

COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento
para personas mayores

FASCÍCULO 55

DERECHO *al* BUEN TRATO

SUCEDE EN LA PROVINCIA

El buen trato hacia las
personas mayores desde
una perspectiva integral

ACTIVA-MENTE Y SALUD

Entrenamos las funciones
cognitivas

SOMOS BONAERENSES

Los pueblos por su nombre
San Pedro

JUEGOS DE LA PROVINCIA

Conozcamos algunos
municipios

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

Redacción
María Luz Suárez
Eugenio Elorza
María Belén Martín
Fernando Selgas
Franco Zerené
Micaela Zangara

DIRECCIÓN DE DISEÑO E IMAGEN

Diseño e imagen
Facundo Núñez
Geraldine Gomez Montivero
Ana Elena Chaile
Rodolfo Hecker

Para acceder a los fascículos ya publicados de la serie *Cosa de Grandes*, pueden escanear el código QR.



DERECHO a/ BUEN TRATO

En este número 55 de *Cosa de Grandes* seguimos buscando difundir programas, acciones y herramientas que tienen por objetivo promover el buen trato hacia las personas mayores bonaerenses. Esta publicación se enmarca en la conmemoración del **Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez**; una fecha para reflexionar y definir acciones eficaces de protección y promoción de los derechos de las personas mayores.

Desde la Dirección de Políticas Públicas de Comunicación del Ministerio de Comunicación Pública, formamos parte de la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires, junto a los ministerios Desarrollo de la Comunidad; Justicia y Derechos Humanos; Salud; Mujeres; Defensoría del Pueblo; IOMA e IPS. En ese espacio se planifican de manera articulada el desarrollo de estrategias, intervenciones y abordajes de cuidado y el respeto de los derechos de todas las personas mayores.

En esta edición, te contamos en palabras de sus protagonistas, algunas experiencias de trabajo en municipios bonaerenses como Las Flores, Bolívar y 25 de Mayo, cómo viven y piensan el Buen Trato hacia las personas mayores en los territorios.

También están presentes las secciones de Somos Bonaerenses y Sucede en la Provincia. Además de las recomendaciones para cuidar nuestra salud, ejercicios para fortalecer las funciones cognitivas y los infaltables Juegos de la Provincia. ¡Te esperamos!



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!

Día mundial de toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez

El buen trato hacia las personas mayores desde una perspectiva integral

En la provincia de Buenos Aires se trabaja en estrategias, intervenciones y abordajes de cuidado y respeto de los derechos de todas las personas mayores.

En 2012, la Asamblea General de las Naciones Unidas decretó el 15 de junio como el Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez. Esta fecha nos convoca a reflexionar y promover el buen trato en todos los momentos de la vida y, fundamentalmente, en la vejez.

En ese marco, los Estados tienen el rol indispensable de garantizar y promover el respeto por los derechos humanos de las personas mayores a través de sus políticas públicas. Por ello, es fundamental que las políticas estén focalizadas en la detección y prevención de las violencias cotidianas.

Los organismos que formamos parte de la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires[1] (agregar nota al pie de página) entendemos que existen diferentes maneras de vivir la vejez y que cada territorio trabaja desde sus particularidades. Nuestro objetivo es planificar estrategias, intervenciones y abordajes desde una perspectiva integral de cuidado y el respeto de los derechos de todas las personas mayores que habitan en nuestra provincia.

Es por ello, que hoy queremos compartir con ustedes, experiencias y reflexiones sobre el buen trato que nos compartieron desde distintos puntos de la provincia.

Las Flores

María Cecilia Bugatti es parte del Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados desde hace diez años y actualmente se desempeña en la Jefatura del Centro de Atención Personalizada de PAMI en esta localidad.

En relación al buen trato, Cecilia y su equipo reflexionaron que: “Como sociedad tenemos que identificar, trabajar y desnaturalizar los estereotipos negativos construidos en relación a la vejez, para identificar conductas discriminatorias y estigmatizantes. Es así que se podrá reconocer la diversidad propia del envejecimiento y la construcción de las y los mayores como personas de derecho”.

Cecilia cuenta que, en el cotidiano las acciones tienen que ver con “respetar los tiempos de las personas mayores, realizar una escucha activa e intervenir para brindar respuesta a las soluciones que de nosotros dependen gestionar”. Para ello, generan espacios de recreación y esparcimiento para una vida activa en conjunto con Centros de Jubilados, escuchando sus demandas para mejorar sus servicios.

Por ejemplo, este año realizarán talleres donde intentarán generar un espacio de deconstrucción colectiva y de sensibilización en perspectiva de género. Sumarán también

[1] Los organismos que forman la Mesa son: Defensoría del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires, IPS, IOMA, y los ministerios de Comunicación Pública, Justicia y DDHH, Salud y Desarrollo de la Comunidad.





Es fundamental garantizar y promover el respeto por los derechos humanos de las personas mayores, a través de políticas públicas.

charlas desde PAMI informando acerca del nuevo modelo prestacional denominado “La libertad de Elegir”.

Bolívar

Sonia Martínez es la directora del área de Adultos Mayores del municipio de Bolívar. Tanto ella como su equipo expresaron que el buen trato es algo universal, resultado de reconocer los derechos y el respeto a la dignidad de la persona.

“Es una relación satisfactoria entre personas en esto de dar y recibir buen trato”, reflexionó Sonia, aclarando que no tiene edad. También expresó que “es una forma positiva de interrelación, de consideraciones, de reconocimientos, que implica reconocer al otro de igual a igual”.

25 de Mayo

Finalmente conversamos con Constanza Maio. Ella es la directora de Personas Mayores de la municipalidad. En charla con ella nos aportó la idea de que el buen trato “es el eje central para relacionarnos y trabajar con personas, destacando el respeto y la empatía, fortaleciendo la autoestima y alentando a replicar este eje”.

Nos contó que el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez es declarado de interés municipal, y que vienen trabajando articuladamente con otras direcciones con proyectos en común. “Este año realizaremos una muestra fotográfica, exposición de trabajos realizados en los talleres y charla de concientización, y acompañamos también a los programas nacionales, provinciales y municipales”, finalizó Constanza.

En la provincia de Buenos Aires se trabaja activamente en estrategias, intervenciones y abordajes de cuidado y respeto de los derechos de todas las personas mayores. El Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez nos invita a reflexionar sobre la importancia de promover el buen trato en todos los momentos de la vida. Los municipios de nuestra provincia están comprometidos en esta tarea, implementando políticas integrales y construyendo redes de contención para reducir la vulnerabilidad en este grupo poblacional.

Reconocer la diversidad propia del envejecimiento y promover el respeto, la empatía y la dignidad de las personas mayores son pilares fundamentales en la búsqueda de una sociedad más inclusiva y justa para todas y todos.



Ver para seguir aprendiendo

El IPS y la Fundación Banco Provincia firmaron un convenio para garantizar la salud visual

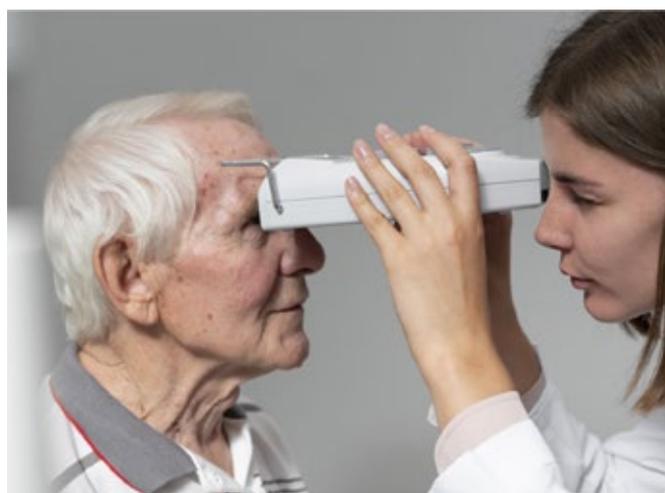
Más de 8 mil bonaerenses se verán beneficiadas y beneficiados con esta política que brinda anteojos oftalmológicos a personas jubiladas que perciben el haber mínimo.

El programa “Ver para seguir aprendiendo” aborda la importancia de la salud visual de forma integral e incluye operativos de controles oftalmológicos en los 24 distritos con mayor población de beneficiarios del Instituto de Previsión Social (IPS) con haberes mínimos. Para que cada persona jubilada o pensionada que necesite anteojos recetados reciba uno de manera gratuita.

Acerca de la firma del convenio, la Presidenta del IPS, Marina Moretti expresó: “Firmamos un convenio junto a Agustina Vila, Presidenta de Fundación del Banco Provincia, para poder llevar adelante un programa de salud oftalmológica que consiste en que podamos acercarnos a los jubilados y a las jubiladas que menos ganan y que no sea tan difícil acceder a elementos de oftalmología”.

Ya se realizaron operativos de controles oftalmológicos en: Merlo, La Plata, Morón, La Costa, Lanús, Florencio Varela, Quilmes, Lomas de Zamora, Berazategui, San Miguel, José C. Paz, Moreno, Escobar, Esteban Echeverría, La Matanza, Ituzaingó, San Isidro, Cañuelas, Patagones, Mercedes, General Alvarado, Lincoln, Hurlingham y Pilar.

En las ciudades de menor densidad poblacional, las personas mayores serán notificadas para acercarse a los Centros de Atención Previsional del IPS de su ciudad, o a los más cercanos a su domicilio, y deberán completar un formulario para solicitar los anteojos recetados. La entrega de anteojos se coordinará con las autoridades de la Fundación Banco Provincia, Gobierno de la Provincia y municipios.



Este Programa incluye a más de 8 mil bonaerenses de los 24 distritos con mayor población de beneficiarios del IPS con haberes mínimos.



Los pueblos por su nombre

San Pedro

En esta edición les contaremos algunos detalles acerca de su historia.

San Pedro es una ciudad ubicada en el norte de la provincia de Buenos Aires. Es un gran destino para relajarse y disfrutar de la naturaleza, la cultura y la gastronomía.

La estrella de la ciudad es la ensaimada, una receta dulce que llegó al lugar de la mano de los primeros habitantes provenientes de Mallorca que se instalaron en esas tierras bonaerenses. Tiene una gran oferta cultural, como La Fiesta de La Ensamada, la Fiesta de Las Colectividades y el Festival de Música Country que atrae a personas de diferentes lugares.

En esta ciudad bonaerense hay varias calles con panaderías y confiterías en las que se puede encontrar este postre. Desde su versión más tradicional, sin relleno, hasta las ensaimadas rellenas con crema pastelera, crema de leche, chocolate o dulce de leche.

Esa “ruta de la ensaimada” no es solo un recorrido comercial. Puede pensarse como el camino que recorrió este producto a través del tiempo y del espacio, es el camino de una historia de inmigrantes.

YO 



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**



Aumento del 30% para jubilaciones y pensiones mínimas



- ✓ **Incremento** del 142% desde mayo de 2022 que mejora la situación económica de las personas mayores.
- ✓ **IPS Más Cerca:** mayor integración de la Provincia para resolver los problemas de las y los bonaerenses haciendo que las prestaciones lleguen más rápido.

www.ips.gba.gob.ar

DERECHO *al* **FUTURO**



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Deporte y cultura

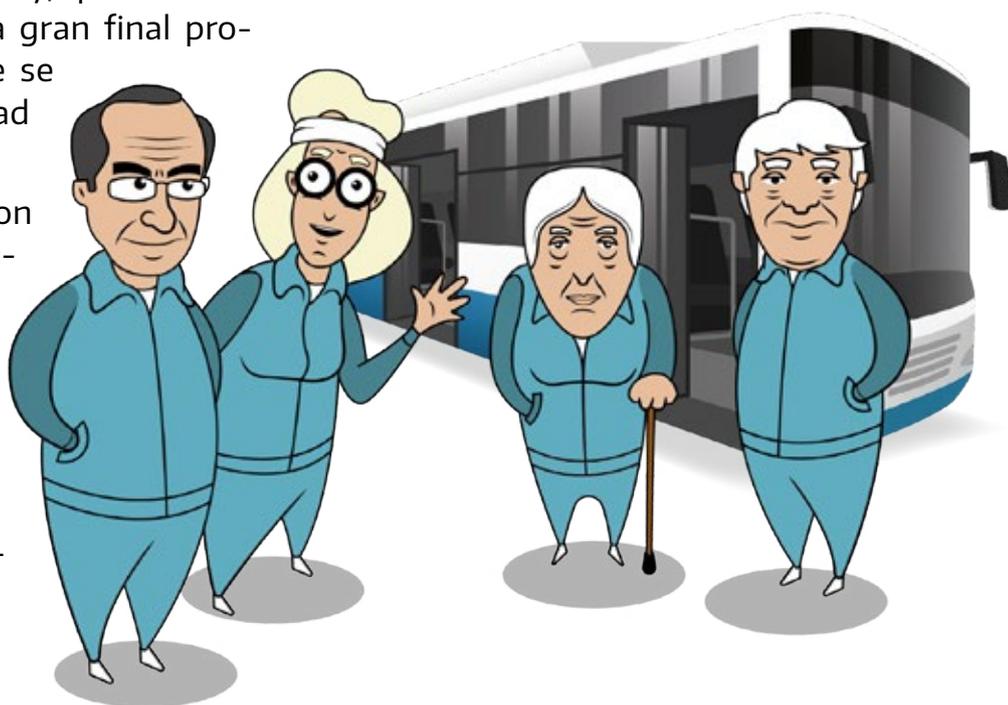
Inscripción récord de personas mayores en la 32° Edición de los Juegos Bonaerenses

Más de 89 mil personas mayores de los 135 distritos bonaerenses se inscribieron este año, superando con creces la cantidad de participantes de 2022.

Las personas mayores inscriptas en las diversas disciplinas deportivas y culturales, participaron de la etapa municipal clasificatoria que se llevó adelante en mayo. Luego, competirán con otros distritos en la etapa regional entre julio y agosto y, quienes clasifiquen, serán parte de la gran final provincial en septiembre, que se llevará adelante en la ciudad de Mar del Plata.

Los Juegos Bonaerenses son una política pública impulsada por la Subsecretaría de Deportes del Ministerio de Desarrollo de la Comunidad y el Instituto Cultural de la provincia de Buenos Aires, una estrategia de impulso para el deporte y la expresión.

¡Felicitamos a las Personas Mayores por el récord de inscripción y participación en la 32° Edición, reivindicando sus ganas de encontrarse y participar en las distintas disciplinas de los Juegos Bonaerenses!



Les compartimos algunos ejercicios que nos ayudan a estimular las funciones cognitivas. Pueden aprovecharlos y también intercambiarlos con amigas y amigos, o vecinos y vecinas.



Ejercicio 1.

La sopa de números nos permite ejercitar la memoria, el vocabulario y potenciar la atención y la concentración. Además, nos ayuda a reforzar la paciencia.

¿Te animás a encontrar las siguientes cifras?

1820 2023 5763 8279 10603

12456 14999 16785 18723 20000

0	3	9	7	2	1	6	7	8	5
1	4	9	9	9	8	0	4	1	7
2	5	2	8	0	7	9	8	7	6
4	2	0	2	3	2	5	1	1	3
5	9	9	7	2	3	9	0	9	8
6	4	3	9	1	9	0	6	3	1
1	5	2	4	1	8	2	0	7	6
9	7	7	1	9	9	2	3	8	5
2	0	0	0	0	8	4	7	2	3



Ejercicio 2.

Ordenamos correctamente los pasos siguientes para que la secuencia sea la adecuada para preparar una infusión:

- Dejar de calentar el agua.
- Añadir el azúcar que se desee.
- Dejar enfriar la infusión para poder beberla.
- Añadir la bolsita de infusión.
- Poner agua a calentar.
- Retirar la bolsita de infusión.





2023
VACUNA
ANTI
GRI
PAL

Unidad de Comunicación IOMA

¡Ya está en marcha la Vacunación Antigripal 2023!

Si sos mayor de 65 (inclusive), concurrí directamente a las farmacias adheridas, oficinas regionales de IOMA o policonsultorios y solicitá la aplicación.

 La cobertura es 100 %

Todos los detalles en www.ioma.gba.gov.ar
o escaneá este QR y conocé más 



LA VACUNACIÓN ES PREVENCIÓN

DERECHO
al FUTURO

IOMA
LA OBRA SOCIAL DE LA PROVINCIA
DE BUENOS AIRES



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

RESPUESTAS CORRECTAS

Ejercicio 1.

0	3	9	7	2	1	6	7	8	5
1	4	9	9	9	8	0	4	1	7
2	5	2	8	0	7	9	8	7	6
4	2	0	2	3	2	5	1	1	3
5	9	9	7	2	3	9	0	9	8
6	4	3	9	1	9	0	6	3	1
1	5	2	4	1	8	2	0	7	6
9	7	7	1	9	9	2	3	8	5
2	0	0	0	0	8	4	7	2	3

Ejercicio 1.

1. Poner agua a calentar.
2. Dejar de calentar el agua.
3. Añadir la bolsita de infusión.
4. Retirar la bolsita de infusión.
5. Añadir el azúcar que se desee.
6. Dejar enfriar la infusión para poder beberla.



Para jugar solos o en compañía

Películas argentinas

(Buscá las respuestas al final del material).

1. La película *Nueve reinas*, protagonizada por Ricardo Darín y Gastón Pauls, fue nominada a 29 premios internacionales.
¿En cuántas de esas nominaciones resultó ganadora?

- A. 13
- B. 17
- C. 21

2. En 1985 se estrenó *Esperando la Carroza*, una película icónica de nuestra cinematografía nacional, dirigida por Alejandro Doria.
¿Cuál es el conflicto principal de la historia?

- A. Todos quieren quedarse con la herencia de la abuela.
- B. Se descubre un acto de corrupción del hijo mayor de la familia.
- C. Peleas familiares por quién tiene que cuidar y responsabilizarse de la abuela.

3. La película *Juan Moreira*, dirigida por Leonardo Favio, llevó al cine un relato representativo de la historia argentina.
¿A qué género narrativo pertenece?

- A. Novela gauchesca.
- B. Novela romántica.
- C. Novela satírica.



JUEGOS DE LA PROVINCIA

4. *La historia oficial* es una ficción dramática e histórica que transcurre en los últimos años de la dictadura cívico-militar argentina. En ella, Alicia, personaje protagonizado por Norma Aleandro, busca conocer la verdad acerca de su hija Gaby.

¿Cuál es el delito que atraviesa la vida de los personajes en ese período histórico?

A. Detenciones ilegales.

B. La apropiación ilegal de bebés, niños y niñas.

C. La desaparición forzada de personas.

5. Isabel “la Coca” Sarli es un ícono de nuestra cultura popular. Una de sus exitosas películas fue estrenada en Nueva York antes que en Argentina. **¿A qué film nos referimos?**

A. Fuego.

B. Carne.

C. Fiebre.

6. *La Maryse* estrenó en 1974 y fue protagonizada por Susana Giménez y Carlos Monzón. Una historia de amor, pasión y tragedia. **¿Cómo se llaman los personajes de la pareja en la ficción?**

A. María Hernández y Luis de la Vega Montenegro.

B. Mary y Cholo.

C. Mary y Tito.



JUEGOS DE LA PROVINCIA

7. En la película *Caballos salvajes*, los protagonistas José y Pedro huyen de la ciudad para escapar de las consecuencias de la estafa que habían cometido. **¿Hacia qué región de la Argentina viajaron?**

- A. Noroeste.
- B. Cuyo.
- C. Patagonia.

8. En el año 2018 se estrenó *El Ángel*, una película inspirada en la vida de Carlos Robledo Puch y protagonizada por el joven actor Lorenzo Ferro. **¿Quién dirigió esta obra?**

- A. Damián Szifron.
- B. Luis Ortega.
- C. Lucrecia Martel.

9. En la película *Locos por la música*, de 1980, una banda de música tropical intenta conseguir la atención de las discográficas. **¿Cómo se llamaba el personaje representado por Carlitos Balá?**

- A. Raúl Armendáriz.
- B. Luis Valenzuela.
- C. Carlos Palomino.



RESPUESTAS CORRECTAS

1. C

La película se estrenó el 30 de agosto del 2000 y fue un éxito cinematográfico. Durante 2001 y 2003 recibió **21** premios internacionales. La ficción relata la historia de dos estafadores que se unen para realizar una misión en solo 24 horas: robar una serie de sellos falsos llamados "nueve reinas" que completan la colección de un importante empresario.

2. C

Con un elenco exquisito formado por Antonio Gasalla, China Zorrilla, Julio De Grazia, Betiana Blum, Mónica Vila, entre tantos otros artistas, se realizó *Esperando la Carroza*, que cuenta la historia de Mamá Cora. Ella convive con la familia de su hijo Jorge, quien se encuentra en una grave situación económica que los angustia y altera. Su mujer, Susana, le pide a uno de sus cuñados, un nuevo rico, que lleve a Mamá Cora a vivir con él. Así comienzan las **peleas familiares por quién tiene que cuidar y responsabilizarse de la abuela**. Se genera una trama de pequeños conflictos que hacen lucir a los personajes, reencontrarse y valorarse de maneras distintas.

3. B

Alicia es una docente de Historia que vive con su marido Roberto y su hija Gaby, que es adoptada. Roberto, interpretado por Héctor Alterio, es un empresario enriquecido a partir de negocios realizados con el gobierno de facto. Alicia se reencuentra con una

amiga que volvió al país luego del exilio. Ella le cuenta sobre las aberraciones de la dictadura y, entre sollozos y nervios, le revela que mientras estuvo en cautiverio vio que a las mujeres embarazadas las llevaban para que dieran a luz y luego las separaban de sus bebés. Había sido testigo de la **apropiación ilegal de bebés, niños y niñas**. A partir de entonces, Alicia comienza a dudar sobre la identidad de Gaby. Su hija era buscada por Abuelas de Plaza Mayo y había sido víctima del plan sistemático de la dictadura cívico-militar, de la que su marido había sido cómplice.

4. A

La historia de *Juan Moreira* fue creada en 1880 por Eduardo Gutiérrez. Esta **novela gauchesca** que cuenta las peripecias del bandolero Juan Moreira adquirió tanta popularidad que trascendió el soporte escrito y fue recreada en cine, teatro y hasta en historietas. El director, productor, guionista y cantautor Leonardo Favio fue quien tomó las riendas del desafío de llevar esta historia a la pantalla grande en 1973.

5. A

La película *Fuego*, protagonizada por Isabel "La Coca" Sarli, y producida y dirigida por Armando Bó, fue estrenada el 10 de octubre de 1969 en Nueva York, y varios meses después, el 23 de septiembre de 1970, en los cines argentinos. Isabel Sarli es una referencia del cine erótico y una actriz de culto. Junto a Armando Bó compartieron la



RESPUESTAS CORRECTAS

realización de decenas de películas reconocidas internacionalmente, además de compartir la vida como pareja y familia.

6. B

La historia de amor trágica de **Mary y Cholo** comienza en un autobús, donde se vieron por primera vez. Años más tarde, empiezan una vida juntos atravesada por hechos dramáticos y violentos, se casan y viven una apasionada noche de bodas. Luego, se dan una serie de conflictos familiares y Mary empieza a sumirse en la tristeza, la relación con Cholo va de mal en peor y, finalmente, ella asesina a su esposo vestida de novia.

7. C

Luego de simular una escena dramática en una empresa financiera, José y Pedro, representados por Héctor Alterio y Leonardo Sbaraglia, emprenden un viaje hacia la Patagonia huyendo de la policía y de matones enviados por la empresa. En el camino forjan una fuerte amistad y suman a Ana (Cecilia Dopazo), quien termina acompañándolos. La película, de 1995, dirigida por Marcelo Piñeyro, a través de su trama denuncia a anónimos poderes económicos, políticos y mediáticos capaces de provocar situaciones límite en las personas.

8. B

La película se estrenó el 9 de agosto del 2018 bajo la dirección del guionista y director de cine **Luis Ortega**. La primera

ficción que dirigió fue Caja negra y años más tarde escribió una de las series con mejores críticas del país, Historia de un Clan. El Ángel no escapó a los éxitos, está inspirada en la vida de Carlos Robledo Puch, uno de los mayores criminales del país que a principios de la década del 70 conmocionó a la Argentina con la crueldad de sus crímenes. Cometió más de diez homicidios y múltiples robos. Apodado "el ángel de la muerte" por la prensa, fue condenado a prisión perpetua cuando tenía 20 años.

9. C

Locos por la música fue una película dirigida por Enrique Dawi y estrenada en 1980. En ella, Carlos Balá interpretó a un taxista llamado **Carlos Palomino**, líder de una banda enfocada en conseguir popularidad y éxito en el ámbito de la música. La comedia contó, además, con un elenco integrado por Graciela Alfano, Raúl Rossi, Carlos Calvo y Santiago Bal, entre tantos otros artistas entrañables. Para volver a verla podemos hacer [clic aquí](#).



¿Qué sabemos sobre Hipertensión Arterial?

En mayo se celebra la semana mundial de la Hipertensión arterial (HTA) y de la concientización del consumo de sal, dos problemáticas silenciosas que afectan seriamente la salud. Por ello, les proponemos conocer un poco sobre el tema.

¿Qué es la Hipertensión arterial?

Es la presencia de valores de presión arterial elevados de forma sostenida, que no da síntomas, por lo que es MUY importante diagnosticarla ya que existe un tratamiento que previene la aparición de la enfermedad cardiovascular y sus complicaciones a largo plazo.

¿Cómo se manifiesta?

La hipertensión arterial NO DA SÍNTOMAS, por lo que hay que buscarla tomando la presión.

¿Cómo saber si tengo hipertensión arterial?

Es importante que consultes con tu equipo de salud y a partir de la TOMA CORRECTA se realice el diagnóstico.

¿La hipertensión arterial se cura?

La hipertensión, es un problema crónico que se controla pero no se cura.

La normalización de los valores de presión, no significa que el problema esté resuelto sino que el tratamiento es el adecuado y hay que continuarlo.

¿Cuál es el tratamiento?

- ▶▶▶ Comer sano, disminuyendo el consumo de alimentos con alto contenido de sal como fiambre, embutidos, productos de copetín. Preferir alimentos preparados en casa sin agregado de sal al cocinar y aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- ▶▶▶ Mantener un peso adecuado.
- ▶▶▶ Practicar actividad física regularmente. Se obtiene mayor beneficio cuando se realizan 150 minutos por semana, de actividad moderada (caminata a ritmo intenso, andar en bicicleta, bailar, nadar, etc o realizar ejercicio supervisado).
- ▶▶▶ Evitar o reducir el consumo de alcohol.
- ▶▶▶ Tomar los medicamentos acordados con el equipo de salud y no suspenderlos.
- ▶▶▶ No fumar.

¿Qué controles son necesarios realizar si tengo Hipertensión Arterial?

Concurrir regularmente al centro de salud para controlar la presión, el peso y el perímetro de cintura y una vez al año realizar:

- Examen físico completo.
- Electrocardiograma.
- Análisis de laboratorio para medir el colesterol, el funcionamiento de los riñones y la glucemia (azúcar en sangre).

Para reducir el consumo de sal es importante tener en cuenta que el 70% de la sal que consumimos está en forma de SAL OCULTA en alimentos envasados procesados y ultraprocesados. Por ello, se recomienda utilizar la mayor cantidad de productos frescos sin envasar y leer bien las etiquetas de aquellos envasados.



DERECHO *al* FUTURO



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Entrá a www.gba.gob.ar