

# PM+

PERSONAS MAYORES ACTIVAS

## LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

UN ARTE MARCIAL QUE PREVIENE LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

## PREVENCIÓN DE CAÍDAS

LAS PERSONAS MAYORES SON MÁS PROPENSAS A SUFRIR CAÍDAS ¿CÓMO PREVENIRLAS? ALGUNOS CONSEJOS Y TIPS PARA DISMINUIR SU INCIDENCIA Y POSIBLES CONSECUENCIAS

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

BENEFICIOS DE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

# HOSPITAL GERIÁTRICO MUNICIPAL RODRÍGUEZ ORTEGA

**INSTITUTO DE GERIATRÍA**  
**L. Rodríguez Ortega**

# PM+

## “PERSONAS MAYORES ACTIVAS”

La Revista digital del Hospital Geriátrico Municipal Rodríguez Ortega (Revista AMA), nació a fines del año 2021 como iniciativa del área psicosocial de la institución cuyo principal objetivo era comunicar experiencias y vivencias de nuestros residentes con sus familias en tiempos de pandemia

A partir de este año decidimos que nuestra revista, de ahora en más REVISTA PM+ , tenga alcance mayor, continuando con el mismo espíritu inicial y abierta a la comunidad. Con nuevas secciones, compartiremos temas relacionados al envejecimiento saludable, notas con expertos, historias de vida, actualidad, tecnología y mucha información que se irá incrementando en las distintas publicaciones

Revista PM+ “Personas Mayores Activas”

Tapas de nuestras ediciones anteriores



# INDICE

02

Prevención de caídas en personas mayores. Recomendaciones para prevenirlas

05

Tai Chi. ¿Como puede ayudar un arte marcial china a prevenir las caidas de las personas mayores?

08

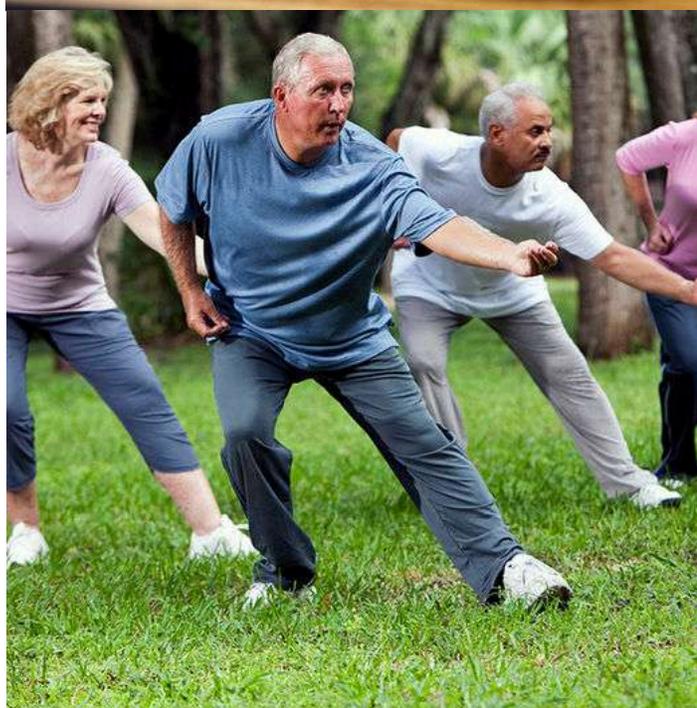
Actividades para la autonomía. Guía de ejercicios para personas mayores

11

Alimentación saludable y equilibrada: Consejos y tips

14

Actividades Cognitivas. Juegos para la atención y percepción





COMUNIDAD

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

CONSEJOS Y TIPS PARA DISMINUIR SU  
INCIDENCIA Y POSIBLES CONSECUENCIAS



Las personas mayores son más propensas a sufrir caídas, las cuales son definidas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), como acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga

Aunque muchas personas tomen a las caídas como normales a determinada edad, es muy importante prevenirlas porque pueden traer consecuencias, como por ejemplo: lesiones, intervenciones con o sin cirugía, tratamientos de rehabilitación, discapacidad temporaria o permanente, depresión consecuente de retracción social, menor movilidad y sedentarismo

Algunos de los factores de riesgo que predisponen a las caídas pueden deberse a los trastornos físicos, sensoriales y cognitivos relacionados con el envejecimiento como:

- La disminución de la visión
- Las alteraciones en el equilibrio y al caminar
- La pérdida de masa muscular
- Trastornos en los pies como los juanetes, callos y deformidades
- Degeneración de estructuras articulares como, por ejemplo, la artrosis
- Se considera que la persona mayor que consume más de 3 medicamentos por día de diferentes tipos sin importar cuales son, está más dispuesta a las caídas



## RECOMENDACIONES PARA EVITAR CAÍDAS EN LOS DOMICILIOS

Tener una vivienda segura, por ejemplo, evitar las alfombras sueltas, muebles que entorpezcan el tránsito, colocaciones de barrales en la ducha, cerca del inodoro, en lo posible evitar las bañeras, entre otros. No encerar los pisos ni usar patines; mantener secos todos los suelos.

Tener pisos antideslizantes, o colocar antideslizantes en zonas de mayor riesgo como el baño, la cocina y los espacios más transitados. Marcar con colores contrastantes o cintas fluorescentes los desniveles, cuanto más pequeños sean, se convierten en más peligrosos porque no lo visualizamos fácilmente, por eso es importante destacarlos.

Evitar el uso de chinelas, ojotas, usar calzado que tome el pie en forma segura, y no caminar con medias.

### ADEMÁS, SE RECOMIENDA

En la calle, en lo posible, caminar por lugares iluminados; usar bastón, si se requiere, para mantener una buena postura y para tener seguridad para deambular, sobre todo en la vía pública

Realizar ejercicios para tratar de mantener o recuperar la fuerza muscular, y la movilidad articular, por medio de ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad, y prevenir el sedentarismo.

\*Fuentes: Dr.Carlos Martino - Matrícula N° 73077. Arquitecta Viviana Saez - Matrícula N° 19.600

A woman with blonde hair, wearing a light pink t-shirt and dark pants, is shown from the chest up, performing a Tai Chi movement. Her hands are positioned in front of her, with fingers slightly curled. The background is a soft-focus green field under a bright sky.

# TAI CHI

PARA PREVENCIÓN DE CAÍDAS



## BENEFICIOS DEL TAI CHI

¿Cómo puede ayudar un arte marcial china a prevenir las caídas de las personas mayores? La práctica regular de Tai Chi, un ejercicio que combina ciertas posturas y movimientos suaves con concentración mental, respiración, y relajación pueden ayudar a las personas mayores a reducir el riesgo de caerse

El Tai Chi puede ser practicado mientras se está caminando, de pie o incluso sentado. La respiración profunda, cambio de pesos sobre piernas, y movimientos lentos son parte de la práctica

Se cataloga como un ejercicio aeróbico de baja intensidad. Se recomienda a personas mayores, por su suavidad y la combinación de respiración, equilibrio y coordinación. Como se realiza lentamente, permite a personas con problemas en las articulaciones seguirlo sin tanta dificultad. Aporta los mismos beneficios para el corazón que cualquier deporte con estas características, sin forzar articulaciones ni músculos

Los expertos sugieren que las personas mayores aprendan los ejercicios de Tai Chi y los practiquen al menos una vez al día, esto junto con tener una alimentación equilibrada, ayuda a transitar un envejecimiento saludable

“

IMPORTANTE

**RECUERDE QUE EL  
EJERCICIO FÍSICO  
CONSTITUYE EL  
MEDIO MÁS SEGURO  
PARA MANTENER LA  
AUTONOMÍA Y UN  
ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE**

”

ACTIVIDADES PARA LA AUTONOMÍA

# 8 EJERCICIOS FÁCILES Y SEGUROS



Hay 4 tipos de ejercicios fáciles, que una persona mayor de 65 años puede hacer.  
Todos tienen sus beneficios:

Actividades de resistencia o aeróbicas, ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad

¡A ponerse en movimiento!

## 1 CAMINAR

Caminar rápido, nadar, usar bicicleta fija, son actividades aeróbicas ideales que mejoran la actividad cardíaca y pulmonar. Además son ejercicios fáciles para personas mayores porque no necesitan de ningún equipamiento o planificación previa

## 2 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN

Se puede hacer en una escalera con barandas, o que esté contra la pared. Se trata de tomarse de la baranda con la mano, poner los dos pies juntos en el escalón inferior, subir un escalón con el pie izquierdo, poner el derecho al lado y luego bajarlos en orden inverso

## 3 SENTARSE EN LA SILLA

Este ejercicio es semejante a sentarse y levantarse de una silla en forma alternada, con los brazos extendidos hacia adelante. Logra fortalecer la parte inferior del cuerpo

## 4 EMPUJAR LA PARED

Estas flexiones fortalecen toda la parte superior del cuerpo especialmente brazos y el pecho. No se requiere de ningún equipamiento

## 5 PARARSE EN UN PIE

Este ejercicio es similar a estar parado como un flamenco, pero menos peligroso. Hay que pararse de costado a la derecha del respaldo de una silla, una que sea bien estable y pesada

## 6 PUNTAS DE PIE

Aunque la danza clásica no sea su fuerte, este ejercicio imita un poco el movimiento de los bailarines. Se trata de fortalecer las pantorrillas, muslos y glúteos, y mejorar el equilibrio, justo los dos puntos más fuertes de los bailarines de ballet

## 7 ESTIRAMIENTO

Levantar el brazo izquierdo estirado sobre la cabeza, con la mano derecha sobre la cintura. Inclinar hacia la derecha flexionando la cintura, hasta donde pueda

## 8 GIRAR LA CABEZA

¡Uno de los estiramientos más simples y fáciles de hacer! Este ejercicio implica un movimiento similar a negar con la cabeza

VIDEO TUTORIAL

¡ESCANEA!

EJERCICIOS FÍSICOS





NOTA CON EXPERTOS

# LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Lic. Lorena Belén - Nutricionista Hospital Rodríguez Ortega

Tener una alimentación saludable y equilibrada, es fundamental para obtener la energía, y los nutrientes necesarios para estar en un estado saludable, sentirse vital, como también prevenir enfermedades.

Pero a medida que se envejece, el cuerpo y la vida cotidiana cambia. Puede necesitar menos calorías, pero de todas formas, requiere suficientes nutrientes. La alimentación, como así también, el movimiento, son fundamentales para prevenir, retrasar o revertir la sarcopenia (pérdida de fuerza y masa muscular) y la fragilidad en nuestras personas mayores

En el plan de alimentación en este grupo etario, se debe destacar por contar un aporte adecuado de energía, proteínas (esencial para el músculo), y otros nutrientes específicos como vitamina D, calcio, hierro. Las proteínas de origen animal, son aprovechadas mejor por el músculo y podemos encontrarlas en las carnes, huevo y lácteos.

El consumo de lácteos (leche, yogur, quesos) preferentemente descremados, son una gran fuente de calcio y vitamina D. La principal fuente de esta vitamina es a través de la exposición solar.



El huevo, tiene proteínas de muy buena calidad, ácidos grasos esenciales, vitaminas. Además de ser muy versátil. A la hora de ingerirlo, puede ser en preparaciones dulces, y saladas

Además, es importante la incorporación de fibra en la alimentación, mediante las frutas, verduras, cereales integrales y legumbres de gran impacto sobre el equilibrio de la flora intestinal



Para poder incorporar la cantidad de alimentos necesarios, es conveniente adaptarlos a la capacidad de masticar y tragarlos, eligiendo preparaciones que lo faciliten, como budines, pasteles, rellenos, y puré

Es fundamental estar hidratad@s, incorporando entre 1.5 a 2 litros / día de líquido, que pueden ser agua, caldos, leche, infusiones, y jugos de fruta.



TIPS

PARA MANTENERSE

HIDRATAD@

- No espere a tener sed: Tenga a mano una botellita con agua segura fresca, y ofrezca el consumo de líquidos durante el día
- Consuma alimentos ricos en líquidos, como frutas, verduras, leches y yogur
- Realice aguas saborizadas caseras sin agregado de azúcares, como limonadas
- Limite la ingesta de infusiones, como té o café, por su efecto diurético. También evite el consumo de alcohol

A photograph of an elderly woman with short white hair and glasses, wearing a green textured sweater, sitting at a table. She is looking down at a card in her hands. The table is covered with a light-colored cloth and has several colorful cards scattered on it. In the background, another person's hands are visible, also engaged in the activity. The overall scene suggests a social or cognitive activity for the elderly.

ACTIVIDADES

# PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

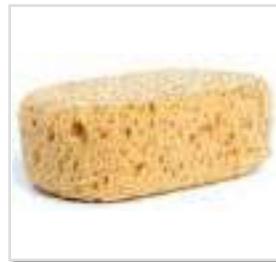
# JUEGO DE ATENCIÓN

SEÑALE LAS IMÁGENES QUE SE REPITEN



# JUEGO DE PERCEPCIÓN

SEÑALE CUAL DE LAS 3 IMÁGENES DE LA DERECHA, ES IGUAL DE GRANDE QUE LA IMAGEN DE LA IZQUIERDA



CENTRO DE DÍA  
HOSPITAL GERIÁTRICO  
L. Rodríguez Ortega

CONOZCA LA AGENDA

# TALLERES PARA PERSONAS MAYORES EN EL GERIÁTRICO RODRÍGUEZ ORTEGA

Los talleres están orientados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y todos se realizan en el Hospital Geriátrico Rodríguez Ortega

## “TALLER SALUD-ARTE”

- Destinado a entender el arte como una valiosísima herramienta para la salud principalmente cognitivo afectiva. Sugerimos que traiga ropa cómoda

📅 Comienza el 3/4 | Todos los lunes | 10:00hs

## “PREVENCIÓN DE CAÍDAS”

- Destinado a la prevención de accidentes por caídas. Se realizan encuentros de frecuencia semanal y cada uno se divide en una parte teórica y otra práctica. Es necesario que traiga ropa cómoda y zapatillas

📅 Comienza el 5/4 | Todos los miércoles (6 encuentros) | 10:00hs

## “AUTONOMÍA DIGITAL”

- Destinado a mejorar la calidad de vida, a través de promover la formación de nuevas competencias en el uso y aprovechamiento de las TIC. Es necesario que traiga su celular

📅 Comienza el 13/4 | Todos los jueves | 10:00hs

Todos los talleres, requieren inscripción previa. Puede inscribirse:

📍 Presencialmente: Hospital Geriátrico Rodríguez Ortega | Pelliza 2786, Olivos

📞 Por teléfono: 4513-9867

✉ Por correo: [geriatrico.salud@vicentelopez.gov.ar](mailto:geriatrico.salud@vicentelopez.gov.ar)



TALLER PRESENCIAL

# SALUD ARTE

📍 GERIÁTRICO RODRÍGUEZ ORTEGA (PELLIZA 2786, OLIVOS)

📅 COMIENZA EL 03/04 | 10:00 HS | ABIERTO Y GRATUITO

**INSCRIPCIÓN:** GERIATRICO.SALUD@VICENTELOPEZ.GOV.AR | 4513-9867



TALLER PRESENCIAL

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

APRENDEMOS A CUIDARNOS Y PREVENIR ACCIDENTES

📍 GERIÁTRICO RODRÍGUEZ ORTEGA (PELLIZA 2786, OLIVOS)

📅 COMIENZA EL 29/03 | 10:00 HS | 6 ENCUENTROS | GRATIS

**INSCRIPCIÓN:** GERIATRICO.SALUD@VICENTELOPEZ.GOV.AR | 4513-9867



TALLER PRESENCIAL

# AUTONOMÍA DIGITAL

MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA MEDIANTE LA TECNOLOGIA

📍 GERIÁTRICO RODRÍGUEZ ORTEGA (PELLIZA 2786, OLIVOS)

📅 COMIENZA EL 23/03 | 10:00 HS | ABIERTO Y GRATUITO

**INSCRIPCIÓN:** GERIATRICO.SALUD@VICENTELOPEZ.GOV.AR | 4513-9867



CIUDAD AMIGABLE  
**CON LA EDAD**



**VIVAMOS** VICENTE LÓPEZ  
CIUDAD SALUDABLE

