

APARECE EL PRIMER  
VIERNES DEL MES

PREMIO  
GILERA DE ORO 2003

PREMIO  
GILERA 2004

PREMIO  
CADUCCI 2004

PREMIO  
CON  
JURADO  
80%

# LAZOS

DE  
LA RED  
MAYOR

La tercera edad,  
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140  
Tel. 498.1191 - 498.1793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES  
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

## Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

## Ecología y consumo

Una línea, Director del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

## Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figueras, explica cómo pueden las personas mejorar en ciertas situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

## Lazos video recomienda

Crede tiene recomendaciones de sección video. Entre ellas, el documental a Jón y Finny protagonizado por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL  
PRIMER VIERNES  
DE CADA MES.

POALO EN SU QUIOSCO.

Cupones  
Cinema

## Calidad de vida

Tanto en los medios de comunicación como en el lenguaje corriente de la gente, se ha incorporado el término "calidad de vida" que se refiere a una serie de factores que contribuyen a mejorar el bienestar de las personas en su actividad habitual. En estas líneas queremos reflexionar en que consiste, o que elementos integran los componentes de la misma. Básicamente podemos nombrar los siguientes:

**Confort:** es decir poseer tanto en el hogar como en el trabajo (recordemos que por lo común las personas pasan más del 30% de su vida activa trabajando), los elementos necesarios para una vida confortable. Desde ya, no todos podemos tener el trabajo que más nos gusta. Ojalá pudiéramos cumplir esa máxima que dice: "que tu vocación (trabajo) sea tu vacación".

**Prevención en salud:** existen tres niveles de prevención a los que las personas debieran acceder: 1) Prevención primaria que incluye: a) Educación para la salud: estar informado sobre la misma, sobre lo que nos daña y nos beneficia, conocer y practicar hábitos adecuados en cuanto a alimentación, higiene, horas de sueño, evitar fumar o beber en exceso, etc. b) Promoción de salud: incluye actividades que promueven la salud como campañas de vacunación, de cuidados odontológicos, etc. 2) Prevención secundaria que incluye el "diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno": mediante chequeos periódicos se evita el descubrimiento tardío de enfermedades que pueden ser graves y que tomadas a tiempo pueden ser perfectamente tratables o curables. 3) Prevención terciaria que implica la "rehabilitación" de funciones perdidas por patologías, es decir, devolverle a la persona la posibilidad de hacer una vida normal, activa, deportiva que ha perdido por enfermedades como la obesidad o hipertensión no controlada, lesiones musculares o articulares o por sedentarismo.

**Equilibrio emocional y tranquilidad espiritual:** es imposible poseer calidad vital, aun en presencia de confort o de salud, sin la tranquilidad del espíritu. No es posible acceder a este estado en presencia de angustia, de temor por el presente o el futuro, de ansiedad, de depresión, de stress o de conflictos emocionales. Tal vez sea lo más difícil de lograr. ¿Quién esta exento de alguna contingencia en el agitado ritmo de vida que nos toca?

**Alimentación adecuada:** hay una frase que dice: "uno es lo que come" o por lo menos, lo que ha comido. Es difícil mirarse al espejo y no reprocharse a veces, algunos excesos que se han cometido en este rubro, al menos a partir de cierta edad. Sin embargo, básicamente existen tres trastornos de la alimentación: 1) Obesidad 2) Bulimia y Anorexia 3) Desnutrición. En los niveles socio-económicos elevados prevalecen los dos primeros y no por ello son

APARECE EL PRIMER  
VIERNES DEL MES

PREMIO  
GILERA DE ORO 2003

PREMIO  
GILERA 2004

PREMIO  
CADUCEO 2004

# LAZOS

DE  
LA RED  
MAYOR

La tercera edad,  
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140  
Tel. 498.1191 - 495.7790

PRECIO  
CON  
IMPORTE  
\$0,20

EL PERIODICO DE LOS GRANDES

Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

## Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

## Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus seres queridos disfrutan de una mejor calidad de vida.

2

## Ecología y consumo

Una línea, Director del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

## Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguere, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un fortalecimiento.

4

## Lazos video recomienda

Crede como recomendación de sección videos. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay en un momento y apasionado por sus temas y actuaciones.

5

# LAZOS

APARECE EL  
PRIMER VIERNES  
DE CADA MES.  
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones  
Cinema  
La Plata

menos nocivos. Por otra parte, las modas alimentarias como la "dieta de la luna" "de la manzana", etc. O directamente "dejar de comer" para perder peso, puede ser un hábito peligroso. Una alimentación correcta debe contemplar cuatro "principios": cantidad, calidad, armonía y adecuación individual. Debe ser indicada por un médico especializado, en forma personalizada teniendo en cuenta los análisis bioquímicos, los datos antropométricos, los hábitos alimentarios y la actividad física de la persona.

**Aptitud física:** depende de la edad e implica la posibilidad de poder desarrollar tareas físicas o motoras adecuadas a un estilo de vida sin limitaciones corporales. Poder participar en actividades deportivas o recreativas, acordes a cada edad, sin impedimentos o sin riesgos de lesiones, depende de una buena aptitud física (correctos niveles de fuerza, flexibilidad, agilidad, etc.) ¿Cómo se logra?: con actividad física moderada y sistemática.

**Descanso y tiempo libre:** una adecuada calidad de vida también implica cierta cantidad de horas de sueño, tiempo libre para hobbies, lectura, juegos, o simplemente para "no hacer nada". La recreación tiene un rol regenerador en el espíritu del hombre, el juego no debiera ser solo cosa de chicos. Tal vez sea nuestro principal déficit como adultos. Ud., ¿Cuánto hace que no juega?

Queremos cerrar con otra pregunta para reflexionar: ¿Cuál es nuestra calidad de vida y cómo podemos cambiarla?. O hagamos, como decía Ghandi: "VIVE COMO SI FUERAS A MORIR MAÑANA Y APRENDE COMO SI FUERAS A VIVIR SIEMPRE"

Dr. Carlos Benítez Franco  
Equilibrar\_afs@hotmail.com