COSA DE GRANDES

Información y entretenimiento para personas mayores

FASCÍCULO 57

Derechos en la vejez

SUCEDE EN LA PROVINCIA

Más de 400 personas mayores participaron con sus obras artísticas

PRODUCCIONES A LO GRANDE

Collage analógico de Susana Disalvo

SOMOS BONAERENSES

Los pueblos por su nombre
Zárate

ACTIVA-MENTE Y SALUD

Entrenamos las funciones cognitivas

JUEGOS DE LA PROVINCIA

¡Me suena inolvidable!

MINISTERIO DE COMUNICACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

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

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**.

Derechos en la vejez

En el mes de los derechos de las personas mayores, aprovechamos para reflexionar. Cada 28 de agosto se conmemora un hecho histórico que convirtió a nuestro país en pionero en materia de protección y promoción de derechos: en 1948 Eva Duarte de Perón presentó el Decálogo de la Ancianidad.

Este documento, sentó las bases para inspirar numerosas propuestas y acciones que se llevan adelante en los distintos niveles del Estado. Sin embargo, y a pesar de los avances logrados, aún persisten desafíos en cuanto a la plena implementación de esos derechos. Por ello, es imprescindible mantener un compromiso sostenido por parte de la sociedad y el Estado, para garantizar una vejez digna y disfrutable.

"El Decálogo representa un antecedente histórico dentro de los procesos de conquista de derechos de las personas mayores y también para las otras edades. No es lo mismo para los más jóvenes saber que cuando seas mayor vas a tener una legalidad institucional que te protege, a no contar con ella", expresó Adriana Frávega, Comunicadora Social y Especialista en Comunicación Gerontológica, a quien le consultamos sobre la relevancia de este hito. En las siguientes páginas podrán encontrar la entrevista completa.

Existen diferentes maneras de vivir la vejez, y cada persona debe tener la posibilidad de vivir con dignidad y disfrutar de sus derechos fundamentales. A través de un esfuerzo colectivo y con una mirada solidaria podremos construir una sociedad inclusiva y equitativa para todas las edades.

En este número, además, te contamos todo sobre el cierre del **Certamen Mayores con Derechos** y te invitamos a recorrer Zárate, la Capital Provincial de Tango. También podrás conocer la obra de **Susana Disalvo**, una vecina platense que ganó en el concurso artístico del Congreso Provincial de Salud en 2022. Y, como si esto fuera poco, al final encontrarás los infaltables **Juegos de la Provincia**. ¡Te invitamos a recorrer las siguientes páginas!

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!

2DA EDICIÓN DEL CERTAMEN "MAYORES CON DERECHOS"

Más de 400 personas mayores participaron con sus obras artísticas

El Certamen, impulsado por la Dirección de Programas para el Acceso de Poblaciones Vulnerables de la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires, se encuentra en su etapa de cierre.

Matías Moreno, Subsecretario de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires, junto con participantes del Certamen.

Agrupación PapelNonos de San Vicente.

Esta edición contó con la participación de 400 personas mayores de distintos municipios de la provincia. Ellas y ellos fueron convocados a realizar producciones artísticas para reivindicar el sistema democrático y la defensa de los derechos humanos en el marco de los 40 años de la recuperación de la democracia. Las obras artísticas presentadas incluyeron relatos, poemas, videos, collages y diferentes números de danzas, que destacaron la importancia de la reflexión y el debate sobre los derechos de las personas mayores.

El Certamen "Mayores con Derechos" ha sido un éxito, y a lo largo de julio y agosto se llevaron a cabo cierres en diversos municipios, incluyendo Las Flores, Junín, Quilmes, Carmen de Areco, La Plata, Berisso, Ensenada, Pila y San Vicente. Estos encuentros dejaron huellas en los participantes, quienes expresaron emociones y alegría por el merecido reconocimiento.

Este programa busca mantener viva la memoria, y las personas mayores, a través de sus producciones, han demostrado no solo su compromiso con la reconstrucción de la democracia, sino también su valiosa contribución al enriquecimiento cultural y social de la comunidad.

Cosa de Grandes presente en la entrega de certificados en La Plata

A finales de julio, se llevó a cabo una de las jornadas de cierre en el Centro de Jubilados "Club

de los Abuelos" de Los Hornos. En esta ocasión, se entregaron certificados a artistas de La Plata, Berisso, Ensenada, San Vicente y Pila.

Durante el evento, estuvieron presentes Matías Moreno, subsecretario de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires; Soledad Grizzia, directora de Programas para el Acceso de Poblaciones Vulnerables y coordinadora del Certamen; Tomás Fernández Cofré titular del área de Relaciones con las Organizaciones de PAMI Regional La Plata, responsables de áreas de personas mayores municipales, y autoridades del Club de los Abuelos.

También participaron Griselda Guillén, directora de Políticas Públicas de Comunicación del Ministerio de Comunicación Pública, y Ailén Guzzo, directora de Promoción de Derechos para Personas Mayores del Ministerio de Desarrollo de la Comunidad. Ambas son integrantes de la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires.

Durante la jornada en Los Hornos, hubo momentos de gran emoción, ya que cada presentación artística estuvo cargada de historias, anécdotas y vivencias. Además, Matías

María Amelia Diotto del Centro de Jubilados "Volver a Vivir" de Ensenada.

Autoridades provinciales y participantes del Certamen.

Moreno, realizó una donación de libros de la editorial #MeVeJu al "Club de los Abuelos", en un gesto que busca promover el acceso a la cultura y el conocimiento entre las personas mayores.

A modo de cierre

La segunda edición del Certamen "Mayores con Derechos" ha sido un ejemplo de la participación activa y el talento artístico de las personas mayores en la Provincia de Buenos Aires. Este evento ha destacado la importancia de promover los derechos humanos y la reflexión sobre el sistema democrático en el marco de los 40 años de la recuperación de la democracia.

Es fundamental seguir promoviendo espacios que fomenten la participación y el reconocimiento de las personas mayores, fundamentales en la construcción de una sociedad más justa e inclusiva. El Certamen "Mayores con Derechos" es una inspiradora muestra de que la creatividad y el compromiso no tienen edad y que las voces de nuestros mayores merecen ser escuchadas y valoradas.

FOTOGRAFÍA, COLLAGE E INSPIRACIÓN

Les Juanito Laguna del presente

Susana Disalvo nos comparte una hermosa obra de su autoría. Un collage analógico inspirado en la obra Juanito Laguna de Antonio Berni, quien en sus pinturas retrató la niñez en un escenario humilde, caracterizando la cotidianidad de un personaje llamado Juanito, sus juegos y sus sueños.

Este tríptico es un collage analógico, hecho a mano con papel cortado sobre la base de unas fotografías que tomó la autora en una calle de la ciudad de La Plata, en agosto de 2022. Susana asoció rápidamente esas imágenes con *Juanito Laguna*, pinturas realizadas por Antonio Berni en 1930.

A través de la secuencia de las fotos, la autora busca que recorramos esta historia con la mirada, la de una niña "arrullando a Juanito", que muestra la unión y cotidianeidad de una familia platense. "Me gusta pensarla como una secuencia cinematográfica, que representa algunas infancias", expresó la autora.

La última imagen de la producción resultó ganadora en un concurso artístico del Congreso de Salud de la Provincia de Buenos Aires, en el año 2022. Susana, que es médica psiquiátrica infanto juvenil, logró combinar sus pasiones y recibió un reconocimiento. Si bien no se define como una artista visual, se reconoce con una sensibilidad hacia las artes en general.

Susana Disalvo es médica psiquiatra infanto juvenil y una de las fundadoras del espacio de arte y salud del Hospital de Niños Sor Ludovica de La Plata. También se define como actriz, y con gran sensibilidad hacia las artes en general, en el hacer con las manos.

DÍA DE LA ANCIANIDAD

"Es momento de reflexionar sobre la importancia de seguir avanzando en la protección de los derechos de nuestros mayores"

Cosa de Grandes tuvo el privilegio de entrevistar a Adriana Frávega.

La conversación con Adriana nos llevó a un viaje histórico, nos compartió valiosas reflexiones sobre la relevancia del Decálogo de la Ancianidad anunciado por Eva Perón y consagrado en la Constitución Nacional de 1949, y la adhesión de Argentina a la Convención Interamericana de los Derechos de las Personas Mayores.

Adriana Frávega es Comunicadora Social por la Universidad Nacional de La Plata y especialista en Comunicación Gerontológica. También es docente e investigadora del Seminario Mayores, Medios y Poder de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social, UNLP.

CdG: ¿Cuál creés que fue el aporte que hizo el Decálogo de la Ancianidad a nuestra sociedad en ese momento?

AF: *El Decálogo de la Ancianidad fue creado y anunciado por Eva Perón, inaugura y da entidad real por primera vez en el país y en el mundo a los derechos de las personas mayores, al formar parte de la Constitución Nacional de 1949.*

Realmente representa un antecedente histórico dentro de los procesos de conquista de derechos de las personas mayores y también para las otras edades. Porque no es lo mismo para los más jóvenes saber que cuando seas mayor vas a tener una legalidad institucional que te protege, a no contar con ella.

En sociedades envejecidas como la nuestra en la que cada vez vivimos más años, el Decálogo sentó las bases para que en esta centuria las y los mayores pasaran a ser sujetos especiales de derechos: a la vivienda, al buen trato, al ocio, a la salud, entre otros.

Con el Decálogo de la Ancianidad, se produce en el plano internacional y nacional el inicio de un camino que mira y da entidad a personas de edad avanzada que antes eran marginadas y abandonadas por las instituciones. Pasan a ser reconocidas como deseantes, pensantes, actuantes en la vida y como sujetos con derechos a la protección contra todo tipo de maltratos.

De este modo, empieza a reconocerse que la vejez puede convertirse en un momento de la vida con cambios y pérdidas y, al mismo tiempo, tener garantizada su participación social activa y el ejercicio pleno de derechos.

CdG: ¿Qué relevancia tuvo nuestro país, y el decálogo para la Convención Interamericana de los Derechos de las Personas Mayores?

AF: *La Convención fue adoptada por la asamblea general de la Organización de Estados Americanos (OEA), el 15 de junio de 2015, Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez; con la firma de Argentina, Brasil, Chile, Costa Rica y Uruguay.*

Esta tarea estuvo impulsada por Argentina justamente, inspirada en el Decálogo que nos legara Eva. Fue durante los gobiernos de Néstor Kirchner y Cristina Fernández, a través de nuestro Ministerio de Desarrollo Social, desde la Dirección Nacional de Políticas de las Personas Mayores, que recogieron el Decálogo y lo consensuaron y actualizaron con los países de la región.

Hasta ese momento no existía en el mundo ni en la región un instrumento vinculante que protegiera los derechos humanos de las personas de 60 años y más. La norma existente en el marco internacional era escasa y muy dispersa en pocos artículos de algunos instrumentos como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Esta dispersión de normativas generaba la desprotección, mientras que la Convención facilita el acceso al reconocimiento de derechos para cualquier ciudadano que quiera conocer sus derechos.

Es así que en mayo de 2017, Argentina ratificó la Convención como parte del derecho nacional vigente. Esto significa que se compromete a arbitrar los instrumentos para que las personas mayores gocen efectivamente de estos derechos. A partir de acá, el país cuenta con el marco legal para fortalecer el diseño e implementación de políticas públicas, medidas judiciales y legislativas en defensa de los derechos de las personas mayores.

CdG: ¿Cuáles son los desafíos que tenemos como sociedad y desde el Estado en materia de derechos de las personas mayores?

AF: *En esta coyuntura es necesario llevar a cabo políticas que contemplen nuevos roles para estos actores, y así pensar los procesos a los que se enfrentan las personas cuando envejecen, el tratamiento de sus circunstancias particulares y en la especificidad de los ámbitos donde desarrollan sus vidas. Por caso, la vida en las grandes ciudades, que son espacios muy agresivos para las personas de más edad.*

Otra de las tareas importantes es dar a conocer y debatir los derechos que contempla la Convención, porque la verdad es que la mayoría de la población no sabe de la existencia de la misma. No podemos reclamar si no sabemos qué, cómo y dónde hacerlo. Debatir la Convención para impedir que sigan ocurriendo retrocesos en el respeto a los Derechos Humanos de las personas mayores actuales y de quienes serán viejas y viejos en el futuro. No saber sobre derechos se traduce en impedimento para la participación activa de viejas y viejos.

Y en este marco, nuestros Estados y sus instituciones tienen que iniciar y articular políticas que contemplen nuevos roles para que la gente mayor pase de ser pasiva, emisora de quejas, con sentimientos de abandono y maltratos a protagonizar - en solidaridad con pares y con otras edades- acciones favorables para mejorar su existencia. Para esto es necesario que el Estado acompañe y promueva el pensar los procesos a los que se enfrentan cuando envejecen y la vida que queremos para esta generación envejecida y para las que vendrán.

La entrevista con Adriana Frávega nos ha permitido comprender la importancia histórica del Decálogo de la Ancianidad y su influencia en la garantía de derechos para las personas mayores en Argentina y el mundo. Asimismo, la adhesión a la Convención Interamericana de los Derechos de las Personas Mayores marcó un hito en la protección integral de esta población y posicionó a Argentina como un referente en la defensa de los derechos humanos en la vejez.

En este Día de la Ancianidad, es momento de reflexionar sobre la importancia de seguir avanzando en la protección de los derechos de nuestros mayores y promover una cultura de respeto, cuidado y valoración hacia esta valiosa parte de nuestra sociedad. La construcción de un futuro inclusivo y equitativo depende, en gran medida, del trato digno y el reconocimiento de los derechos de todas las generaciones.

PROGRAMA TERMAS BUENOS AIRES

Inauguración del Parque "Termas de Tapalqué"

El Gobernador de la Provincia de Buenos Aires, Axel Kicillof, junto con el ministro de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica, Augusto Costa y el Intendente Gustavo Cocconi inauguraron las Termas en el marco de la presentación el Programa Termas Buenos Aires, para apuntalar la promoción del turismo durante todo el año.

El programa Termas Buenos Aires busca posicionar a las termas como alternativa turística para los meses fríos, a partir de la consolidación de los destinos ya existentes y el impulso de nuevos desarrollos. Además representa una oportunidad para las personas mayores a la hora de elegir un destino para el disfrute y la relajación. En la actualidad, la provincia posee 45 piscinas de aguas termales en los municipios de Dolores, La Costa, General Belgrano, Patagones, Villarino, Adolfo Alsina, Necochea y Tapalqué.

El parque "Termas Tapalqué" cuenta con cuatro piscinas cubiertas de aguas termales, equipadas con hidromasaje, cuellos de cisne, asientos sumergidos, espacios de descanso, duchas, vestuarios y sanitarios. En el complejo municipal, que en su etapa inicial tiene capacidad para 400 personas, se inauguró además la "Plaza de Agua", un sector comercial que ofrecerá servicios gastronómicos, productos regionales y un espacio de masajes, cosmiatría, cosmética y aromaterapia.

El agua de estas termas tiene una temperatura de 27 grados en boca de pozo y se eleva hasta 38°. Es clorurada, sulfatada, alcalina y cálcica, propiedades ideales para estimular las funciones celulares, tratar el trofismo celular, las enfermedades pulmonares obstructivas

crónicas y las afecciones circulatorias, activar el metabolismo y el sistema nervioso. También, posee efectos antiinflamatorios, antisépticos y antiflogísticas, y es recomendada para uso dermatológico.

El Programa concibe al turismo desde la producción, como una industria para la creación de empleo y riqueza. Tiene como objetivo diversificar las actividades y enfrentar el comportamiento cíclico para que el turismo no se desarrolle solo en el verano o en el invierno, sino que, las y los bonaerenses puedan disfrutar del turismo todo el año y en toda la provincia de Buenos Aires.

Los pueblos por su nombre

Zárate

En esta edición te vamos a contar algunos atractivos de este pintoresco pueblo.

Zárate, también conocida como la **Capital Provincial del Tango**, ofrece un amplio abanico de oportunidades para disfrutar de un paseo inolvidable al aire libre y de diferentes propuestas culturales.

El partido está conformado por la ciudad homónima de Zárate y tres localidades **embellecidas por el río y sus atardeceres: Lima, Escalada e Islas Talavera y la Reserva Natural Isla Botija**.

La ciudad cabecera cuenta con el **Museo y Archivo histórico Municipal "Quinta Jovita" y la vieja estación del ferrocarril, y se puede pasear por la Nueva Costanera**. La reserva natural, que está ubicada en la parte insular del partido, circundada por el arroyo Falso Botija, tiene un único acceso: se llega navegando por el Río Paraná Guazú. **Quienes tengamos el gusto de visitarla observaremos gran variedad de flora y fauna silvestre**.

También se puede aprovechar y conocer **Escalada, un pueblo turístico que se encuentra a solo 13 km de la ciudad de Zárate**. Como tantas localidades bonaerenses, se fundó a la vera del ferrocarril, en 1988. Allí viven unas 400 personas y cuenta con edificios de más de 140 años, como el antiguo Almacén de Rolo y la panadería Tuculet.

SE INAUGURARON 23 OFICINAS

Despliegue y fortalecimiento del Instituto de Previsión Social

A principios de 2022, desde el Instituto se impulsó un despliegue y fortalecimiento en todo el territorio de la provincia de Buenos Aires, inaugurando 23 nuevas oficinas, una cada 23 días de trabajo. Esta política tiene como objetivo agilizar trámites y concentrar en un sólo lugar físico, servicios de mejor calidad destinados a todas y todos los bonaerenses.

A su vez, el IPS sigue ofreciendo soluciones para quienes viven en el interior, en ese marco el organismo desplegó más de 130 operativos móviles en distintas ciudades de la provincia de Buenos Aires, para brindar respuestas certeras y concretas a sus beneficiarios y beneficiarias.

Asimismo se trabajó en refacciones edilicias en oficinas y se las dotaron de nuevas tecnologías para la digitalización de expedientes. Este último es un proceso histórico que inició la gestión y que permitirá dejar atrás el trabajo en papel.

Trámites que se realizan en el momento sin turno previo asignado

Las más de 100 oficinas están habilitadas para resolver en el momento algunos trámites sin necesidad de obtener un turno previo.

Además, las personas jubiladas y pensionadas, pueden encontrar en **ips.gba.gob.ar** un apartado con preguntas frecuentes que ayudan a resolver dudas sobre los trámites, y qué documentación se necesita para cumplir con cada uno.

Trámites que se realizan sin turno previo:

ips

- Constancia para IOMA;
- Recibo de haberes;
- Cambio de banco para cobro de haberes;
- Poder para tramitar;
- Poder para percibir;
- Solicitud de carnet;
- Solicitud de alta o baja de tarjeta de débito;
- Presentación de fe de vida;
- Actualización de datos personales.

Todos los trámites son gratuitos, y no se exige acompañamiento de un patrocinante o gestor.

Chat 2.3

Inclusión digital en la tercera edad

Un espacio de encuentro, inclusión, formación y recreación del Instituto de Previsión Social, acompañado por el Banco Provincia y el Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires.

Próximas fechas:

30 de Agosto
12 de Septiembre
4 de Octubre

Brandsen
Chivilcoy
Tandil

ips INSTITUTO DE PREVISIÓN SOCIAL

Banco Provincia

INSTITUTO CULTURAL

DERECHO al FUTURO
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

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

¡Atención, atención! Entre números y símbolos, se coló una letra "b" mayúscula. Busquémosla y ejercitemos la atención.

0&&80&00&8068&**&0&08&&88**&88B0&&80&00&8068&&0&
08&&**88&&0&08&&8**80&8068&&0&**00**&&80&00&8068**&**&0
&08&&88&&0&08**&&880**&8068&&0&00&&**80&**00&8068&&0
&08&**&88&&0&**08&&880&8068&**&**0&00&&8**0&0806**8&&0&
08&&**88&&**0&08**&&880&**8068&&0&0&&80&00&8068&**&0&**

Ejercicio 2

Repasemos nuestro diccionario mental y busquemos rápidamente dos sinónimos en cada caso. ¿Qué otras palabras tienen el mismo significado?

Practicar: _____

Propuesta: _____

Adivinar: _____

Escrito: _____

Respuestas en la página 15

Telemedicina IOMA

Una herramienta a disposición las 24 horas, los siete días de la semana

Unidad de Comunicación **IOMA**

ESCANEÁ ACÁ

¿CÓMO SE USA?

1. Descargá la APP **IOMA Digital**
2. Una vez activada, ingresá en el botón **Telemedicina**

SERVICIOS

- Guardia online las 24 hs
- Especialistas online
- Prescripción de recetas y órdenes médicas
- Acceso a tu historial de atención

Conocé más info acá

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&&80&00&8068&**&0&08&&88**&88B0&&80&00&8068&&0&
08&&**88&&0&08&&8**80&8068&&0&**00**&&80&00&8068**&**&0
&08&&88&&0&08**&&880**&8068&&0&00&&**80&**00&8068&&0
&08&**&88&&0&**08&&880&8068&**&**0&00&&8**0&0806**8&&0&
08&&**88&&**0&08**&&880&**8068&&0&0&&80&00&8068&**&0&**

Ejercicio 2.

Algunos posibles sinónimos son:

Practicar: ejercer, ensayar, experimentar, adiestrarse, trabajar

Propuesta: sugerencia, invitación, planteamiento.

Adivinar: predecir, prever, pronosticar, acertar.

Escrito: documento, nota, texto, artículo.

¿Qué es la Diabetes?

Compartimos información de una enfermedad crónica que se caracteriza por la falta de producción, o producción ineficaz de insulina necesaria para transformar la glucosa (azúcar) en energía.

Cuando pasa lo anterior, el azúcar no puede entrar a las células del cuerpo, por ello aumenta sus valores en sangre (hiperglucemia).

Existen tres tipos principales de diabetes:

- **Diabetes tipo 1:** el páncreas no produce insulina;
- **Diabetes tipo 2:** el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede procesarla;
- **Diabetes gestacional:** cuando la insulina es menos eficaz durante el embarazo.

En la Provincia de Buenos Aires, 1 de cada 10 personas adultas tiene diabetes y el 40% de estas no lo saben.

¿Qué influye para tener más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2?

Los antecedentes familiares, la falta de ejercicio físico, la alimentación poco saludable, el sobrepeso y la obesidad.

Existen 4 pilares para el tratamiento de esta enfermedad:

1. Ejercicio físico;

2. Alimentación saludable;

3. Acceso a la información para aprender a cuidarse;

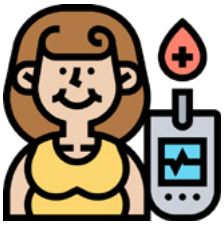
4. Medicación.

Para controlar la diabetes y prevenir complicaciones es necesario:

- No fumar ni exponerse al humo de tabaco ajeno;
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada, como caminar, nadar, trotar, bailar, andar en bicicleta. Mejor aún si se realiza ejercicio físico programado;
- Mantener una alimentación saludable y completa;
- Recibir las vacunas contra la gripe, neumonía y antitetánica;
- Tomar los medicamentos acordados con el equipo de salud y mantener buenos valores de glucemia, presión arterial y colesterol.

Como parte del tratamiento se aconseja:

- Realizar una consulta cada 3 meses para controlar el peso, la presión, la glucemia, revisar los pies, ajustar el tratamiento y aprender más acerca de cómo cuidarse.
- Una vez al año realizar un análisis de sangre y orina para controlar la glucosa, los riñones y el colesterol, y visitar al oftalmólogo y al dentista.
- Con los cuidados y atención necesarios se puede tener calidad de vida. Muchas complicaciones pueden detectarse en etapas tempranas, esto permite tratarlas previniendo que se vuelvan más serias.



Para saber un poco más

La Diabetes durante varios años puede no dar síntomas. Si no se detecta, con el tiempo puede producir: sed excesiva, falta de energía, mala cicatrización de heridas, aumento de apetito, necesidad de orinar con frecuencia, problemas sexuales, pérdida de peso y visión borrosa.

¿Cuáles son algunas de las complicaciones en el cuerpo cuando la diabetes está mal controlada?

- Disminución o pérdida de la visión;
- Enfermedad renal;
- Dolor, adormecimiento o pérdida de sensibilidad en manos y pies;
- Dolor de pecho y obstrucción de los vasos de las piernas;
- Predisposición a lesiones en los pies.

Sobre las lesiones en los pies

Es importante tener en cuenta que las lesiones en los pies son una complicación grave de la diabetes, que ocurre en personas que están mucho tiempo con la glucemia elevada y mal control de sus factores de riesgo asociados (presión alta, tabaquismo, colesterol alto).

La diabetes afecta la circulación y los nervios de los pies, como consecuencia de esto se pierde la sensibilidad al dolor, al calor y al frío, y aumenta la posibilidad de sufrir heridas y quemaduras sin darse cuenta.

Recuerden: el cuidado de los pies reduce y evita complicaciones. Es importante solicitar al equipo de salud que revise sus pies en cada consulta y hacer preguntas sobre medidas de cuidado.

El contenido de esta sección es producido por el **Área de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores. Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles**. Contacto: personasmayorespba@gmail.com y el Área de prevención cardiovascular. Contacto: programasent.hipertension@gmail.com

PARA JUGAR SOLOS O EN COMPAÑÍA

¡Me suena inolvidable!

(Buscá las respuestas al final del material).

Este juego nos desafía a ejercitar la memoria rítmica completando las letras de canciones memorables de nuestra cultura popular.

1. Porque tengo el _____ _____,
voy a quererte, voy a quererte
Porque tengo el _____ _____
prefiero _____ , después perderte.

2. Es difícil de creer,
creo que _____ lo podré saber,
Solo así yo te veré,
a través de mi _____ _____.

3. Tengo que conseguir _____ _____,
tengo que conseguirla de donde pueda, ah-ah-ah.
Y cuando mi _____ esté lista partiré hacia la locura,
con mi _____ yo me iré a _____.

4. Es que ella tiene un _____ _____,
se sabe, un _____ bien latino.
Es que es un _____ suculento
con ese _____ casamiento.

5. Estoy parado sobre la _____ que divide,
todo lo que amé de lo que amaré.
Estoy mirando cómo mis heridas se cerraron,
y cómo se desangra un nuevo _____.

6. Tengo tiempo para saber,
si lo que _____ concluye en algo.
No te apures ya más loco,
porque es entonces cuando las horas
_____.

RESPUESTAS CORRECTAS

1. Corazón Valiente, Gilda

Porque tengo el corazón valiente,
voy a quererte, voy a quererte.
Porque tengo el corazón valiente,
prefiero amarte después perderte.

2. Persiana Americana, Soda Stereo

Es difícil de creer,
creo que nunca lo podré saber.
Solo así yo te veré,
a través de mi persiana americana.

3. La Balsa, Los Gatos

Es difícil de creer,
creo que nunca lo podré saber.
Solo así yo te veré,
a través de mi persiana americana.

4. Bombón Asesino, Los Palmeras

Es que ella tiene bombón asesino,
se sabe, un bombón bien latino.
Es que es un bombón suculento,
con ese bombón casamiento.

5. La Muralla Verde, Los Enanitos Verdes

Estoy parado sobre la muralla que divide,
todo lo que amé de lo que amaré.
Estoy mirando cómo mis heridas se cerraron,
y cómo se desangra un nuevo corazón.

6. Bajan, Luis Alberto Spinetta

Tengo tiempo para saber,
si lo que sueño concluye en algo.
No te apures, ya más loco,
porque es entonces cuando las horas bajan.

DERECHO *al* FUTURO

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Entrá a www.gba.gob.ar