

REVISTA

AMA

ADULT@S MAYORES ACTIV@S

EL AMOR ES MÁS FUERTE

HISTORIAS DE AMOR EN
NUESTRA RESIDENCIA

HAY EQUIPO

KINESIOLOGÍA:
NO ES SOLO
MOVER EL CUERPO

NOTI EXPRESS: TALLER
DE LECTURA DE DIARIOS

CONSEJOS

HÁBITOS SALUDABLES
EN LA VEJEZ

HOSPITAL GERIÁTRICO MUNICIPAL RODRÍGUEZ ORTEGA

TITUTO DE GERIATRÍA
L. Rodríguez Ortega



EN ESTE NÚMERO

2 EL AMOR ES MÁS FUERTE

Historias de amor en la residencia. La historia de Carmen y Osvaldo, el amor menos pensado

5 TALLER DE DIARIOS

El taller de lectura semanal busca resolver la pérdida o falta del hábito de lectura, debido a limitaciones físicas y psicológicas que llegan con la edad

6 KINESIOLOGÍA

Ejercicio y movimiento para la salud física y emocional. Los beneficios de hacer actividad grupal

7 CONSEJOS

Hábitos saludables en la vejez. La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para la sociedad en su conjunto

8 AGENDA

Charlas dirigidas a las personas mayores de la comunidad y a aquell@s que les interese recibir datos acerca del proceso de envejecimiento y como atravesarlo exitosamente

NOTA DE TAPA

EL AMOR ES MÁS FUERTE

El amor puede llegar en el lugar y en el momento menos pensado. De esto pueden dar testimonio Carmen y Osvaldo

En julio de 2019 Osvaldo ingresa a la residencia y unos meses después, en octubre, lo hace Carmen

Al principio, no compartían espacios en común hasta que un día Osvaldo ocupó un lugar cerca de la mesa donde almorzaba Carmen

Empezaron las charlas, las miradas, los intereses en común, hasta que en marzo del año 2020, días antes del decreto del aislamiento en el contexto de la pandemia, Osvaldo le declara su amor





“Fue a partir de una actividad organizada por un grupo de estudiantes que concurrían a la residencia, nos propusieron escribir unas cartas por el día del amig@ para expresar los sentimientos de amistad, pero Osvaldo fue un poco más allá”, recuerda Carmen, y fué a partir de ese momento que comenzaron a construir una relación hasta el día de hoy con proyecciones a futuro

“¿Casamiento? Todavía tenemos que hablar sobre eso”

“Nos interesa empezar a salir de la residencia, ir a tomar algo a una confitería, pasear. Las miradas en ciertas ocasiones nos condicionan” reflexiona Osvaldo, sería bueno tener espacios para tener cierta privacidad, mirar una película solos por ejemplo

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 se realiza en el gimnasio de kinesiología



TALLER DE DIARIOS

El taller de lectura de diarios semanales pretende resolver la pérdida consecutiva o falta del hábito de lectura, cuyas razones pueden deberse a las limitaciones físicas y psicológicas que llegan con la edad. Se busca fomentar el gusto por la lectura, en el que l@s residentes participen activamente oyendo las noticias y/o leyendo textos breves que luego serán comentados. De esta manera se busca generar actividades en las que ejerciten la memoria, el lenguaje, la orientación, entre otras

Si tomamos en cuenta que la lectura es una actividad cognitiva mediante la cual se potencia el ejercicio neuronal, y que durante la última etapa de la vida es esencial mantenerse activos mentalmente, entonces existirá un motivo

trascendente acerca de la necesidad de implementar encuentros semanales, en el que participen en actividades encaminadas a la activación intelectual para propiciar una mejor calidad de vida, y una alternativa para la recreación

Los objetivos son:

Promover la lectura como una actividad recreativa, contribuir a la activación de la memoria a corto, mediano, y largo plazo de l@s participantes, estimular la atención, creatividad, memoria y activación intelectual mediante ejercicios específicos derivados de la lectura de textos breves y contribuir a fomentar un sentido de pertenencia a un grupo social específico: Un grupo de lectura



KINESIOLOGÍA

La sesión grupal de Kinesiología es un espacio en donde l@s residentes realizan variados movimientos con el cuerpo que además de tener finalidades físicas, busca influir de manera positiva en la actitud y condición anímica de l@s participantes

Los objetivos que buscamos son lograr mayor seguridad corporal, mejorar la movilidad articular, la marcha, el equilibrio estático y dinámico, mantener la independencia motora, entre otros aspectos físicos y algo importante es que la sesión grupal fomenta vínculos de compañerismo, la mirada de los otros genera empatía y facilita el trabajo

“En el gimnasio se busca fomentar la actividad física a través de ejercicios individuales y grupales”



HÁBITOS SALUDABLES EN LA VEJEZ

CONSEJOS

- Mantener una alimentación variada y equilibrada, evitando alimentos altos en grasas, sodio y azúcar
- Favorecer la ingesta de frutas, verduras, carnes magras y lácteos bajos en grasas
- Tomar al menos 2 litros de agua por día
- Mantener un peso saludable
- Realizar actividad física regularmente. Considerar que la cantidad de ejercicio necesario depende de cada persona, por eso es esencial contactarse con profesionales de la salud
- Mantener el cerebro en forma, ejercitándolo con nuevas habilidades, ejercicios, juegos o lectura, evitando así, el deterioro cognitivo
- Es esencial salir del hogar, pasear, mantener los vínculos con los afectos y ampliar el círculo social
- Priorizar la salud mental. Notar señales de alerta como dificultad para dormir o exceso de sueño, falta de concentración, pérdida de interés en pasatiempos e interacciones sociales o sentimientos persistentes de tristeza o vacío. Consultar con profesionales de la salud
- Cuidar el hogar y adaptarlo a cada necesidad de forma que se eviten lesiones por accidentes o malas posturas
- Realizar chequeos médicos al menos dos veces por año
- Evitar la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco
- No automedicarse



CICLO DE CHARLAS ABIERTAS A LA COMUNIDAD



Dirigidas a personas mayores de la comunidad y a todos aquell@s a quienes les interese recibir información sobre el proceso de envejecimiento y cómo atravesarlo exitosamente



Los encuentros se desarrollarán con una frecuencia semanal los días jueves de 10:00 a 12:00hs. Inicialmente por Zoom con posibilidad de presencialidad



Meses de inicio: Mayo - Octubre

PROGRAMA

1 • 12/05/2022 | “Alimentación Saludable”

- Pautas de Nutrición: Estrategias y herramientas para implementar un plan completo y balanceado adecuado para las personas mayores
- A cargo de la Lic. Lorena Belén
- Actividad final: Aeróbica (se cancela si la charla es por Zoom)
- 🌐 Unirse a la reunión **Zoom**: ID de reunión: 824 6730 7741 | Código de acceso: 216532

2 • 19/05/2022 | “Manejo del Estrés”

- Herramientas para el manejo del estrés - Técnicas de respiración y meditación guiadas
- A cargo de la Dra. Silvina Isely
- Actividad final: Caminata (se cancela si la charla es por Zoom)
- 🌐 Unirse a la reunión **Zoom**: ID de reunión: 857 4779 9194 | Código de acceso: 470005

AGENDA

3 • 26/05/2022 | “Persona mayor: Prejuicios y mitos”

- Integración de la persona mayor en la comunidad. Prejuicios y mitos. Miradas intergeneracionales
- A cargo de la Lic. Romina Rosales
- Actividad final: Juegos cognitivos y creativos (se cancela si la charla es por Zoom)
- 🌐 Unirse a la reunión **Zoom**: ID de reunión: 858 3919 3329 | Código de acceso: 648723

4 • 02/06/2022 | “Tecnología”

- La tecnología al servicio de la persona mayor
- A cargo del Lic. Juan José Aranda
- Actividad final: Juegos virtuales (se cancela si la charla es por Zoom)
- 🌐 Unirse a la reunión **Zoom**: ID de reunión: 870 2510 0492 | Código de acceso: 487386

5 • 09/06/2022 | “Prevención de caídas”

- Prevención de caídas. Como reducir los riesgos y evitar las consecuencias. Entornos preparados para cuidarnos
- A cargo de la Dra. Paola Celis
- Actividad final: Tai Chi (se cancela si la charla es por Zoom)
- 🌐 Unirse a la reunión **Zoom**: ID de reunión: 894 2901 0669 | Código de acceso: 738156

6 • 16/06/2022 | “Actividad física: Un factor clave en nuestra salud”

- Actividad física como factor relevante para mejorar la calidad de vida y el desarrollo de las AVD (actividades de la vida diaria)
- A cargo de la Lic. Rosana Belli, del Lic. Juan José Aranda y de la Prof. Yanina Pedrazzoli
- Actividad final: Zumba (se cancela si la charla es por Zoom)
- 🌐 Unirse a la reunión **Zoom**: ID de reunión: 818 9440 0433 | Código de acceso: 857625

VIVAMOS VICENTE LÓPEZ
CIUDAD SALUDABLE

