno mismo

- Las cosas que nos decimos a nosotros mismos pueden ser dolorosas, tóxicas y peligrosas para nuestro bienestar. Por ejemplo: “no puedo”, “no soy lo suficientemente bueno”, “nunca voy a encontrar a alguien”.
- Las afirmaciones son maneras de cambiar la Forma en que hablamos con nosotros mismos.
- Tómese un tiempo para alimentar su mente y encontrar imágenes y palabras inspiradoras y positivas.

Expresión creativa

- ¡Expresémonos! No importa cual sea, o haya sido, tu profesión, oficio u actividad, todas las personas tenemos la capacidad de imaginar, producir, crear. Permitámonos encontrar la manera de expresar quiénes somos y dejar nuestra impronta única en el mundo. Cuidando nuestro lado creativo, nos podemos mantener activos, motivados, vivos y útiles.

| 13

Te dejamos un espacio para que te expreses: dibujá y/o escribí lo que sientas.

Establecer límites

- Aprender a satisfacer nuestras propias necesidades significa, a veces, que tendremos que establecer límites, diciendo que no a personas o situaciones que no nos hacen bien a nuestra vida.
- El desarrollo de la intimidad sana con uno mismo es vital para establecer límites saludables y tener relaciones sanas con los demás.

Práctica espiritual

- Sin importar nuestras creencias filosóficas, religiosas o espirituales, pasar tiempo en contacto con la naturaleza, en oración, meditación, yoga, o asistir a misa o a la sinagoga, pueden ser una parte muy especial de nuestro proceso de autocuidado.
- El desarrollo de una práctica espiritual permite obtener tranquilidad para disfrutar de la magnificencia de la vida, para responder preguntas que no puedes contestar sólo con tu mente, para conectarse con aspectos sagrados de tu vida.

14 |

Todos podemos desarrollar la capacidad de autocuidado

- Autocuidado es la capacidad de darnos lo mejor, de cuidar de nosotros mismos. Y todos podemos desarrollar esta capacidad.
- Esta capacidad se puede desplegar y desarrollar a través de diferentes formas, con nosotros mismos, con otros, con un grupo, posibilitando un re-aprendizaje que nos permita distinguir entre el “bien-estar” y el “mal-estar”.
- Desde una mirada holística, cuando soy “consciente” y tomo registro de mis estados anímicos, puedo encontrar recursos apropiados para gestionar el estrés.
- Un recurso de gran ayuda es aquietar nuestro ser a través de la respiración y de la meditación.

Sugerencias de autocuidado

- ✓ Establecer una rutina diaria.
- ✓ Tener un cuaderno de agradecimientos.
- ✓ Quejarse menos.
- ✓ Contactarse con la naturaleza (mirar las plantas, ser conscientes del cielo, del sol, de las nubes).
- ✓ Llamar a una persona querida y resaltar sus buenas cualidades.
- ✓ Orar, meditar y/o rezar.
- ✓ Hablar bien de mí: tratarme a mí misma como si fuera una persona a la quiero. La soledad soy yo.
- ✓ Realizar ejercicio físico.
- ✓ Desarrollar alguna acción altruista.
- ✓ Comer conscientemente.
- ✓ Evitar la sobreinformación, no mirar programas agresivos ni los que me generen miedo o angustia.
- ✓ Leer un libro por mes.
- ✓ Bailar, cantar, reír, cocinar y otras actividades que te generen placer.

Autoestima

El cuidado de nuestra imagen personal es también cuidar la confianza que tenemos en nosotros mismos. Sentirnos a gusto con nuestro cuerpo, nuestra higiene, nuestro estilo, nos permite interactuar mejor y levantar nuestra autoestima.

La vida es como un espejo: te sonríe si lo miras con una sonrisa.

Masaje relajante facial

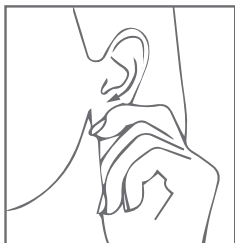
16 |

Antes de comenzar, tener en cuenta los siguientes consejos:

- ♡ Lavarse las manos.
- ♡ Quitarse del rostro otras cremas o el maquillaje.
- ♡ Poner música relajante.
- ♡ Si tenemos a disposición, aplicar alguna crema humectante.
- ♡ Evitar en todo momento hacer mucha presión en los movimientos.

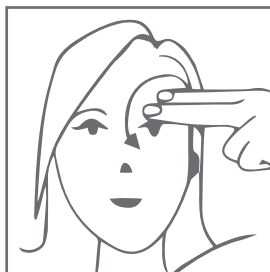
Con esta técnica regularizamos la circulación de la sangre, tonificamos los músculos, liberamos la tensión y le damos vitalidad a nuestro rostro.

Dividimos los masajes según las partes de la cara

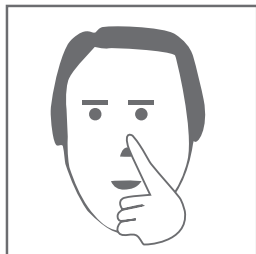


1. Oreas: Usando los dedos índice y pulgar hacemos un masaje suave en los bordes de las orejas y los lóbulos.

2. Frente: Coloquemos la yema de los dedos en las cejas, cubriéndolas (como en la figura 2). Presionemos de adentro hacia abajo (sin estirar la piel), mientras intentamos subir y bajar las cejas. Lo repetimos 10 veces y luego relajamos la zona.

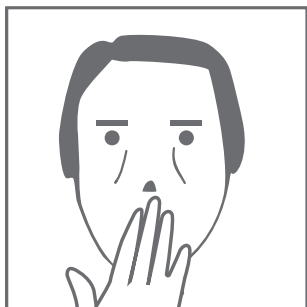
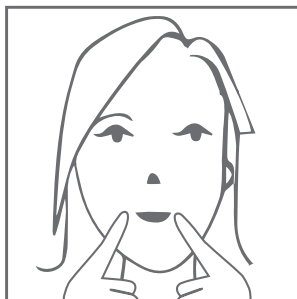


3. Párpados: Masajes suaves en la zona de los ojos para evitar ojeras y bolsas. Cerramos los ojos sin fruncir el ceño, luego subimos y bajamos el párpado inferior 15 veces. Finalmente, mantenemos el párpado arriba por 15 segundos y relajamos.



4. Nariz: Sostenemos la punta de la nariz hacia arriba con un dedo y bajamos el labio superior. Mantener esta posición durante 10 segundos.

5. Labios: Para neutralizar las arrugas y darles mayor volumen a nuestros labios, hacemos los siguientes movimientos: entonamos exageradamente y con fuerza las cinco vocales. Luego, mantenemos la boca cerrada y presionamos con un dedo las comisuras mientras hacemos unos movimientos circulares (unas diez veces).

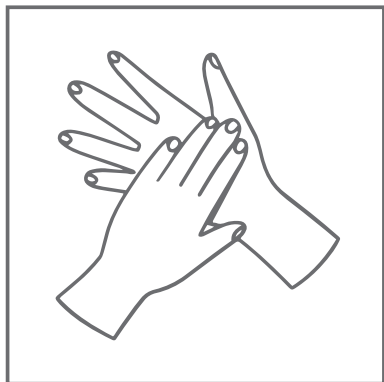


6. Mejillas: Tapamos nuestra boca con una mano e hinchamos los cachetes para evitar flacidez. Luego, intentamos soplar pero reteniendo el aire por unos diez segundos y lo soltamos por completo. Lo repetimos cinco veces.

7. Papada: Levantamos el mentón y colocamos los dedos en el músculo de la mandíbula. Desplazamos hacia adelante el maxilar superior, contamos siete segundos y relajamos. Lo repetimos cuatro veces.



Manos suaves



Nos hacemos un masaje exfoliante en las manos para cuidarlas y mimarlas.

Necesitamos:

| 19

- ♡ Una cucharadita del aceite que tengas en casa: puede ser de girasol, oliva, coco o almendras.
- ♡ Una cucharadita de azúcar.
- ♡ Si tenés, una cucharadita de crema humectante o de peinar.

Nos lavamos y secamos las manos, las humedecemos con el aceite y masajearnos. Agregamos el azúcar para exfoliar y también la crema (opcional), y disfrutamos durante unos minutos de un masaje de manos. Finalmente, nos enjuagamos con agua tibia.

NUTRICIÓN



Una dieta saludable



20|

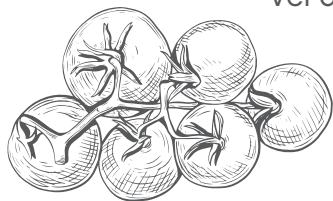
La nutrición es un proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan alimentos y líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de funciones vitales. Las necesidades nutricionales varían según cada etapa de la vida. En términos genéricos, sin considerar los casos de personas con enfermedades crónicas particulares, las necesidades nutricionales para un adecuado funcionamiento orgánico en las personas mayores sanas son de 1700/1800 calorías por día, lo que significa que se necesitan incorporar en la dieta cantidades y calidades suficientes de alimentos y líquidos para adquirir ese contenido calórico. Para dicho propósito, se requiere del diseño de una dieta balanceada y adecuada.

La nutricionista Clara Marengo (MN 9088) ofrece recomendaciones para lograr una alimentación saludable durante esta etapa de la vida:

1. Si es posible, respetar el cumplimiento de las cuatro comidas. Eso permite garantizar el ingreso de calorías suficientes para un adecuado funcionamiento corporal. Son muy frecuentes la pérdida del apetito en esta etapa de la vida y el salteo de comidas por múltiples motivos, incluyendo la reducción de la capacidad gustativa.

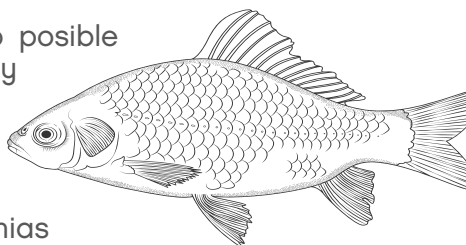
Para ello, se recomienda la elaboración de platos sensorialmente atractivos a la vista y al gusto con una adecuada saborización, sin hacer abuso del contenido de sal.

2. Incluir ingredientes variados en los platos del almuerzo y de la cena:



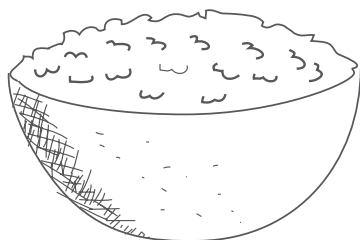
Verduras crudas y cocidas (variedad de colores) constituyen una excelente fuente nutricional de vitaminas y minerales, necesarias para numerosos procesos fisiológicos específicos, involucrados algunos con la visión, la cual tiende a reducirse con el curso de la edad.

Carnes blancas y rojas, en lo posible magras, o con poca grasa, y bien cocidas. Las carnes proporcionan un aporte significativo de hierro al organismo, necesario para prevenir la aparición de anemias y otros trastornos derivados de su déficit. Entre las carnes blancas, el pescado



contiene como nutriente esencial un ácido graso llamado omega 3, cuya función es reducir los niveles de colesterol del organismo, que, cuando se encuentran elevados, provocan daño en el sistema cardiovascular.

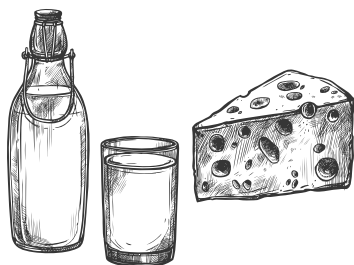
| 21



Cereales, como pastas, masa de tarta, arroz, panes. En lo posible, elegir integrales, ya que son ricos en fibras, las cuales favorecen al tránsito intestinal, evitando el enlentecimiento del mismo y la aparición de constipación.

3. Lograr un consumo adecuado de líquidos. El requerimiento de agua, a partir de los 60 años, es de 2 litros de agua por día aproximadamente. El consumo puede hacerse en forma de infusiones, ingiriendo gelatina y/o en forma de vasos de agua, según la preferencia y las dificultades en deglución de cada persona.

4. Otros nutrientes necesarios por su rico contenido nutricional son:

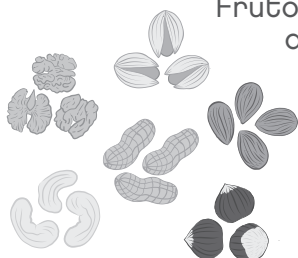


Lácteos, como leche, queso y yogurt, constituyen una Fuente de calcio, necesario para conservar la estructura de los huesos y prevenir la osteoporosis y las Fracturas.

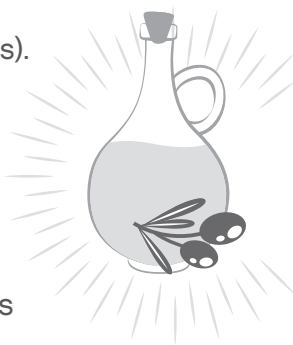
Frutas de estación. Aportan vitaminas y minerales, al igual que las verduras de hoja.



Frutos secos, como semillas, almendras, avellanas, castañas, nueces. Pueden consumirse solos o agregarse en las ensaladas. Son Fuente también de omegas.



Aceites crudos (no Fritos).



5. Un consumo moderado de azúcar para la prevención de diabetes.

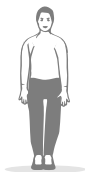
6. Una alimentación rica en Fibras: pueden combinarse pastas o carnes con vegetales para tener Fibras en todos los platos.

7. Adecuar las consistencias de los alimentos ingeridos según la necesidad personal de cada uno. Cada comida puede triturarse, procesarse y/o pisarse, de acuerdo al contexto particular de cada uno.

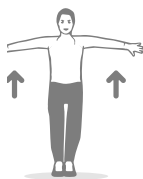
MOVETE EN CASA



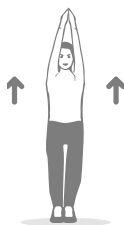
Ejercicio preliminar



1. Pararse con el cuerpo recto, los pies juntos y los brazos sueltos a los costados. Se tranquiliza la respiración y en cada exhalación, lenta y suave, se va soltando y relajando cada parte del cuerpo.



2. Elevar los brazos por los costados del cuerpo hasta la altura de los hombros, y bajarlos. Repetir cinco veces.



3. Hacer el mismo movimiento anterior pero elevar los brazos hasta unir las manos por encima de la cabeza. Mantener las manos juntas y estirar el cuerpo. Luego, bajar las manos unidas por delante del cuerpo hasta llegar al centro del pecho. Repetir dos veces.



Beneficios: Se logra un estado de concentración y calma, y nos prepara con una mejor actitud interior para la actividad física.



Sentadillas con silla

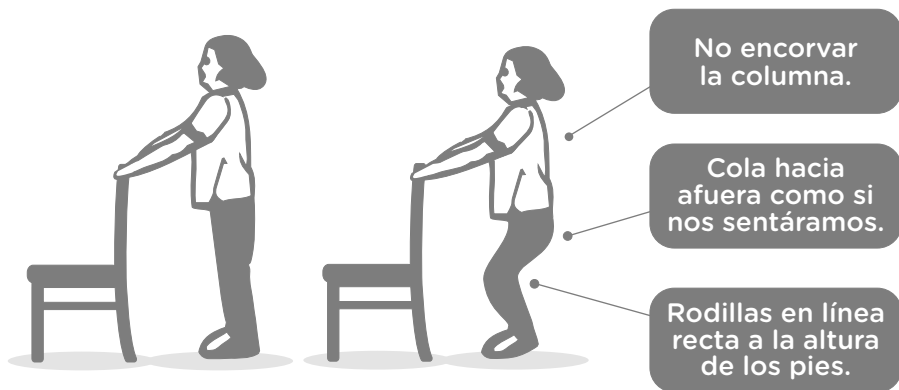
Con la vista al frente y la espalda recta, pararse de pie frente al respaldo de una silla estable y sostener con las manos el borde para mantener el equilibrio.

Descender lentamente el cuerpo flexionando las rodillas, con una retroversión de cadera, como si nos quisiéramos sentar. Flexionar las piernas hasta 90 grados (si es posible), y mantener 2 segundos la posición.

Con la fuerza de las piernas, volver a la posición inicial.

Realizar entre 1 y 3 series de 8/12 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

24|



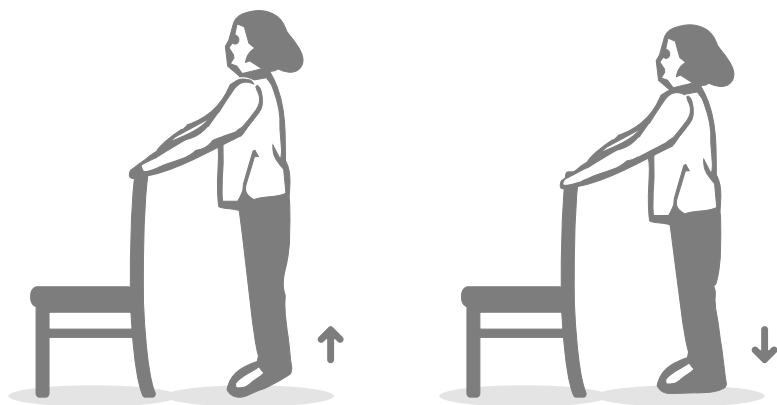
Beneficios: Ayuda a fortalecer los músculos de los muslos y los glúteos.



Gemelos

De pie, con el tronco recto y con las manos apoyadas en el respaldo de una silla, ponerse en puntas de pie, elevando la cadera lo máximo posible, y bajar los talones.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.



25

**Ejercicio no recomendado para
personas con sobrepeso.**

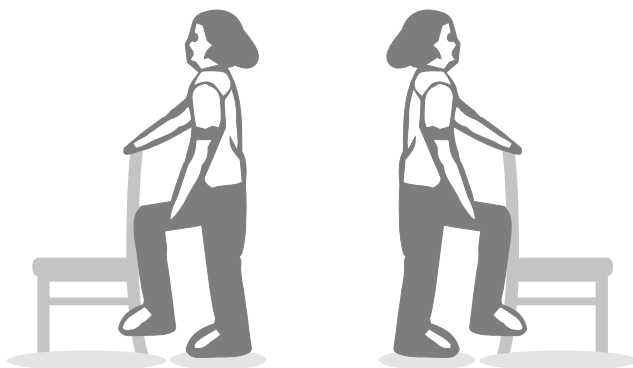


Marcha

Ponerse de pie junto al respaldo de una silla ubicada en un lateral del cuerpo. Mantener el tronco recto y extender un brazo para agarrar con la mano el respaldo de la silla. Con la vista al frente, elevar las rodillas de a una por vez, simulando una marcha.

Luego, girar el cuerpo moviendo los pies 180 grados, tomar con la mano contraria el respaldo de la silla y repetir la acción mirando hacia el lado contrario.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.



Beneficios: Mejora el equilibrio y activa la musculatura del tronco y la extremidad inferior.



Tren superior

Estirar y elevar los brazos por los costados del cuerpo hasta los hombros, y hacer pequeños movimientos circulares. Bajar los brazos.

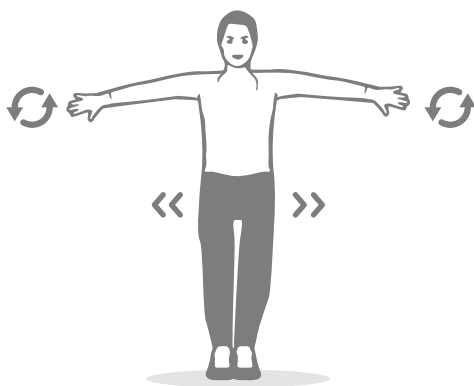
Realizar 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

Estirar y elevar los brazos por los costados del cuerpo hasta los hombros, y hacer un movimiento lateral de cintura, para un lado y para el otro, sin mover las piernas.

Realizar 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

Ambos ejercicios pueden hacerse parado o sentado.

| 27



El tren superior va desde los abdominales hasta la cabeza.

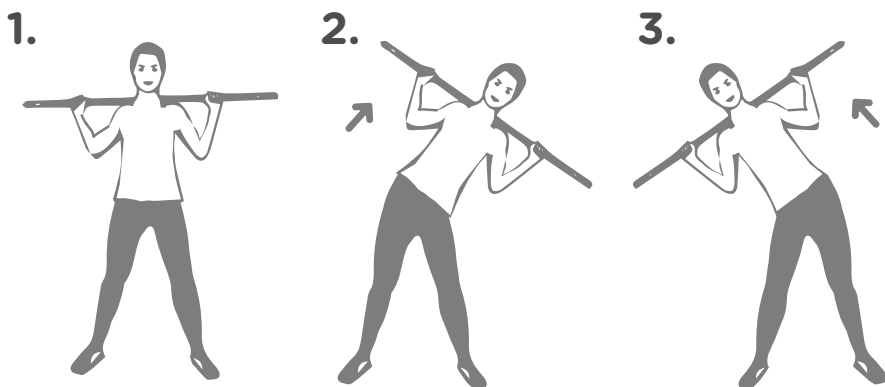


Cintura

Para este ejercicio se necesita un palo (puede ser el de la escoba). Ponerse de pie separando las piernas y colocar el palo por detrás de los hombros (como en la figura 1). Es importante mantener el abdomen firme, inmovilizando cadera y tronco. En esa posición, hacer un movimiento lateral para la izquierda y luego para la derecha.

Realizar entre 1 y 3 series de 20 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

28|



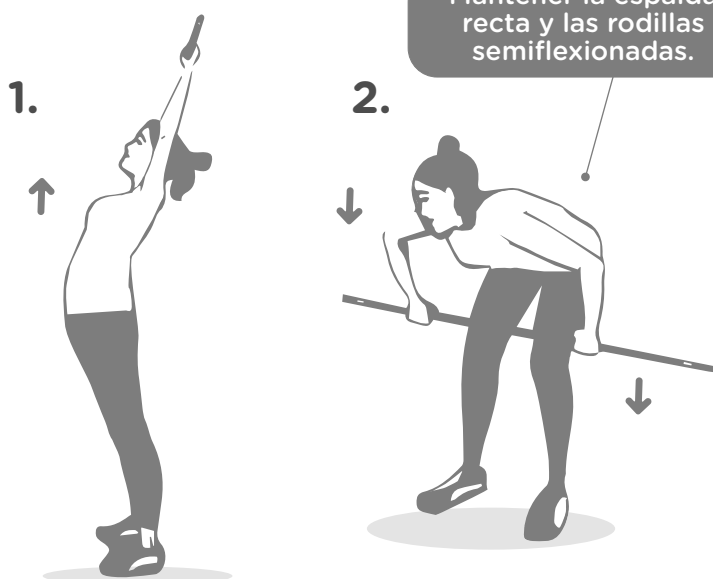


Abdominal de pie

Con el palo utilizado en el ejercicio anterior, pararse en una postura recta, sostener el objeto con ambas manos y estirar los brazos hacia arriba lo máximo posible.

Luego llevar los brazos hacia arriba de las rodillas apretando el abdomen.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.





Levantamiento

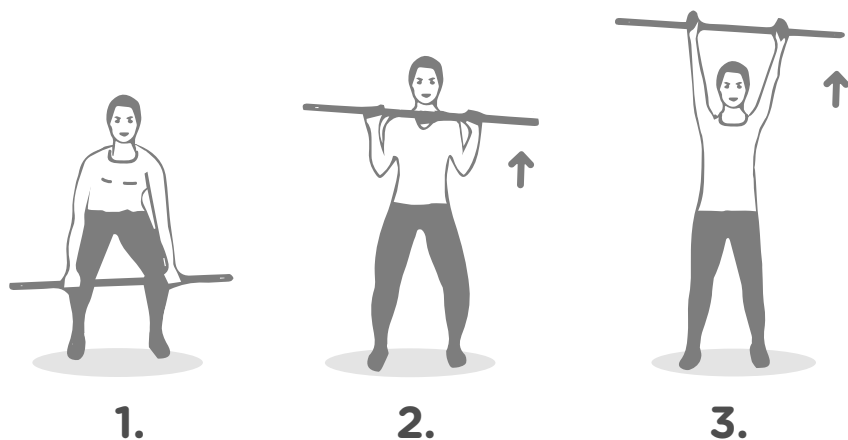
Al igual que en el ejercicio anterior, estirar los brazos y sostener el palo lo más alto posible. Flexionar levemente las rodillas y llevar el palo hacia abajo.

Mover los brazos hacia la altura de los hombros flexionando los codos (como en la figura 2).

Estirar hacia arriba los brazos y el cuerpo para llevar el palo lo más alto posible.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

30|





Flexiones en pared

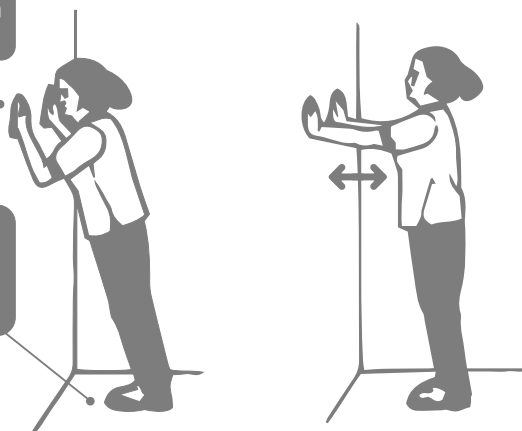
Ubicarse de pie frente a una pared con la espalda recta y apoyar las manos sobre la pared. Contraer abdomen y glúteos. Llevar el cuerpo en línea recta hacia adelante flexionando los codos mientras cargamos el peso en nuestros brazos. Mantener la posición dos segundos y volver el cuerpo hacia atrás.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones, con una pausa 1 o 2 minutos entre cada serie.

31

Manos en posición recta y lineal.

Pies levemente separados, con el mismo ancho que los hombros.



Beneficios: Ayuda a fortalecer los músculos del pecho, de los hombros y de los brazos.



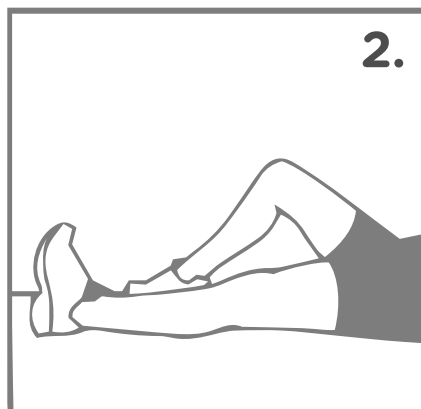
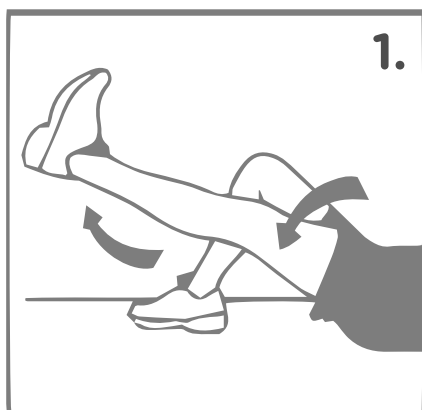
Ejercicios para artrosis de rodilla (1)

Recostarse con una pierna extendida y la punta del pie hacia arriba y con la otra pierna flexionada con la rodilla hacia arriba.

Elevar la pierna estirada hasta que llegue a la misma altura de la rodilla y luego bajarla lentamente.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones por cada pierna, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

32|

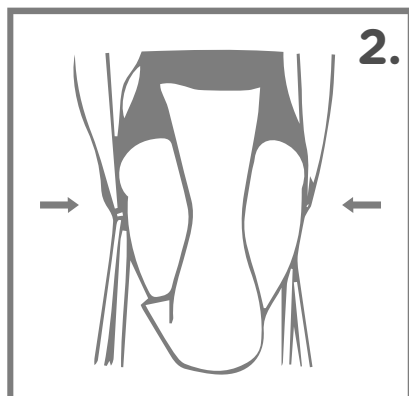
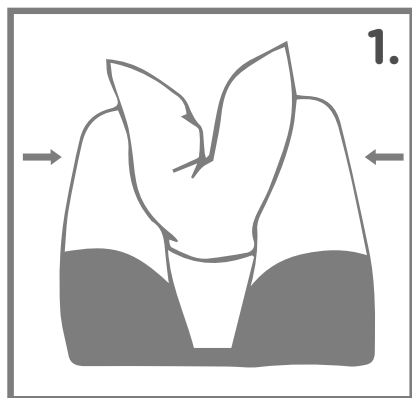




Ejercicios para artrosis de rodilla (2)

Sentarse con la espalda recta y colocar un almohadón entre las rodillas. Hacer presión con ambas piernas como si quisiéramos que ambas rodillas se junten. Contar hasta tres y aflojar.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.



33

Beneficios: Se fortalecen los cuádriceps y los aductores, y mejora la movilidad articular de la rodilla.



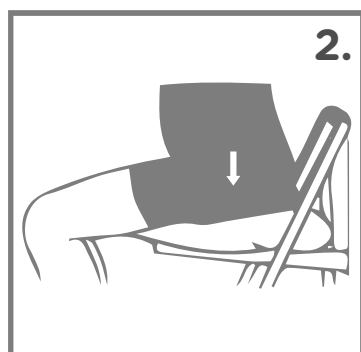
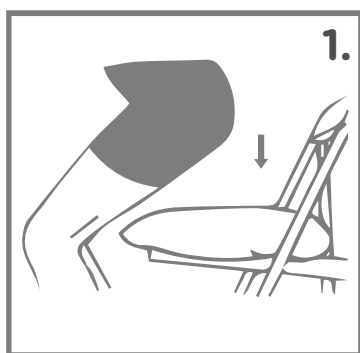
Ejercicios para artrosis de rodilla (3)

Colocar un almohadón sobre una silla y sentarse con la espalda bien recta: es importante bajar la espalda, la cintura y la cola lo más despacio posible. Para lograr eso, poner nuestro peso en las piernas, así evitamos caer en la silla.

Este ejercicio se puede hacer con los brazos cruzados (para un esfuerzo mayor) o con los brazos estirados al lado del cuerpo (para una mayor facilidad).

Realizar entre 1 y 3 series de 10 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

34|



Beneficios: Fortalece cuádriceps y abdominales y mejora el equilibrio.



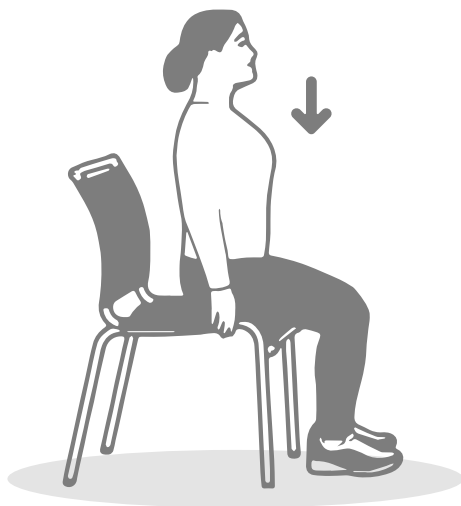
Trabajo postural

Sentarse en una silla sobre los huesos de los glúteos, en lugar del coxis. Contraer el abdomen tratando de llevar el ombligo para atrás.

Levantar el torso y elevar la cabeza mirando hacia adelante. Llevar el mentón hacia abajo mientras sentimos que se estira la nuca. Bajar y subir la cabeza despacio.

Realizar entre 1 y 3 series de 6/8 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

35





Caminata fija

Este ejercicio consiste en simular una caminata pero sentado. Poner la espalda recta y mover los pies y los brazos como si estuviésemos en movimiento.

Es importante que las extremidades se muevan cruzadas: la pierna izquierda sube y el brazo derecho va hacia adelante, y viceversa. La pisada debe ser con el talón y la punta de los dedos.

Se pueden agregar ejercicios aeróbicos: mientras se realiza una pisada, elevar los brazos o simular movimientos de boxeo como pequeños golpes cortos, al mentón, cruzados y gancho.

36|

Realizar 2 series de 10 minutos, con una pausa activa de 1 minuto (caminar por el hogar o realizar leves estiramientos).



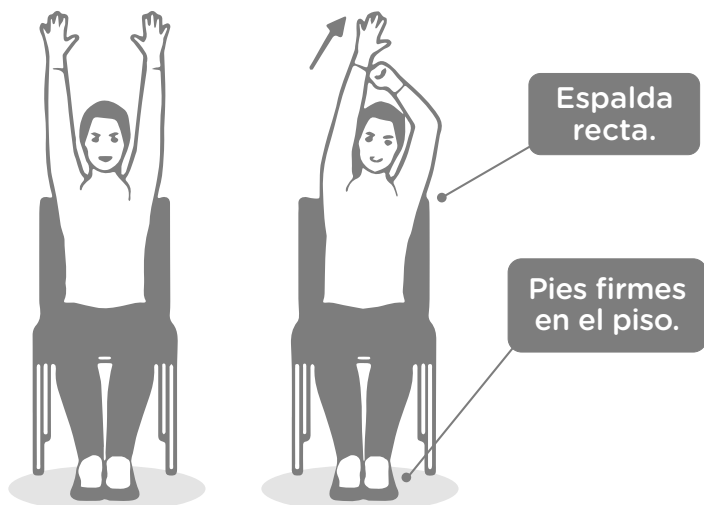


Descanso para la espalda

Sentarse con la espalda recta y levantar los brazos por arriba de la cabeza estirando bien la columna.

Mover las manos de manera alternada como si estuviésemos subiendo por una cuerda.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 a 30 segundos, con una pausa de 1 minuto entre cada serie.



| 37

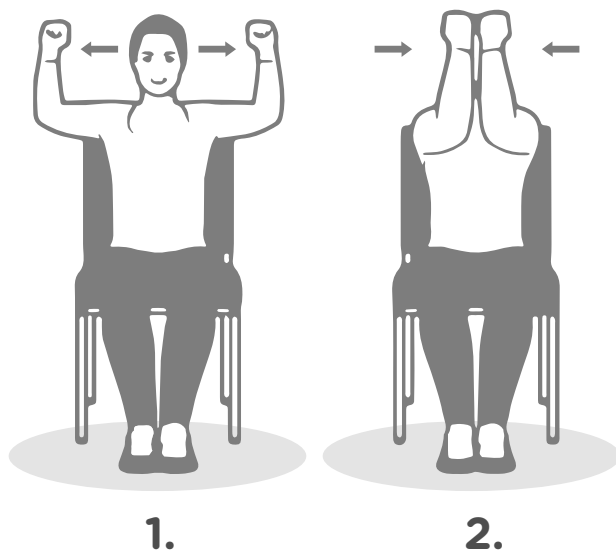
Beneficios: Ayuda a ejercitar el torso y a que la columna no se contraiga.



Espalda, brazos y pecho

Sentarse en una silla y colocar ambos brazos en 90 grados, como si formáramos una “U”. Luego, juntar los antebrazos y volver a la posición inicial.

Realizar entre 1 y 3 series de 10/12 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.





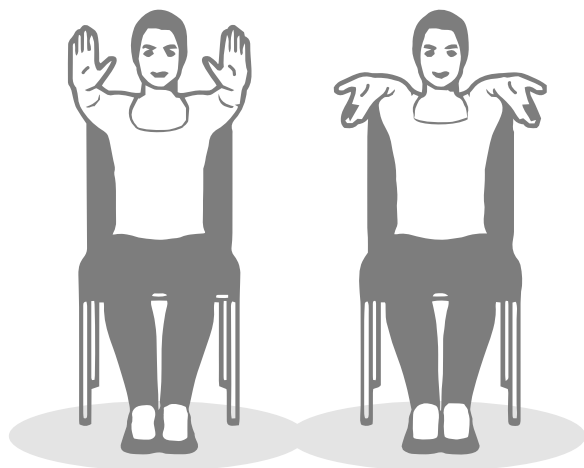
Brazos y piernas

Sentarse en una silla, estirar los brazos hacia adelante y colocar las palmas de las manos como diciendo “alto”. Luego, rotar hacia afuera las manos dejando los dedos hacia abajo, y volver a la posición de “alto”.

Paralelamente, mover los tobillos y tratar de formar la letra “O” en el piso.

Realizar entre 1 y 3 series de 8/12 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

39



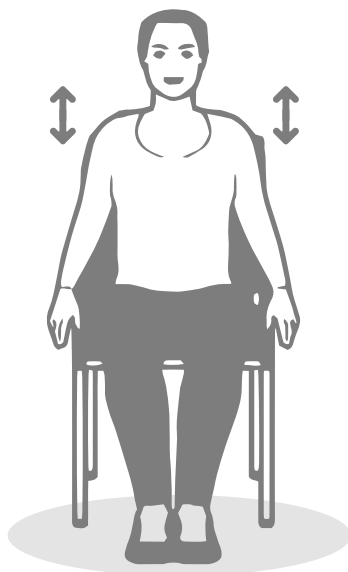


Hombros

Sentarse en una silla, elevar los hombros lo más cerca posible de las orejas, bajarlos y relajarse.

Realizar entre 1 y 3 series de 8/12 repeticiones, con una pausa de 1 o 2 minutos entre cada serie.

40|





Estiramiento (1)



1º Sentarse en el piso y colocar las plantas de los pies juntos, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abrir las piernas con los codos y adelantar ligeramente el tronco con la espalda alineada.

2º En la misma posición anterior, extender una pierna y agarrar con la mano del mismo lado la planta del pie. Hacerlo con la otra pierna.



3º En el piso, separar ambas piernas y agarrar con las manos las plantas de los dos pies. Con la espalda recta, extender las piernas.

4º Repetir el ejercicio de estiramiento anterior pero con las piernas cerradas. Las rodillas pueden flexionarse un poco, pero la espalda debe mantener una alineación correcta.



No encorvar la espalda.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 a 30 segundos en cada posición, con una pausa de 1 minuto entre cada serie.

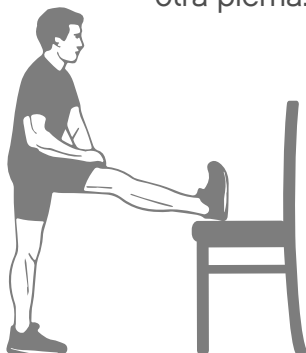


Estiramiento (2)



5º De pie, con las piernas abiertas y la espalda recta, descender el torso hasta tocar con las manos el piso. Empujar con fuerza el suelo.

6º De pie, con las piernas juntas, acercar un talón a la cola con la ayuda de la mano del mismo lado. Se puede usar la otra mano para sostener una silla o la pared y, así, conservar el equilibrio. Hacerlo con la otra pierna.



7º De pie, apoyar una pierna en un banco con la punta del pie hacia arriba. Colocar las manos en la rodilla delantera y adelantar ligeramente el tronco, sin encorvar la espalda. Hacerlo con la otra pierna.

Realizar entre 1 y 3 series de 10 a 30 segundos en cada posición, con una pausa de 1 minuto entre cada serie.

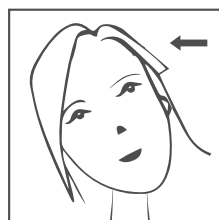
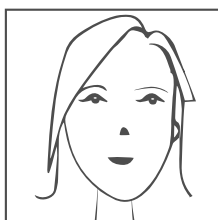
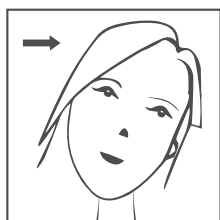
RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Relajación

Realizamos los siguientes movimientos de relajación, acompañados de una respiración consciente.

1. Inclínamos el cuello lentamente hacia el hombro derecho. Volvemos al centro, y luego lo inclinamos hacia el lateral izquierdo. Repetimos alternadamente hacia ambos hombros.



43

Respiración: inhalamos cuando vamos al centro y exhalamos cuando vamos hacia los laterales.

2. Suavemente, llevamos la cabeza hacia atrás, aflojamos mandíbulas, y luego la movemos hacia adelante, acercando el mentón al pecho.



Respiración: inhalamos al llevar la cabeza hacia atrás, exhalamos al acercar el mentón al pecho.



3. Realizamos respiraciones profundas, suaves y pausadas, durante unos minutos. Una vez que hayamos tomado conciencia sobre estas respiraciones, iniciamos el siguiente ejercicio:

- ♥ Inhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta cuatro, y exhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta cuatro. Repetimos durante un minuto.

44|

Ahora realizaremos una respiración con un ritmo más rápido.

- ♥ Inhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta dos, y exhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta dos. Repetimos durante un minuto.



Beneficios: flexibiliza el cuello, alivia tensiones y contracturas. Las respiraciones profundas oxigenan todo el cuerpo y generan concentración y consciencia rítmica en pulsos de 4 a 2 tiempos.

JUEGOS DE INGENIO



1. Sopa de flores

Descubrí las 11 plantas o flores que se encuentran escondidas en esta sopa de letras.

Con las letras que sobran, escribí la frase que está escondida junto con el nombre de su autor.

S	I	C	P	L	A	N	I	F	I	A	M	A	P	O	L	A
V	C	L	A	J	S	D	A	L	I	A	P	A	R	R	A	U
I	N	A	A	Ñ	A	O,	S	I	E	M	B	O	R	A	T	M
N	R	V	I	G	O;	C	S	I	P	L	S	A	N	I	N	A
C	F	E	I	C	A	S	I	P	A	A	R	A	U	I	N	R
A	A	L	D	É	C	A	D	N	A,	P	L	A	M	N	T	G
S	A	Á	R	B	O	L	E	S;	T	S	I	Z	P	L	A	A
N	A	T	E	L	O	I	V	I	F	O	A	I	C	A	S	R
P	A	R	A	U	N	A	V	I	D	J	A,	E	D	U	C	I
A	P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	P	E	R	S	T
O	N	A	S.	K	W	A	L	I	L	A	N	-	T	Z	U.	A

45



2. Anagrama de lugares

Nombres de países:

DACUERO:
 LIMOBACA:
 FINASTANGA:
 IBAMINA:
 LASINDIA:
 CELIBE:

Nombres de ciudades argentinas:

SOPADAS:
 INSULSA:
 DONMEZA:
 SERIENUBOSA:
 CABINAHABLA:
 ATRASANOS:

3. Desafío de palabras

Escribí 16 palabras de 6 letras que comiencen con la letra T y terminen con la letra R. Por ejemplo: tambor.

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 9. |
| 2. | 10. |
| 3. | 11. |
| 4. | 12. |
| 5. | 13. |
| 6. | 14. |
| 7. | 15. |
| 8. | 16. |



4. Mensaje cifrado

Reescribí el siguiente texto pero de la manera correcta.

Según un etsduio de una uivernrsdiad ignlsea no ipmotra el odren en el que las ltears etsén ersciats, la úicna csoa ipormtante es que la pmrirea y la última ltera estén ecsritas en la psioción cocrrtea. El rsteo peude estar taotlmntee mal y aún prodas lerelo sin pobrleams. Etso es pquore no lemeos cada ltera en sí msima, sino la paalbra cmoo un todo. ¿No parece aglo icrneible?

| 47



5. Sumas

Colocar el número correspondiente en los espacios vacíos para que las cuentas sean correctas.

1) $18 + 10 + 9 + 2 + _____ + 9 + 25 + 12 + 3 = 120$

48|

2) $20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + _____ + 6 = 100$

3) $_____ + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87$

4) $17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + _____ + 18 + 7 = 118$

5) $21 + 9 + _____ + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117$



6. Ocupaciones escondidas

Completá las profesiones y los oficios: todas las palabras tienen al menos una letra “O”. La primera es PLOMERO.

__O__O	_O_____	_O____O
____O	_____O	____O_O
____O	_____O	_____O
_O_O	_____O	_O____O
_____O	_O____O_	_____O
__O__	_____O	_____O_
_____O	_____O	____O_
____O_	_____O	_O____O
_O_____	_O____O	_____O
	_____O	



7. Cálculos

Encontrá el valor numérico de las letras.

$$A+A+A+A = 12$$

$$A+B+B+A = 14$$

$$A+B+C+A = 19$$

$$A+B+C+D = 24$$

$$A = \bigcirc \quad B = \bigcirc$$

$$C = \bigcirc \quad D = \bigcirc$$

.....

$$A+A+A+A = 36$$

$$A+B+B+A = 30$$

$$A+B+C+A = 27$$

$$A+B+C+D = 29$$

$$A = \bigcirc \quad B = \bigcirc$$

$$C = \bigcirc \quad D = \bigcirc$$

.....

$$A+A+A+A = 20$$

$$A+B+B+A = 24$$

$$A+B+C+A = 26$$

$$A+B+C+D = 31$$

$$A = \bigcirc \quad B = \bigcirc$$

$$C = \bigcirc \quad D = \bigcirc$$

.....

$$A+A+A+A = 28$$

$$A+B+B+A = 30$$

$$A+B+C+A = 26$$

$$A+B+C+D = 30$$

$$A = \bigcirc \quad B = \bigcirc$$

$$C = \bigcirc \quad D = \bigcirc$$



8. Sopa preventiva

Encontrá 12 palabras relacionadas con la forma en que todos debemos cuidarnos durante la pandemia.

Pistas

- Palabras de 5 letras: 3
- Palabras de 7 letras: 2
- Palabras de 8 letras: 2
- Palabras de 9 letras: 2
- Palabras de 10 letras: 2
- Palabra de 11 letras: 1

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



9. Problema de horario

Creo que mi reloj antiguo está fallando. Se paró a las 9.25, le di cuerda y se volvió a parar a las 11.40. Volví a darle cuerda y esta vez se paró a las 13.55.

Si le vuelvo a dar cuerda, ¿a qué hora se volverá a parar?

10. La frase oculta

Reconstruí el cuadro grande con los cuadritos pequeños de la derecha para formar una frase de Don Quijote de la Mancha. Escribila en una hoja.

S	O	N	D	O	S	C	O	S
A				F				N
T				L				R
Y				E				N
O	T	O	D	O	L	O	Q	U
E				M				D
E				N				D
O				U				D
E	S	E	A	S	E	A	M	A

A	S	E
I	T	O
E	S	E

S	D	I
E	S	E
E	L	D

E	R	E
A	M	O
S	E	O;

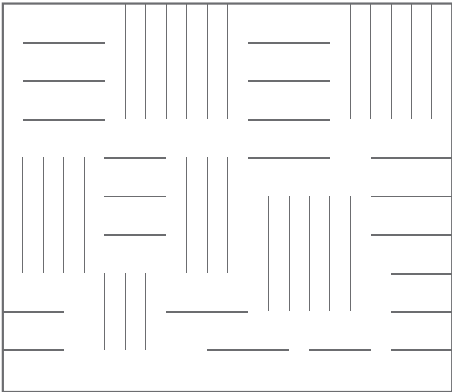
S	E	A
S	E	A,
L	O	Q



11. Acertijos numéricos

Completá el cuadro de la izquierda con los números 2,3,4,5 y 6 de tal manera que aparezcan en cada una de las filas y en cada una de las columnas, sin que falte ni se repita ningún número.

53



¿Cuántas líneas **HORIZONTALES** y cuántas **VERTICALES** hay en el cuadro de la izquierda?



12. Sumas y restas

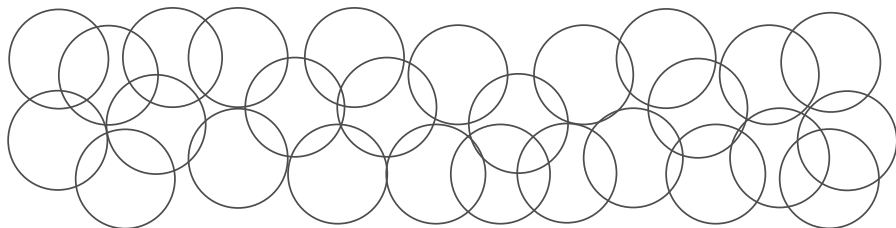
Rellená los recuadros vacíos con los números que faltan (del 1 al 9, sin repetir ninguno) para que se cumplan los resultados horizontales y verticales.

7	+	4	-		=	9
-		-		+		
	-		+	9	=	14
+		+		-		
	+	5	+		=	16
=		=		=		
		8		3		

54|

13. Enigma circular

¿Cuántos círculos hay en la imagen de abajo?



PROTECCIÓN DE DERECHOS



Crucigrama



55

1. Temor al ridículo. 2. Sensación de angustia. 3. No tener la posibilidad de elegir. 4. Acto de denigración a un ser humano. 5. Acción violenta hacia una persona. 6. No hacer caso a una persona, despreciar, ningunear. 7. No dejar hablar a una persona. 8. No permitir. 9. Causar daño físico o moral a una persona.

**Si sufrís de violencia, la respuesta no está acá:
DENUNCIALA**

La violencia no es culpa de la víctima. Muchas personas sufrieron maltrato y pudieron salir. Pero sólo pidiendo ayuda es posible. Romper el silencio es el primer paso para comenzar a vivir una vida libre de violencia.

Tel.: 0800-222-4567
Email: proteger@buenosaires.gob.ar



SOLUCIONES

JUEGOS DE INGENIO

1. Sopa de flores

S	I	C	P	L	A	N	I	F	I	A	M	A	P	O	L	A
V	C	L	A	J	S	D	A	L	I	A	P	A	R	R	A	U
I	N	A	A	Ñ	A	O	S	I	E	M	B	O	R	A	T	M
N	R	V	I	G	O	S	I	P	L	S	A	N	I	N	A	
C	F	E	I	C	A	S	I	P	A	A	R	A	U	I	N	R
A	A	L	D	É	C	A	D	N	A	P	L	A	M	N	T	G
S	A	Á	R	B	O	L	E	S	T	S	I	Z	P	L	A	A
N	A	T	E	L	O	I	V	I	F	O	A	I	C	A	S	R
P	A	R	A	U	N	A	V	I	D	J	A	E	D	U	C	I
A	P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	P	E	R	S	T
O	N	A	S	K	W	A	L	I	L	A	N	-	T	Z	U	A

Flores: Amapola, Dalia, Clavel, Rosa, Vincas, Jazmín, Margarita, Jacinto, Violeta, Lila y Pensamiento.

Frase: Si planificas para un año, siembra trigo; si planificas para una década, planta árboles; si planificas para una vida, educa personas. Kwan-Tzu.

2. Anagrama de lugares

PAISES

DACUERO: ECUADOR

LIMBOCA: COLOMBIA

FINAS TANGA: AFGANISTÁN

IBAMINA: NAMIBIA

LASINDIA: ISLANDIA

CELIBE: BELICE

CIUDADES ARGENTINAS

SOPADAS: POSADAS

INSULSA: SAN LUIS

DON MEZA: MENDOZA

SERIENUBOSA: BUENOS AIRES

CABINAHABLA: BAHÍA BLANCA

ATRASANOS: SANTA ROSA

3. Desafío de palabras

- | | |
|------------|------------|
| 1. Tallar | 9. Tildar |
| 2. Tardar | 10. Tintar |
| 3. Tatuvar | 11. Tiznar |
| 4. Trabrar | 12. Tornar |
| 5. Tratar | 13. Torear |
| 6. Tramar | 14. Tronar |
| 7. Tercer | 15. Tumar |
| 8. Tregar | 16. Tutear |

4. Mensaje cifrado

Según un estudio de una universidad inglesa no importa el orden en el que las letras estén escritas, la única cosa importante es que la primera y la última letra estén escritas en la posición correcta. El resto puede estar totalmente mal y aún podrás leerlo sin problemas.

Esto es porque no leemos cada letra en sí misma, sino la palabra como un todo. ¿No parece algo increíble?

5. Sumas

- 1) $18 + 10 + 9 + 2 + \boxed{32} + 9 + 25 + 12 + 3 = 120$
- 2) $20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + \boxed{22} + 6 = 100$
- 3) $\boxed{22} + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87$
- 4) $17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + \boxed{24} + 18 + 7 = 118$
- 5) $21 + 9 + \boxed{26} + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117$

6. Ocupaciones escondidas

Oficios y profesiones			
PLOMERO	PINTOR	COMERCIANTE	PORTERO
JARDINERO	MEDICO	FARMACEUTICO	PILOTO
COCINERO	MUSICO	CIRUJANO	FLETERO
DOCENTE	MOZO	VETERINARIO	ABOGADO
SODERO	EMPLEADO	CONTADOR	ESCRIBANO
MECANICO	CHOFER	PELUQUERO	DIRECTOR
SECRETARIO	CARPINTERO	ARQUITECTO	INSPECTOR

58|

7. Cálculos

A= 3 B= 4 C= 9 D= 8

A= 9 B= 6 C= 3 D= 11

A= 5 B= 7 C= 9 D= 10

A= 7 B= 8 C= 4 D= 11

8. Sopa preventiva

LAVANDINA

JABON

LIMPIEZA

MANOS

CUARENTENA

CUIDADOS

DESINFECTAR

DISTANCIA

CONECTADOS

HIGIENE

LAVAR

ALCOHOL

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

59

9. Problema de horario

El reloj se volverá a parar a las 16.10.

10. La frase oculta

Son dos cosas diferentes el amor y el deseo; no todo lo que se ama se desea, ni todo lo que se desea se ama.

11. Acertijos numéricos

2	3	4	5	6
3	4	5	6	2
4	5	6	2	3
5	6	2	3	4
6	2	3	4	5

Hay 21 líneas horizontales y 26 verticales.

12. Sumas y restas

60|

7	+	4	-	2	= 9
-		-		+	
6	+	1	+	9	= 14
+		+		-	
3	+	5	+	8	= 16
=		=		=	
4		8		3	

13. Enigma circular

Hay 27 círculos en la imagen.

PROTECCIÓN DE DERECHOS

Crucigrama

- 1) Vergüenza
- 2) Miedo
- 3) Obligar
- 4) Humillar
- 5) Agredir
- 6) Ignorar
- 7) Callar
- 8) Privar
- 9) Maltratar

EMERGENCIA SANITARIA



COVID-19

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. Esta enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de pequeñas gotas que salen despedidas de la nariz o de la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo.

Una persona puede contraer COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada. También puede infectarse si toca objetos o superficies con gotículas de virus y luego se toca los ojos, la boca o la nariz.

Esta enfermedad es particularmente agresiva con las personas mayores de 70 años y, por ello, los especialistas y las autoridades les recomiendan con énfasis cumplir el aislamiento social y las demás medidas de prevención.

62|

Recomendaciones generales

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- No tocarse la cara con las manos sin antes haberlas lavado.
- Desinfectar superficies y objetos que provengan del exterior.
- Si sos una persona mayor de 65 años, aplicate la vacuna antigripal y la vacuna contra el neumococo.
- Si tenés la necesidad de salir de tu hogar, utilizá barbijo casero y mantené la distancia social.
- Si estornudás o tosés, tapate la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usá un pañuelo descartable.

Si tenés fiebre (más de 37.5°) junto con tos, dolor de garganta, dificultad para respirar y/o pérdida brusca del olfato o del gusto, no te automediques y llamá al 107, o mandá un mensaje de WhatsApp al 11-5050-0147.



Quedarnos en casa es la mejor vacuna para evitar la transmisión.

Las actividades de este cuadernillo fueron realizadas por:

María Florencia Garay

Médica Especialista en Geriatría (MN 126715)

Clara Marengo

Lic. en Nutrición (MN 9088)

Laura Ercej

Lic. Trabajo Social (3239) y Especialista en Gerontología.

Bárbara Bignone

PSI y Diplomada en Atención Gerontológica integral.

Ezequiel Ciacchio

Técnico en Formación Musical.

María del Carmen Roldán y Agustina Manna

Técnicas Nacionales en Recreación.

Patricia Laperyere

Técnica Nacional en Recreación y Profesora de Gimnasia.

Marisa García y Gabriela De Luca

Profesoras Superiores en Gimnasia.

Viviana Cheloni

Instructora en Gimnasia.

Rubén Bornas

Instructor Nacional en Musculación.

Leonel Lence

Acompañante Terapéutico.

Marcela San Felipe

Psicóloga Social.

Judith Liwsky

Consultora Psicológica.



**Buenos
Aires
Ciudad**

Teléfonos útiles

SAME Emergencias
107

BA Call Center
147

Policía
101 - 911

Bomberos
100

Secretaría de Integración Social para Personas Mayores



5030-9740 - Internos 1840/1841/1804



Av. Piedrabuena 3280, 3° Piso



personasmayores@buenosaires.gob.ar



/BAPersonasMayores



/BAMayores



(+54 9 11) 5823-2884

