

SEPTIEMBRE 2022
NÚMERO 3

REVISTA

AMA

ADULT@S MAYORES ACTIV@S

REALIDAD VIRTUAL

PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR DE NUESTRO@S RESIDENTES

ANIVERSARIO

FESTEJOS POR EL
55° ANIVERSARIO DE
NUESTRO GERIÁTRICO

HAY EQUIPO

BENEFICIOS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN
PERSONAS MAYORES

TALLER DE
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA

HOSPITAL GERIÁTRICO MUNICIPAL RODRÍGUEZ ORTEGA

TITUTO DE GERIATRÍA
L . Rodríguez Ortega



EN ESTE NÚMERO

2 REALIDAD VIRTUAL

Las nuevas tecnologías, como la realidad virtual, pueden brindar experiencias significativas en las intervenciones diarias con nuestro@s residentes

7 JUGUEMOS

Una nueva sección que nos va a permitir jugar y entrenar nuestro cerebro

5 ACTIVIDAD FÍSICA

La importancia de la actividad física para mantenernos activ@s y saludables

8 ANIVERSARIO

Relatos sobre la historia y festejos por los 55 años de nuestro Geriátrico

6 TALLERES COGNITIVOS

Con una frecuencia semanal los talleres cognitivos generan un espacio de encuentro la estimulación cognitiva

NOTA DE TAPA

REALIDAD VIRTUAL

En el Hospital Geriátrico Rodríguez Ortega, concientes de que la tecnología es una gran aliada a la hora de ofrecer soluciones de comunicación y entretenimiento a las personas mayores, y que contribuye a minimizar el deterioro cognitivo y mejorar su calidad de vida, hemos incorporado tecnología de Realidad Virtual para favorecer la estimulación cognitiva y el bienestar emocional de nuestro@s residentes

A través de un dispositivo de realidad virtual inmersiva la persona mayor puede pasear por el barrio de una ciudad que ya conoce o querría visitar, dar un paseo en bicicleta o ir de excursión a las pirámides de Egipto o la selva del Amazonas

Todo ello gracias a múltiples vídeos que ofrecen una amplia gama de posibilidades adaptadas a los gustos y preferencias de la persona.





Se trata de una experiencia que «relaja, entretiene y ayuda a la persona a desarrollar su capacidad de observación a la vez que estimula la memoria y los recuerdos. Así, las personas disfrutan de una sensación similar a la que tendrían en la realidad

Pueden ver lugares donde han estado u otros donde querrían ir, y es una actividad que se centra en la persona, en la que se potencian los intereses personales a partir de experiencias reales y motivadoras. La actividad se hace de manera individualizada

Contamos con un equipo de ultima generación donde el video que ve el / la residente se ve al mismo tiempo en un monitor lo que posibilita la interacción y seguimiento de la experiencia.

L@s residentes se involucran desde el primer momento, deciden que quieren ver y hacen propuestas de vídeos para el futuro

Además, no les importa repetir visualizaciones

A corto plazo no solo se observa una mejora en su estado de ánimo, ya que expresan alegría y motivación; sino que disminuye su ansiedad y se reduce el discurso centrado en sus propias preocupaciones. Aumenta su autoestima y se sienten actores principales de la experiencia

Aunque el objetivo inicial no se basa en la estimulación cognitiva, de manera indirecta estimula funciones como memoria, atención o el lenguaje entre otros.

HAY EQUIPO



ÁREA PSICOSOCIAL

En el número anterior conocimos el rol de las profesiones que forman parte del área psicosocial; trabajo social, terapia ocupacional y psicología. En esta edición conoceremos una de las actividades organizadas por el equipo y el trabajo que sea realiza en el gimnasio de kinesiología



ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio físico es fundamental para que las personas mayores mantengan su movilidad y, sobre todo, para que la preserven por más tiempo

Las personas mayores que realizan alguna actividad física son mucho más coordinadas, lo que ayuda a reducir el riesgo de accidentes como tropezones o caídas en la tercera edad

Otra gran ventaja de mantenerse activ@s es que su estado de ánimo mejora enormemente, además de que reduce el estrés y el insomnio.

Por otro lado, debido a que el ejercicio ayuda a mantener un peso adecuado y a rebajar proporción de grasa corporal, es capaz de fortalecer autoestima y mejorar el concepto de imagen corporal

También ayuda a reducir el riesgo de obesidad, sedentarismo y depresión

Realizar actividades físicas no solo ayuda a estar más activ@s sino que también controla el nivel de azúcar en sangre, mejora su presión arterial y su respiración



CIRCUITOS

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA

- Sentad@s o de pie, con una pelota, debo elevarla a la altura de la cabeza y con brazos estirados bajarla hasta las rodillas. Repetir 2 series de 8. Se puede realizar de pie
- Sentad@s o de pie, llevar la pelota de un lado al otro, realizando una rotación con el tronco. Repetir 2 series de 8
- Sentad@s elevar la pelota con brazos estirados hasta arriba de la cabeza y al bajar intentar tocar con la punta de un pie (la pierna se eleva a la altura de la cadera) ir alternando los pies. Repetir 8 veces de cada lado

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON ESCALERA

- Se debe elevar la pierna, pasar por arriba de los conos. Si no se tiene escalera de coordinación (imagen arriba), se puede utilizar las baldosas o marcar en el piso cuadrados. Si no se tienen conos colocar algún objeto que tenga altura.



TALLERES COGNITIVOS

La estimulación cognitiva consiste en la aplicación de un conjunto de acciones que tienen como objetivo mantener o incluso mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios

El retrasar el deterioro de las capacidades y habilidades promueve eficazmente un envejecimiento activo. En este sentido, la estimulación cognitiva mediante actividades promoverá la salud mental y la independencia emocional y física de la persona mayor

Conocé sus beneficios...

- Estimula el cerebro, manteniendo habilidades cognitivas y preservando su funcionalidad
- Retrasa la evolución de enfermedades
- Incrementa las funciones cerebrales
- Previene la pérdida de la memoria
- Potencia la autonomía y la autoestima
- Mejora la interacción con el entorno y evita el aislamiento
- Disminuye la ansiedad, estrés y confusión



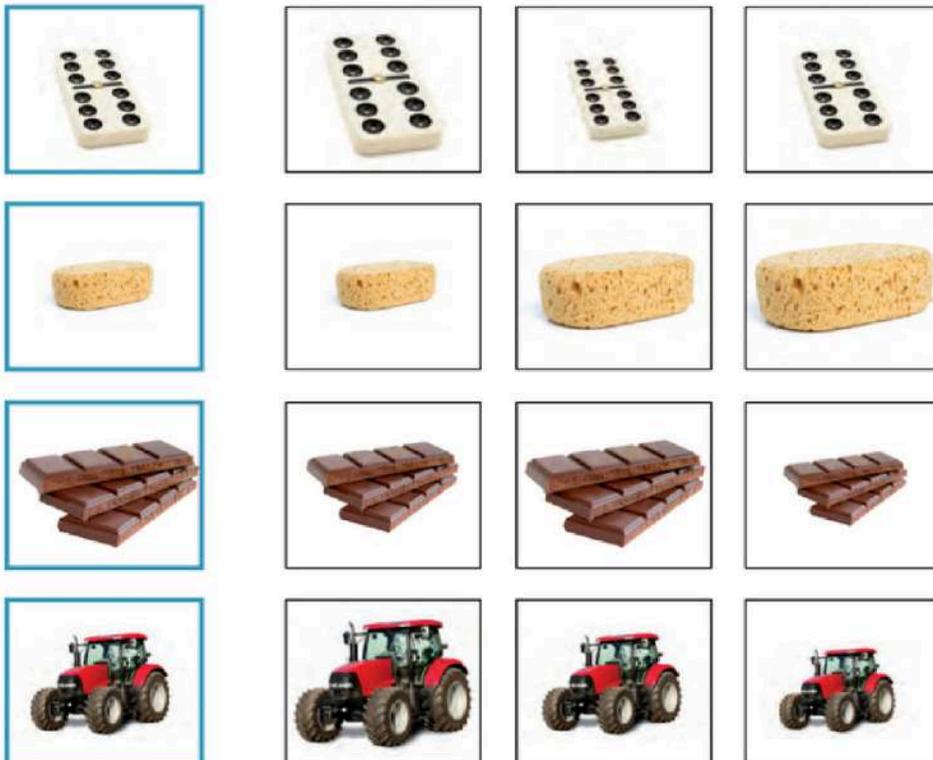
JUGUEMOS

ABECEDARIO VEGETARIANO

El reto consiste en repasar el abecedario y acompañar cada una de las letras que lo componen con una fruta o verdura que comiencen por ella. Por ejemplo: Acelga - Berenjena - Cereza...

AGUDIZANDO LA PERCEPCIÓN

Identifique cual de las tres imágenes de la derecha es igual de grande que la imagen de la izquierda



ANIVERSARIO

55 AÑOS DE HISTORIA EN VICENTE LÓPEZ



El 27 de julio nuestro Instituto de Geriatria Rodríguez Ortega cumplió 55 años, es así como en 1967 se inaugura parte del actual edificio pero su historia se remonta algunas décadas antes

En 1939 se sanciona la Ordenanza Municipal No. 1121 que crea el Hogar de Ancian@s, que por entonces el edificio se encontraba ubicado sobre avenida Maipú 3077

En 1942 la viuda de Leopoldo Rodríguez Ortega ofrece, por donación a la comuna, construir un edificio acorde a las necesidades de un Hogar. Así, en 1948 una nueva Ordenanza confirma que el terreno ubicado en la calle Pelliza, entre Ayacucho y Juan B. Justo se destinará a tal fin

Las obras de construcción del edificio no logran concretarse y se vieron interrumpidas, mientras tanto el Hogar siguió funcionando en su sede de avenida Maipú



En 1958, debido a una gran sudestada que provoca la anegación de la zona donde funcionaba el Hogar, se da refugio a l@s pobladores que pierden sus viviendas en las antiguas instalaciones de la obra abandonada de la calle Pelliza

En 1964, se encarga la prosecución de la obra y en marzo de ese mismo año por Ordenanza Municipal No. 3021 se cambia el nombre de Hogar de Ancian@s por el de Instituto Municipal de Geriátria Leopoldo Rodríguez Ortega y se aprueba el organigrama que regulará sus servicios

El 27 de julio de 1967, durante la intendencia del Sr. Ercole Gonzalez Repetto, se inaugura el edificio ubicado en Pelliza 2786, siendo uno de sus padrinos el por entonces gobernador de la provincia de Buenos Aires Sr. Francisco Imaz

A la construcción original se le fue sumando anexos de consultorios externos y Centro de Día. En 2017 comienzan las obras de construcción del actual edificio, y en 2019 se inaugura el nuevo espacio pensado en las necesidades físicas y funcionales del adult@ mayor

A la luz de tanto recorrido y en esta etapa que nos toca transitar a quienes trabajamos, sabemos que el verdadero desafío es siempre lograr que cada residente se sienta en casa

Agradecemos a nuestra residente Claudia Heinze por los relatos sobre la historia del Geriátrico

ANIVERSARIO

NUESTRO FESTEJO

El festejo por los 55 años del Geriátrico se realizó junto a todos l@s residentes y personal de la Institución donde se proyectó un emotivo video con imágenes históricas y testimonios. Nos acompañó la ONG Tod@s Hacemos Música con distintas interpretaciones musicales



VIVAMOS VICENTE LÓPEZ
CIUDAD SALUDABLE

