

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores

FASCÍCULO 72



Mayores protagonistas: luchando, soñando y construyendo futuro

SUCEDE EN LA PROVINCIA

Cierre de la 3º Edición del
Certamen "Mayores con
Derechos"

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Bicicleteando Historias de
Coronel Pringles y
Equinoterapia para personas
mayores de Benito Juárez



AUTORIDADES

Axel Kicillof
Gobernador

Verónica Magario
Vicegobernadora

Jesica Rey
Ministra de Comunicación Pública

Laura Culot
Jefa de Gabinete

Juan Manuel Iglesias
Subsecretario de Planificación de Comunicación Gubernamental

Matías Belloni
Director Provincial de Comunicación Estratégica

STAFF

DIRECCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE COMUNICACIÓN

Coordinación general
Griselda Guillén

Producción
María Luz Suárez

Redacción
María Luz Suárez
Eugenio Elorza
María Belén Martín
Fernando Selgas
Franco Zerené
Fabiana Asi
Dante Machado

Colaboraciones

Área de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores del Ministerio de Salud de la provincia de Buenos Aires.
Dirección de Marketing y Comunicación de la Subsecretaría de Turismo de la provincia de Buenos Aires.
Unidad de Comunicación de IOMA.
Dirección de Comunicación Institucional de IPS.
Eugenia Younis, Unidad Bicentenario del Ministerio de Comunicación Pública de la provincia de Buenos Aires.

DIRECCIÓN DE DISEÑO E IMAGEN

Diseño e imagen
Facundo Núñez
Geraldine Gomez Montivero
Ana Elena Chaile

Para acceder a los fascículos ya publicados de la serie
Cosa de Grandes, pueden hacer [clic aquí](#).

Mayores protagonistas: luchando, soñando y construyendo futuro

Se va otro año, y en este cierre queremos tomarnos un momento para compartir con ustedes, quienes hacen posible *Cosa de Grandes*, el orgullo de haber recorrido este camino juntos. Cada edición ha sido el resultado del esfuerzo colectivo, el trabajo compartido y, sobre todo, el compromiso de quienes nos acompañan como lectoras y lectores, referentes, y protagonistas de esta publicación.

Sabemos que no ha sido un año fácil. Las políticas nacionales que recortan derechos y reducen recursos han impactado profundamente en las vidas de muchas personas mayores. Este contexto nos convoca más que nunca a unirnos, a seguir trabajando en la defensa de los derechos que tanto nos costó conquistar. Desde la Provincia, redoblamos esfuerzos para estar cerca de ustedes, para garantizar que esos derechos se cumplan y para no bajar los brazos en esta lucha que es de todas y todos.

Cosa de Grandes quiere ser un puente, una herramienta que acompañe y amplifique sus voces, sus historias y sus necesidades. Queremos que sepan que seguimos aquí, apostando a la construcción de una comunidad que valore y proteja a las personas mayores, que celebre sus aportes y que reconozca su papel fundamental en la sociedad.

Cerramos este año con la convicción de que el camino que queda por delante es más sólido si lo recorremos juntas y juntos. Por eso, les agradecemos su confianza y apoyo, y renovamos nuestro compromiso para seguir acompañándolas/os. Sigamos luchando, sigamos soñando, y sigamos construyendo una provincia más justa y solidaria. ¡Gracias por ser parte de *Cosa de Grandes*!



PODÉS SER PARTE DE NUESTRO PRÓXIMO FASCÍCULO

Quienes quieran compartir sus creaciones artísticas o sus experiencias y aprendizajes, nos pueden escribir a: cosadegrandes@gba.gob.ar

¡AYUDANOS A COMPARTIR ESTE MATERIAL CON OTRAS PERSONAS!

DERECHOS CON HISTORIA

Cierre de la 3° Edición del Certamen “Mayores con Derechos”



Con una participación llena de creatividad, compromiso y emoción, culminó esta edición del certamen impulsado por la Dirección de Programas para el Acceso a Derechos de Poblaciones Vulnerables, de la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires.



Azul.

Este año, con la consigna “Derechos con historia”, se convocó a personas mayores de toda la Provincia a reflexionar, a través del arte, sobre el camino recorrido en la conquista de derechos para las vejeces y los desafíos que aún quedan por enfrentar.

Desde poesía, relatos y pinturas, hasta danzas, fotografías y teatro, las producciones recibidas dan cuenta de la riqueza cultural y la

profundidad de las vivencias de las personas mayores. Estas obras llegaron desde centros de jubilados, clubes, hogares, residencias, casas de día y organizaciones de los 135 municipios bonaerenses, mostrando un verdadero mosaico de historias y expresiones artísticas.

Los encuentros de cierre, realizados en Las Heras, Brandsen, Colón, Lomas de Zamora, Carmen de Areco, Punta Indio, La Costa, Azul,

SUCEDE EN LA PROVINCIA

y Lanús, fueron momentos de celebración y reconocimiento. En cada localidad, las y los participantes recibieron certificados y un presente como muestra de agradecimiento por su valiosa participación.



Azul.



Brandsen.



Carmen de Areco.

Este certamen no solo permitió visibilizar el talento y la capacidad creativa de las personas mayores, sino que también reafirmó la importancia de seguir trabajando por una sociedad que valore, respete y garantice los derechos de las y los mayores.

Con iniciativas como esta, la Provincia de Buenos Aires continúa promoviendo espacios donde las personas mayores puedan expresar sus historias y ser protagonistas de su tiempo. Porque cuando compartimos derechos con historia, construimos presente y futuro. ¡Felicitamos a todas y todos los participantes!



La Costa.



Punta Indio.

Las y los invitamos a conocer todas las producciones artísticas a través de la [página web](#) de la Subsecretaría de Derechos Humanos.

QUE LOS CUIDADOS no se tomen vacaciones



Mantener una buena hidratación.



Elegir alimentos frescos.



Utilizar protector solar mayor a FPS 30.



Evitar la exposición al sol en horarios de mayor temperatura.



Utilizar ropa liviana de colores claros y gorros, viseras o sombrillas.

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

LAS PERSONAS MAYORES PROTAGONISTAS EN LA PROVINCIA

Bicicleteando Historias: un proyecto que une generaciones y revive la memoria de Coronel Pringles



Una iniciativa cultural y social que reúne a personas mayores del partido. En esta oportunidad, comparten su experiencia y reflexionan sobre el impacto que este proyecto tiene en sus vidas.

En Coronel Pringles, las bicicletas no solo son un medio de transporte, sino también una herramienta para conectar historias y fortalecer la comunidad. Esta es la propuesta de "Bici sin Edad" y su proyecto "Bicicleteando Historias", una iniciativa que invita a las personas mayores a redescubrir su ciudad mientras comparten vivencias y crean lazos intergeneracionales.



Integrantes de "Bicicleteando Historias".

El proyecto nació de los paseos nocturnos organizados por el Club Alumni, donde la energía y entusiasmo de las y los ciclistas mayores motivaron la creación de un encuentro exclusivo. En su primera salida, participaron 30 personas, y desde entonces, esta actividad se ha transformado en un espacio inclusivo que celebra el valor de las experiencias compartidas.

Cada lunes, el grupo recorre lugares icónicos de la ciudad, acompañado por la colaboración del Archivo Histórico Municipal "Aldo Pirola". Los paseos combinan actividad física con un viaje al pasado: relatos históricos y lecturas que enriquecen el trayecto, evocando momentos significativos de Coronel Pringles. Al cierre de cada encuentro, las y los participantes disfrutan de una merienda y suman sus propias historias al archivo, contribuyendo a la construcción de una memoria colectiva viva.

Volver al presente



Miguel.

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Uno de los testimonios nos llega de Miguel Rodríguez, de 82 años. Nos cuenta que en cada recorrido se encuentra en un viaje a través de su propia historia y que cada lugar que visitan le recuerda algún trabajo que hizo. Una de las salidas lo llevó a un campo que le evocó momentos de la infancia de su hija Analía y su hijo Ariel, llenándolo de emociones. Pero más allá de los recuerdos, Miguel resalta el valor del compañerismo: “Las charlas y las macanas que se hablan te divierten, te mantienen activo. Te reís demasiado, eso es lo que más me gusta.” Para Miguel, la bicicleta no solo es un medio para explorar el pasado, sino una fuente constante de alegría y conexión con las y los demás.

Un camino intergeneracional



Teresa.

Por otro lado, Teresa Strissolo, de 61 años, confiesa que espera con ansias cada lunes para salir en bicicleta. “Llegar a lugares como

el paraje La Paloma me llenó de alegría. Volver a un sitio donde fui tantas veces de niña, ahora en bici, me explotó el corazón. Aprendí mucho sobre la historia de este lugar, su función como hotel para parturientas o punto de encuentro para las familias rurales. Es una experiencia enriquecedora que une lo físico con lo emocional”. Teresa también resalta la importancia de transmitir estas historias: “En cada salida conocemos más sobre nuestro partido. Yo se las cuento a mi tía Amanda, que vive en Olavarría, y a mis hijos y nietos. Es un puente entre generaciones”.

El reencuentro con la vida



Juan.

Uno de los testimonios más emotivos lo comparte Juan Ricardo Graff, de 59 años, a quién el programa le permitió reconectar con su historia personal y con los paisajes de su infancia. “Hace 45 años que no andaba en bici. Retomarla gracias a mi amigo Juan Silva y al grupo

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD

fue un regalo inmenso. He recorrido lugares que no conocía o no recordaba, como el Puente de Hierro y la Escuela N° 4. Son lugares cargados de recuerdos de mi infancia y juventud, que hoy tienen un significado especial". Para Juan, este espacio no solo es una oportunidad de actividad física, sino un renacer: "Después de pasar por graves problemas de salud, volver a pedalear por Coronel Pringles me llena de gratitud. Nos unimos personas de todas las edades, compartiendo vivencias e historias. Es algo invaluable".

La historia como punto de partida

Por último, Miriam Elizabet Lara, de 69 años, destaca cómo el programa combina el ejercicio con el aprendizaje histórico. "Las salidas se convirtieron en algo más que pedalear. Celeste, nuestra archivera, nos relata historias y anécdotas de los lugares que visitamos. Me impactó especialmente la historia de La Paloma, una antigua posta camino al sur, donde se brindaban primeros auxilios. Esos relatos nos conectan con nuestras raíces y hacen que los momentos compartidos, con mates de por medio, sean mucho más placenteros e instructivos". Para Miriam, el valor de esta iniciativa radica en transmitir estos conocimientos porque recuerdan y conocen el pasado, que luego lo comparten con familiares y vecinas/os, fortaleciendo el sentido de comunidad.



Miriam.

Hoy, contando con más de 50 integrantes de diferentes generaciones, "Bicicleando Historias" no solo promueve el ejercicio físico, sino también el bienestar emocional y mental. Además, este espacio se ha convertido en un puente entre edades, donde la historia personal y colectiva se entrelazan en cada kilómetro recorrido.

Para quienes deseen sumarse a esta experiencia o conocer más sobre el proyecto, pueden comunicarse con:



- **2923 42-6544** - Evangelina Valderrey, Coordinadora del Área de Personas Mayores y Discapacidad del Municipio de Pringles.
- **2916 41-9504** - Celeste Di Croce, Coordinadora del Archivo Histórico Municipal.
- **2916 49-1243** - Eduardo "Tomate" Herr, referente del grupo.

Se suman
\$4500 millones
de pesos por mes para



COBERTURA
EN MEDICAMENTOS

70%

**PATOLOGÍAS
CRÓNICAS**

50%

**PATOLOGÍAS
AGUDAS**

Mirá toda
la info acá



@IOMAgba



@ioma.gba



IOMAgba

IOMA



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Equinoterapia para personas mayores en Benito Juárez



Un espacio de integración, cuidado y disfrute para las personas mayores a través del contacto con los caballos.

En cada rincón de nuestra provincia surgen iniciativas que transforman la vida de las personas mayores, y el taller de equinoterapia en Benito Juárez es un claro ejemplo de ello. Desde septiembre de 2023, esta propuesta única, impulsada por la Dirección de Personas Mayores y Discapacidad del municipio, está marcando la diferencia.

La iniciativa nace en el haras La Nativa Campo Ecuestre, liderado por la profesora Natalia Falb, en articulación con el Centro de Educación Física N° 50 y el hogar municipal. Gracias al apoyo logístico del área de Discapacidad y Personas Mayores, cada semana las personas participantes son transportadas en combis hacia las instalaciones para disfrutar de dos horas de actividades adaptadas a sus necesidades.

Durante las sesiones, no solo se trabaja el cuidado y la monta de los caballos, sino que también se promueve la socialización y el bienestar emocional. Especialistas en equinoterapia, acompañados por el kinesiólogo Javier García, enfermeras y cuidadores, aseguran que cada participante reciba atención integral, enfocándose tanto en el vínculo con los animales como en los beneficios físicos y cognitivos que brinda la actividad.

Además, el taller refuerza los lazos comunitarios. Un ejemplo de ello fue la celebración del Día de la Primavera, donde las personas mayores compartieron un picnic con niños y niñas de la escuela de equitación, en un entorno de aprendizaje y alegría compartida.

La voz de la experiencia



Daniel.

Daniel, de 72 años, comparte emocionado su vivencia: "Para mí, era un deseo montar y después de 40 años lo logré. Me sentí muy seguro gracias a la profesora y al kinesiólogo, que me apoyaron en todo momento. Hace dos

EXPERIENCIAS DE NUESTRA COMUNIDAD



años que me amputaron una pierna, y tras 18 meses sin caminar, hoy estoy más ágil, incluso haciendo bicicleta. La equinoterapia me ayuda mucho, agiliza el cerebro y me hace sentir bien. Estoy ansioso por volver la próxima semana para rasquetear a los caballos y montar nuevamente".

Con una sonrisa, Daniel destaca el impacto emocional y físico de esta actividad, e invita a quienes enfrentan desafíos similares a acercarse. Cuenta que no conocía el deporte y que

le resultó algo hermoso. También, destaca que los animales son mansos, dóciles, y el trato de la gente es excelente. En ese sentido motiva a muchas personas a experimentar esta actividad: "Recomiendo a todas las personas con alguna dificultad que se acerquen a un centro como este, porque les va a ayudar muchísimo".

La equinoterapia en Benito Juárez es más que una actividad; es un puente hacia un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.

Para obtener más información sobre esta iniciativa, pueden comunicarse a través de las redes sociales:



@lanativacampoecuestre



La Nativa Campo Ecuestre



228 1549920 (Profesora Natalia Falb)

Sigamos inspirándonos con historias como esta, que nos muestran que trabajar juntos puede abrir nuevos horizontes para las personas mayores en nuestra provincia.

Expedición Atlantis: una balsa, cinco amigos y una proeza



Por **Eugenia Younis**, historiadora del Ministerio de Comunicación Pública de la provincia de Buenos Aires.

Esta es la historia de un grupo de amigos que quisieron cruzar el océano Atlántico en una balsa. Esta idea empezó a concretarse una noche, en 1980, en Mar del Plata, cuando Alfredo Barragán, un abogado dolorense y gran aventurero, les contó a sus amigos una idea que tenía. Alfredo quería comprobar que era posible que algunos africanos hubieran llegado al continente americano unos 3.500 años antes que Cristóbal Colón.

La idea era hacer la experiencia en las mismas condiciones que las que habrían tenido esos africanos hace 4000 años: en balsas hechas con troncos y sogas vegetales, impulsados por el viento y siguiendo las corrientes oceánicas.

La idea de esta aventura entusiasmó a tres de sus amigos marplatenses: Jorge Iriberrí, Horacio Giaccaglia y Daniel Sánchez Magariños y entre los cuatro empezaron a proyectar la concreción de su aventura.

Después de 4 cuatro años en los que consiguieron la madera de la balsa y la armaron en Mar del Plata, sin usar clavos ni otras piezas metálicas. Estos aventureros aprendieron sobre maderas, sobre cuerdas vegetales, cómo hacer nudos. Estudiaron las corrientes marinas y los vientos. La Fragata Libertad les donó una vela en la que pintaron el sol y los cuatro puntos cardinales. Y al equipo se sumó un camarógrafo que se llama Félix Arrieta y que fue la persona que filmó toda la travesía.

La balsa fue trasladada hasta Canarias y zarparon el 22 de mayo de 1984 del puerto de Santa Cruz de Tenerife, en medio de una tormenta



Alfredo Barragán, Jorge Iriberrí, Horacio Giaccaglia, Daniel Sánchez Magariños y Félix Arrieta.

con olas de más de dos metros. Llevaban 1.200 litros de agua y comida como para un campamento de 100 días. También llevaban un botiquín médico y muchos rollos de material para filmar el viaje.

Fue un viaje solitario, porque navegaban por una ruta que no era comercial. Navegaron casi 6.000 kilómetros a unos 5 kilómetros por hora, que era la velocidad que el viento y las corrientes les permitía. La balsa solo avanzaba, no había posibilidad de detenerla, ni de doblar ni de volver.

Llegaron el 12 de julio al puerto venezolano de La Guayra, y cuando vieron la costa, todos tuvieron una mezcla de sensaciones: lo habían logrado y a la vez, se terminaba la aventura. En medio de esa emoción, Alfredo Barragán dijo "Que el hombre sepa que el hombre puede", y esa frase se repitió cada vez que se proyectó la película de la expedición, que llegó a los cines en 1988. Esta frase se repite en los monumentos que conmemoran, en Mar del Plata y en Dolores, la hazaña de estos bonaerenses aventureros que tuvieron un sueño y se dedicaron a concretarlo.

BUENO BONITO BONAERENSE



buenosaires.tur.ar



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

BUENO, BONITO Y BONAERENSE

Bellocq: alojamiento en una abadía de 1914, comidas criollas y aroma a manzanillas

Una localidad pequeña perteneciente al partido de Carlos Casares, que tiene mucho para ofrecer a sus visitantes.



La localidad de menos de mil habitantes, enramada entre diagonales y monolitos fue fundada en 1912 por María Larramendy sobre las tierras de la estancia Santa María con el nombre Bellocq.

Bellocq está ubicada en Carlos Casares, conserva la capilla Inmaculada Concepción, de estilo contextualista latinoamericano construida en 1914 por monjes benedictinos. Con una residencia monacal y un colegio, al que llegaron seis monjes con el fin de evangelizar a la población y que posee una colección de dieciséis vitraux del artista francés Henri Gesta de Toulouse.



Capilla Inmaculada Concepción.

¿Dormirías en una abadía de principios del Siglo XX?

En la residencia monacal, al lado de la capilla que fue restaurada y conserva mobiliarios centenarios, funciona el Hospedaje San Benito: una forma diferente de alojamiento en contacto con el silencio, la espiritualidad y el entorno campestre.

“El nombre del complejo homenajea a uno de los monjes benedictinos de la época y nuestro objetivo es brindar la mejor hospitalidad a quienes están cansados del ruido y buscan silencio para leer y conectar con el campo”, explicó Mariela Rodríguez, encargada del hospedaje.

El lugar ofrece una sala de estar compartida, con un hogar de la época y está dividido en dos. Una parte incluye habitación pequeña con dos camas individuales, baño y cocina, mientras que la otra es más grande y está equipada con cocina, baño y dos habitaciones para albergar ocho personas.

“Por esas cosas de la vida el monseñor Martín Elizalde confió en nosotros para la reconstrucción y adaptación de este lugar que cuenta con unos cimientos sumamente importantes, por el momento no contamos con servicio de desayuno pero facilitamos todo lo necesario para preparar unos buenos mates y disfrutar de la galería”, detalló.

El perfume de la manzanilla, símbolo de la temporada

En este momento del año, el aroma a manzanilla recorre todas las calles del pago. En el lugar se cosechan y se procesan estas plantas con florcitas de pétalos blancos y centro amarillo que se parecen a margaritas en miniatura. Son medicinales y se utilizan con fines terapéuticos.

“En Bellocq, somos unos de los mayores productores de manzanilla en la provincia. De eso, una parte se exporta y otra se utiliza en el mercado interno para la elaboración de infusiones”, afirmó Federico Pagella, referente histórico del pueblo.

Sin dudas, un sitio perfecto para desconectar del agobio rutinario, leer libros, matear, compartir relatos y escuchar el canto de los pájaros entre la brisa del campo bonaerense.

El legado del Museo Sergio P. Ábalos

El pueblo también invita a visitar el Museo, un edificio de 1940 con exposición de objetos y fotografías sobre los primeros pobladores y los almacenes de ramos generales “Gigli” y “Casa Elhelou” que datan de 1917. Pueden encontrar más información en [sus redes](#): @museoabalos.

Entre arboledas añosas se puede degustar las exquisitas elaboraciones caseras de la panadería Madalmar, como el lemon pie o la tarta de frutilla, que son los productos más elegidos por sus clientes. Desde hace 23 años mantiene sus puertas abiertas y en la actualidad, la atiende la hija de sus primeros dueños.

¿Cómo se llega a Bellocq?



Desde la Ruta Nacional N° 226 hasta el kilómetro 453 donde se encuentra la Estación Gironde y luego una vez allí nos encontraremos con un camino de 11 kilómetros más por la misma ruta.

También, se puede acceder desde la Ruta Nacional N° 5 en el kilómetro 309 desde allí tendrán que recorrer 45 kilómetros pasando por las localidades de Cadret y Centenario.

“Nos gusta mucho elaborar de todo un poco. Hoy nos encargamos más de las masas dulces, en un principio las milhojas que realizaba mi mamá era lo más vendido, pero como ya es una persona mayor no estamos elaborando” contó Ana Alonso quien está a cargo del emprendimiento.

También se puede aprovechar la cantina del **Club Social Bellocq**, que se puede conocer a través de su Instagram @clubbellocq, con un amplio horario de atención y carta clásica de pastas, pizzas y hamburguesas.

Si sos de quienes llevan su bicicleta a todos lados, el recorrido hasta el casco de la Colonia Santa María —también conocida como Chacra Experimental— invita a la aventura entre los paisajes rurales y termina en el mástil de la fundación del pago.

Allí las y los espera un viaje bueno, bonito y bonaerense, con hospedaje original y manjares inolvidables en la localidad.

La Provincia es un destino con una amplia oferta de lugares para visitar, disfrutar de la naturaleza y la historia. Pueden acceder a mayor información ingresando al [instagram @turismopba](#)

EL ESTADO CERCA DE LA COMUNIDAD

Colón ahora tiene Casa de la Provincia



Se inauguró la Casa de la Provincia N° 9 en la localidad de Colón. De esta manera llegó al norte de la provincia esta obra pensada para garantizar los derechos de la comunidad local y de las localidades cercanas.



Axel Kicillof junto a autoridades provinciales y municipales en la inauguración de la Casa de la Provincia de Colón.



La Casa de la Provincia en Colón, al igual que el resto de los edificios que se vienen desarrollando en distintas localidades del interior, cuenta con una oficina del Instituto de Previsión Social (IPS) donde las y los vecinos del partido y alrededores, pueden realizar todos los trámites del organismo, en el marco de la política de territorialización que se viene gestando desde el 2022.

Cada Casa de la Provincia en el territorio provincial garantiza la igualdad de oportunidades más allá del lugar donde cada uno nació y contribuye a la justicia social. En esta novena Casa inaugurada se concentran las delegaciones del Registro Provincial de las Personas, el Instituto de Previsión Social (IPS), la Agencia de Recaudación Provincia de Buenos Aires

(ARBA), el Instituto Obra Médico Asistencial (IOMA), el Instituto Cultural y los ministerios de Trabajo, Ambiente y de las Mujeres y Diversidad. De esta manera, vecinos y vecinas pueden recurrir a un sólo lugar para resolver trámites, consultas y asesoramiento.

Por su parte, la presencia del IPS, en cada Casa de la Provincia inaugurada, garantiza el acceso a la seguridad social a las y los bonaerenses, en cada rincón del territorio bonaerense.

La Casa de la Provincia en Colón, donde funciona el Centro de Atención Previsional (CAP) del IPS, se encuentra ubicada en el Boulevard 50 e/ 7 y Av. Eva Perón. El mail de contacto es capcolon@ips.gba.gov.ar y su horario de atención es de 8.30 a 13.30 hs. de lunes a viernes.

¡Nuevo!

Canal de Difusión

las últimas novedades del IPS al instante, activando las notificaciones en tu whatsapp

Sección Novedades:
IPS Buenos Aires

- Fechas de pago de haberes.
- Vencimientos de trámites.
- Instructivos de trámites.
- Promos con #CuentaDNI.
- Oficinas de atención.
- Estadísticas previsionales.
- Plazos de presentación.

Y mucha información más.

Seguinos para estar siempre actualizado.



ACTIVA-MENTE Y SALUD

A través de juegos de palabras y asociaciones, exploramos la creatividad y la memoria, ayudándonos a ejercitar la mente de manera divertida. ¡Comencemos!



Ejercicio 1. Sopa de Letras

Lista de palabras:

Agua

Bonaerenses

Casares

Diversión

Girondo

Hidratación

Lazos

Manzanilla

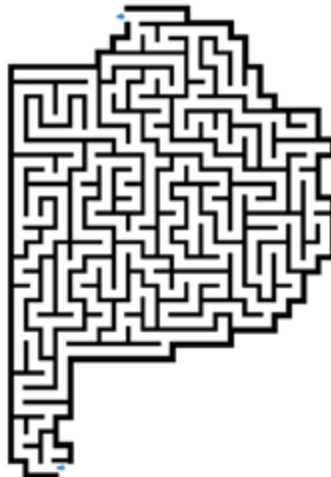
Vejez

Verano

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



Ejercicio 2. Recorremos la Provincia



Respuestas
en página 20

Que el **Dengue** no sea un problema



TAÑÁ
LAVÁ
TIRÁ
GIRÁ



AHORA Te Podés VACUNAR
gba.gob.ar/dengue



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

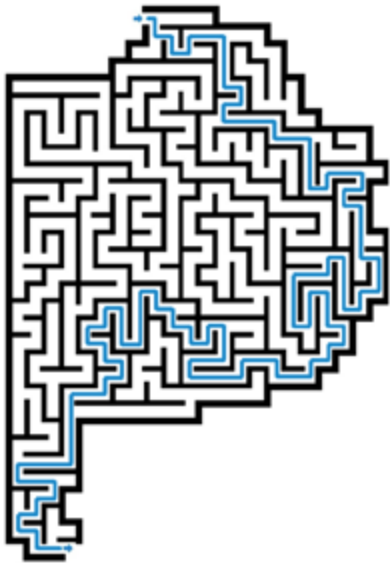


RESPUESTAS

Ejercicio 1



Ejercicio 2



Cuidados frente a las altas temperaturas



El verano y la exposición a altas temperaturas puede traer consigo una pérdida excesiva de líquidos que es superior a la cantidad ingerida, lo que provoca un funcionamiento incorrecto del organismo, esto suele conocerse como deshidratación.

A medida que envejecemos, nuestra capacidad para percibir la sensación de calor y sed disminuye, por lo que las personas mayores pueden no percibir el aumento de la temperatura corporal. Por ello, es clave prevenir complicaciones.

Prestar atención a algunos de los signos/síntomas de alarma es fundamental para tratarla a tiempo:

- Piel pálida y escamosa.
- Debilidad.
- Confusión.
- Sequedad en la boca.
- Ojos hundidos.
- Orina oscura o con olor fuerte.

El **golpe de calor** es un trastorno ocasionado por el aumento de la temperatura del cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas y humedad. Algunos de los signos/síntomas que pueden aparecer son:

- Temperatura del cuerpo superior a 39°C-40°C.
- Piel roja, caliente y seca.
- Respiración y frecuencia cardíaca acelerada.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Alteración del estado mental y del comportamiento como vértigos, mareos, desorientación, delirios, confusión o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones.

Algunas recomendaciones para afrontar los días de calor

Es importante contar con información que beneficie las prácticas de autocuidado.

Te dejamos recomendaciones importantes y necesarias:

- Mantener una buena hidratación: Hidratarse con más frecuencia que la habitual, aunque no sientan sed. Al momento de salir, hay que llevar una botellita con agua. Preferentemente agua segura, aguas saborizadas caseras sin azúcar con limón, naranja, pomelo, pepino, hojas de menta, jengibre, albahaca, evitando el consumo de bebidas azucaradas, gaseosas y jugos comerciales.

Además, es fundamental evitar las bebidas alcohólicas (ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido)

- Elegir alimentos frescos con frutas y verduras de estación. Consumirlos en preparaciones de elaboración casera, como ensaladas, tartas,

HÁBITOS QUE HACEN BIEN

croquetas, revueltos, milanesas, hamburguesas, panes, budines, rellenos, entre otras. Esto nos asegura un gran aporte de vitaminas, minerales, agua y fibra necesarios para esta época.

- Reducir el consumo de sal, azúcar y productos ultraprocesados como fiambres, embutidos, aderezos, productos de panadería y pastelería, frituras y productos con sellos de advertencia.

- Optar por comidas ligeras y frecuentes a lo largo del día, evitando saltar horarios de comida.

- Mantener la cadena de frío de los alimentos que la requieran.

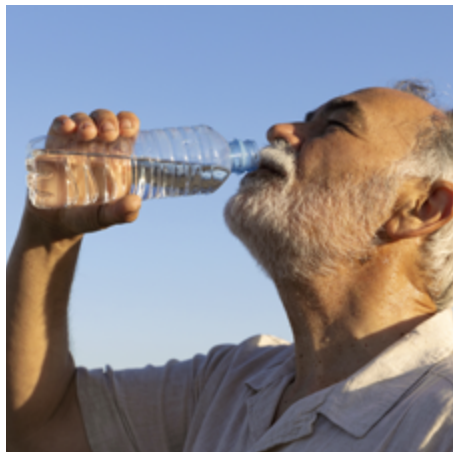
- Evitar la exposición al sol en horarios de mayor temperatura, entre las 10:00 y las 16:00 hs. Se recomienda utilizar protector solar mayor a 30, al menos 30 minutos antes de la exposición, renovando su aplicación cada 2 o 3 horas, luego de meterse al agua o en caso de haber transpirado. Permanecer a la sombra y en espacios frescos y ventilados.

- Utilizar ropa liviana, de algodón y colores claros. No olvidar el uso de gorros, viseras o sombrillas.

- Evitar realizar actividad física intensa, sobre todo en las horas de más calor. Se sugiere no salir a la calle sin compañía y prestar atención en caso de presentar algunos de los signos y síntomas mencionados. Frente a cualquier duda, se recomienda consultar con el equipo de salud y no automedicarse.

- Sustener espacios de socialización y solicitar ayuda a familiares o amigos/os para la realización de las tareas cotidianas.

- De sentirse más cansada/o de lo habitual y con falta de energía, es importante realizar una consulta con el equipo de salud. Tené en cuenta que los golpes de calor o la temperatura elevada pueden disminuir la presión arterial provocando desmayos o caídas.



¿Cómo actuar frente a un golpe de calor?

Ante la aparición de sed intensa y sequedad en la boca, temperatura mayor a 39° C, sudoración excesiva, sensación de calor sofocante, piel seca, agotamiento, mareos o desmayo, dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos, dolores de cabeza, entre otros, **solicitar de inmediato asistencia de la médica/o de cabecera o de profesionales de la salud** y trasladar a la persona afectada a la sombra, a un lugar fresco y tranquilo, e intentar refrescar, mojar la ropa y dar de beber agua fresca si se encuentra consciente.

- Es importante tener a disposición y en cercanía contactos telefónicos o números de emergencia para solicitar atención frente a cualquier situación.

- Recordar consultar siempre con el equipo o centro de salud más cercano.

El contenido de esta sección fue producido por las Áreas de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores y Nutrición Comunitaria de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud.

Contacto: personasmayorespba@gmail.com - areanutricioncomunitaria@gmail.com

JUEGOS DE LA PROVINCIA

PARA JUGAR SOLAS/OS O EN COMPAÑÍA

Meta - Juegos

Las siguientes preguntas y respuestas nos desafían a responder lo que sabemos de diferentes juegos de la cultura popular y a ejercitar la memoria. ¿Jugamos?

1. Además de un clásico juego de mesa, ¿qué es Chinchón?

- A. Un fruto seco típico de India.
- B. Un baile tradicional de la cultura mapuche.
- C. Un pueblo de España.

(Buscá las respuestas al final del material)

2. En la Escoba de 15, se juega con un mazo de 40 naipes y se reparten tres cartas a cada jugador. ¿Cuántas manos posibles se pueden generar?

- A. Más de 2 mil combinaciones.
- B. Más de 9 mil combinaciones.
- C. Más de 22 mil combinaciones.

3. ¿De qué país es originario el Tetris?

- A. URSS.
- B. Japón.
- C. Estados Unidos.

JUEGOS DE LA PROVINCIA

4. ¿De qué material son las fichas o discos del clásico juego El Sapo?

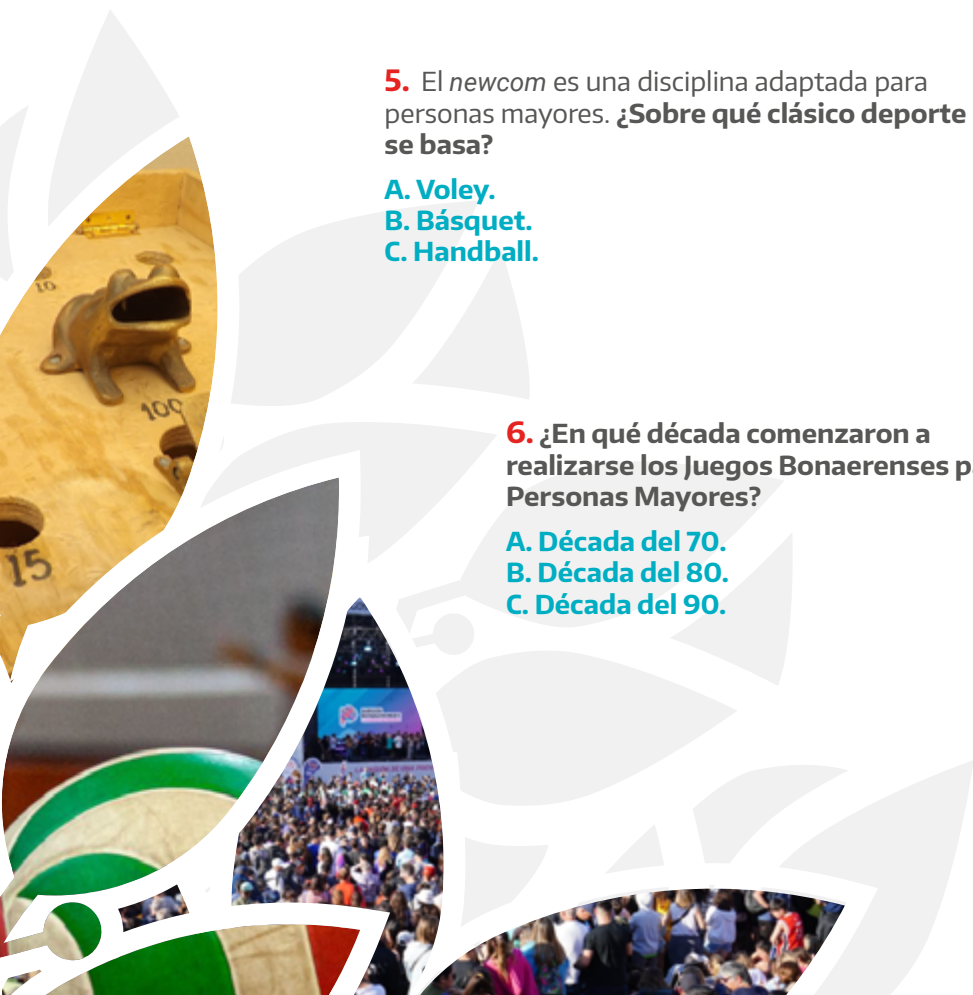
- A. Pino o roble.
- B. Polietileno.
- C. Bronce o hierro.

5. El *newcom* es una disciplina adaptada para personas mayores. ¿Sobre qué clásico deporte se basa?

- A. Voley.
- B. Básquet.
- C. Handball.

6. ¿En qué década comenzaron a realizarse los Juegos Bonaerenses para Personas Mayores?

- A. Década del 70.
- B. Década del 80.
- C. Década del 90.

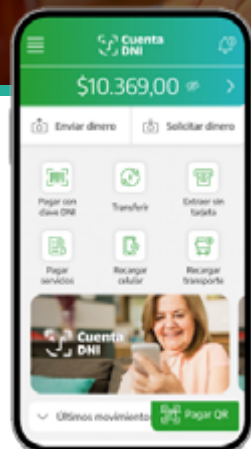




Una billetera virtual del Banco Provincia
que incluye beneficios
para las personas mayores

Descargá la app y abrí tu cuenta
en Banco Provincia

- /// Gratis
- /// 100% digital
- /// Solo con tu DNI



JUEGOS DE LA PROVINCIA

RESPUESTAS CORRECTAS

1. C

Chinchón es un pueblo **español** ubicado en el centro del país, al sureste de Madrid. El Chinchón, además, en España, es una bebida elaborada a partir de un destilado de macerados de anís.

2. B

Según el matemático, periodista y profesor argentino Adrián Paenza, existen **9.880 manos posibles** cuando se inicia el clásico juego de cartas Escoba de 15. Dadas las mismas condiciones, esto también se replica en el Truco. El estudioso lo explica -con la claridad que lo caracteriza- en un artículo al que podemos acceder haciendo [clic aquí](#).

3. A

El Tetris es originario de la **URSS**. Su creador, un matemático aficionado a los rompecabezas, creó el juego de encastre de piezas que se convertiría en un clásico entretenimiento del mundo digital. La palabra *tetris* proviene de *tetra*, término griego que significa *cuatro*, y hace referencia a la cantidad de cuadros que componen cada una de las piezas del juego.

4. C

Las fichas o discos del juego El Sapo suelen ser de **hierro o cobre**, y se deben embocar en la boca del pequeño sapo de metal. Si bien este juego cada vez suele verse menos en los hogares, hay muchos que aún lo conservan y lo practican. De hecho, las personas mayores tenemos la posibilidad de competir en esta disciplina en los Juegos Bonaerenses.

5. A

El *newcom* es **voley** adaptado para personas mayores. Algunas de las reglas que lo diferencian con el clásico deporte, es que la pelota no se golpea sino que se atrapa y se lanza por sobre la red hacia el espacio contrincante. Además, todas las acciones de pase de balón deben realizarse con los dos pies apoyados en el piso.

6. C

En **1996**, apenas 5 años después de la creación de los Juegos Bonaerenses, se llevó adelante la primera edición que incorporó a las personas mayores de 60 años. En aquel entonces, la política pública se denominaba Torneos Abuelos Bonaerenses. Para conocer un poco más de esta historia, podemos acceder al fascículo #35 de *Cosa de Grandes* haciendo [clic aquí](#).



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Entrá a www.gba.gob.ar