



Envejeciendo
con movimiento

VEUETSIN



Bene-ficios
¿Osteoporosis?

Te dejamos algunos
ejercicios

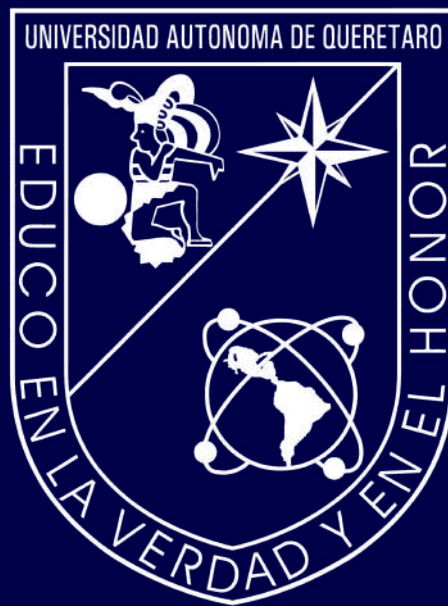


Cuidado del agua



Mujeres en
movimiento

6ta Edición
Junio 2023



FISIOTERAPIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

Editorial



Estimados lectores;

Esta es la 6ta. Edición de la revista “Envejeciendo con movimiento”, estamos a la mitad del año y el verano nos abraza con su calor, es una época que nos invita a mantenernos activos y disfrutar los días largos. El escritor Jorge Bucay decía “El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido”.

En esta edición encontraras en la portada a un grupo de mujeres que han decidido cuidarse y disfrutar a plenitud su vejez como una etapa valiosa de su vida, practican ejercicio, realizan actividades artísticas y son parte importante de sus familias y de la sociedad. Estas mujeres asisten a los centros para adultos mayores del sistema DIF que se encuentran en el Estado de Querétaro. En la sección “Charla con Té” conocerás sus puntos de vista sobre la etapa que están viviendo, sus inquietudes y sus consejos para mantenerse activas.

En las secciones de salud, encontraras información sobre riesgos de las caídas, hablamos de la osteoporosis, te recomendamos un programa de ejercicios y en menú saludable encontraras alimentos que aportan calcio que fortalecen tus huesos.

En las secciones de entretenimiento, te invitamos a escaparte a Jalpan. Conocerás algunas zonas protegidas y reseras naturales de nuestro estado. En la sección “alrededor del mundo” encontraras información sobre el cerro de Moserrate en Colombia un lugar de importancia religiosa por el santuario que ahí se encuentra y, además te hacemos recomendaciones de películas, libros, te decimos lo beneficios de tocar la guitarra, conocerás cuando surgió el rock and roll, te guiaremos para preparar deliciosas recetas, aromatizantes naturales y te enseñamos a tramitar tu CURP online. No olvides revisar la sección “reviviendo experiencias” donde te mostramos la moda de los 50s.60s y 70s que te harán recordar tu guardarropa y no olvides revisar las recomendaciones que te hacemos para cuidar el agua que es uno de los recursos naturales más valiosos y, a la vez, más amenazados de nuestro planeta.

En esta edición la sección cazando ofertas es muy especial ya que te invitamos a conocer productos hechos en nuestra Universidad. Productos marca Natural® de la Facultad de Enfermería que utiliza los conocimientos de la medicina tradicional y los productos FarmaUAQ® de la Facultad de Ciencia Naturales. En el directorio encontraras los números donde puedes conseguir estos productos.

Esta revista es creada por docentes y estudiantes de licenciatura en fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro. Esperamos seguir contando con tu interés. Síguenos en nuestras redes sociales Facebook “Envejeciendo con movimiento” y ahora también en Instagram Ueuetsin. Nos vemos en el próximo número

Gracias.

Atte.

M.I.M Verónica Hernández Valle

Directora editorial



Prácticas geriátricas

Fisioterapia UAQ

2023-1



FISIOTERAPIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

Colaboradores



Miguel Ángel Reséndiz Bautista
Diseño



M.A.I.S Miguel Ángel Aguilar Álvarez
Colaborador



Mtra. Martha Beatriz Soto Martínez
Colaboradora



QFB. Andrés Vilchis Álvarez
Colaborador

Índice



Directorio *Telefónico*

Conoce los servicios que tiene la
UAQ para ti y cómo contactarlos

8



¿Osteoporosis? Descubre qué es y
cómo prevenirla.

9



Caídas, un riesgo muy común.

10



El Calcio es muy importante
¿Sabes cuánto?

12



Literatura hecha por mujeres
¡Acompáñanos a leer!

13



Moda de los 50s a los 70s

14



Remedios de la
abuela

Te invitamos a conocer los
productos Natural de la Facultad
de Enfermería

15



Nos lanzamos a Nānxu a entrevistar a 6
maravillosas persona. Mira lo que nos
dijeron.

16



Mira los ejercicios que
preparamos para ti para la
osteoporosis

22



3 imperdibles que debes visitar en
las cercanías de la Sierra Gorda

24



Al sazón de
Fisio



Te tenemos 2 recetas sorpresa
para que puedas disfrutarlas con
nosotros

26



Un país latinoamericano espera
por tu visita ¡Acá te decimos cuál
es!

28



Al son de
tus pies

Un baile que nunca pasa de moda
y que junto a nosotros puedes
aprenderlo.

30

Escápate



a...

Desde el corazón de la sierra queretana hasta
tu lectura para invitarte a que te escapes con
nosotros y puedas conocer este gran destino.

32



Un elemento vital que aguarda
por nuestro cuidado. ¿Quieres
saber más?

33



CURP y Acta de nacimiento:
Documentos indispensables ¿Quieres
aprender cómo descargarlos en línea?

34



FarmaUAQ y Natural te invitan a
conocer algunos de sus productos
para tu día a día.

36



¿Nada qué ver en la televisión? Te
dejamos 3 recomendaciones para
que las disfrutes con tu familia.

37



Pon Manos a la obra y realiza un
ambientador de cítricos y un
aceite de lavanda.

38



Uno de los instrumentos musicales
más queridos ¿Quieres saber más de
ella?

40



Directorio *Telefónico*

Elaborado por: Luis Manuel Ruiz Hernández

Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia (SUAF)

**Campus Corregidora: Carretera libre a Celaya Km. 3.5
Corregidora, Qro.**

Lunes a Viernes de 7:00am a 8:00pm

Tel. (442) 192 1200 Ext. 5725

**Campus Cerro de las Campanas: Cerro de las Campanas
S/n Col. Las Campanas. Querétaro, Qro**

Lunes a Viernes de 7:00am a 8:00pm

Tel. (442) 192 1200 Ext. 5751

Farma UAQ

A un costado del edificio de Rectoría

Lunes a Viernes de 8:00am a 8:00pm

Tel. (442) 192 1200 Ext. 5515

Análisis Clínicos UAQ

**Centro Universitario. Edificio 9, planta baja. Facultad de
Química**

Lunes a Viernes de 8:00am a 3:30pm

Tel. (442) 192 1200 Ext. 5517

ENSAIN

**Cerro de las campanas, S/n Col. Las Campanas. Querétaro,
Qro. (Facultad de Enfermería)**

Lunes a Viernes de 8:00am a 4:00pm

Tel. (442) 192 12 00 Ext. 5760



Osteoporosis

Elaborado por: Paulina Matías y Guadalupe Olvera

Definición

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la pérdida de masa ósea, por lo que los huesos se vuelven más delgados, frágiles, menos resistentes a golpes o caídas. Por consecuencia existe un mayor riesgo de fracturas.

Factores de riesgo que pueden ocasionar la osteoporosis

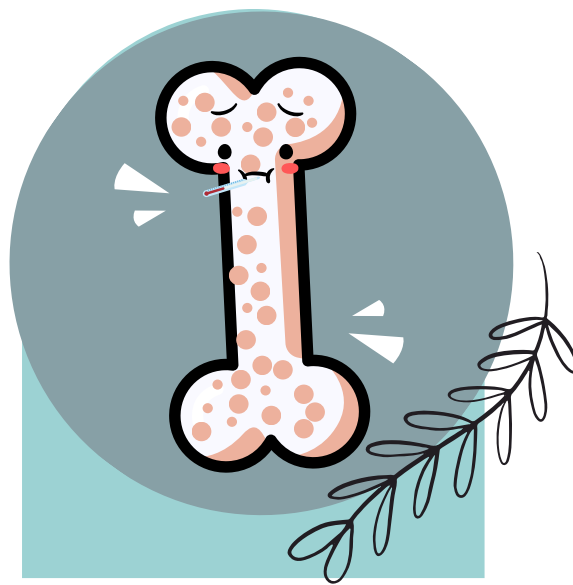
- Mujeres con edad mayor a 65 años
- Menarca (primera menstruación) tardía
- Menopausia temprana
- Tener un familiar cercano con osteoporosis
- Padecer alguna enfermedad que causa pérdida de masa ósea (artritis reumatoide, osteoartritis)
- Sobre peso u obesidad

¿Como puedo prevenir la osteoporosis?

1. Realizar actividad física de bajo impacto (Véase sección de BeneFisios).
2. Alimentación balanceada rica en calcio, vitamina D y K (véase en la sección de menú saludable).

¿Que estudio te puede ayudar a saber si tienes osteoporosis?

La densitometría ósea es el examen médico que me ayuda a detectar la osteoporosis. Se recomienda que las mujeres lo realicen a partir de los 65 años.



¡Dato interesante!

1. Se describe como una "epidemia silenciosa" dada a que es una enfermedad indolora (sin dolor) y sin síntomas.
2. En México una de cada 3 mujeres y uno de cada 5 hombres mayor a 50 años de edad sufre de osteoporosis.
3. De acuerdo con la Fundación Internacional de Osteoporosis, cada 3 segundos se presenta una fractura por esta enfermedad.



Elaborado por: Armando Mata Rivera

Las caídas en Adultos Mayores se generan a partir de la dificultad por mantener una posición adecuada estando sentado, acostado o de pie y traen como consecuencia un derrumbe y golpe en el suelo contra su voluntad. Son muy variables y dependen de la causa.



En MEXICO se expresa que las caídas representan 30 % de las causas de muerte en mayores de 65 años; 62 % de estas ocurren en casa y 26 % en la vía pública, de estas cifras entre 10 y 25 % sufren fractura y 5 % requiere hospitalización. Una caída puede causar heridas, luxaciones, fracturas y daño en la cabeza o columna vertebral. Estas lesiones originan el ingreso al hospital, inmovilidad, discapacidad temporal o permanente y miedo a tener una nueva caída.



Las caídas son un problema de salud ignorado en su origen más no en sus consecuencias. Las personas mayores, familia y equipo de salud la consideran como un evento normal en el día a día del adulto mayor, sin embargo, no esto no debe considerarse así.



Algunas causas más comunes son la debilidad muscular, alteraciones al caminar y equilibrio, enfermedades del corazón (como presión baja/alta), disminución visual, medicamentos y barreras del hogar.



De 2000 a 2013
fallecieron 14,036
personas adultas
mayores por lesiones
causadas por caídas.



RECOMENDACIONES



- Mejorar las barreras del hogar (escalones, desniveles, material en el suelo) como la iluminación y los espacios para caminar. Realizar ejercicio para mantener fortalecido el cuerpo.

- Conocer los efectos secundarios de los medicamentos (mareos, debilidad)

Uso correcto de auxiliares de la marcha (baston, muletas y andadera)



Elaborado por: Mariana Itandehui García
Zárate y Sergio Palacios Castañeda

La importancia del calcio



¿Sabías que es el mineral más abundante en el organismo, encontrándose mayormente en huesos y dientes?

👉 ¿Qué es el calcio?

Es un mineral que usa el cuerpo para construir, mantener huesos fuertes y para que los músculos se muevan. Los nervios lo necesitan para transmitir mensajes del cerebro a todo el cuerpo. Además, ayuda que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos y libera hormonas necesarias para diferentes funciones del organismo.

¿En que alimentos encontramos calcio?



Lácteos



Col



Brócoli



Pescado



Repollo



Bebidas de soya, almendr



Tofu

¿Cuánto calcio debemos consumir?

Mayores de 60 años



1,200 a 1,300 mg



Vitamina D

Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, principal elemento de los huesos. Se deficiencia lleva a enfermedades de los huesos como la osteoporosis. Influye en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario. Se obtiene de tres maneras: piel, dieta y suplementos. El cuerpo forma la vitamina D con la exposición al sol moderada. Ya que, demasiado sol puede causar envejecimiento temprano y cáncer.

¿En qué alimentos encontramos Vitamina D?



Yema



Pescado



Higado



Cereal

Letras de la memoria

Elaborado por: Martha Beatriz
Soto Martínez

LAS MANOS DE MI ABUELA

Ester Hernández Palacios (autora)
Jessica eLe Montoya (ilustradora)

-Todavía te falta un poquito para alcanzarme. Cuando tu mano sea más grande que la mía yo empezaré a hacerme chiquita -dice la abuela y sonríe orgullosa al ver cómo crece su nieto.

El nieto es Rodolfo. Cada tarde su abuela y él juntan sus manos, mientras Rebeca, la hermana de Rodolfo, observa. Sus manos son muy pequeñas todavía como para participar en el juego (ya sé que esto no tiene mucha lógica, pero así son algunos juegos familiares). A Rebeca le preocupa lo que dijo su abuela de volverse chiquita. ¿Qué tal que un día, de tan pequeña, se le pierde? Esto de encogerse también es abordado en Lili nieta, Lulú abuela de Nacho Casas, Marie Gómez y David Silva (Norma, 2014), sólo que ahí la nieta lo toma con naturalidad y hasta con sus ventajas. A Rebeca la idea le hace tener pesadillas. Desearía que su abuela tuviera las uñas largas para que faltará más tiempo antes de que las manos de Rodolfo fueran más grandes. Pero su abuela toca el piano y le encanta cultivar plantas y las uñas le estorbarían para eso. Cuando una noche pega un grito mientras tiene la pesadilla de su abuela chiquitita, son las manos de su abuela la que van a abrazarla y acurrucarla hasta que su sueño se compone.

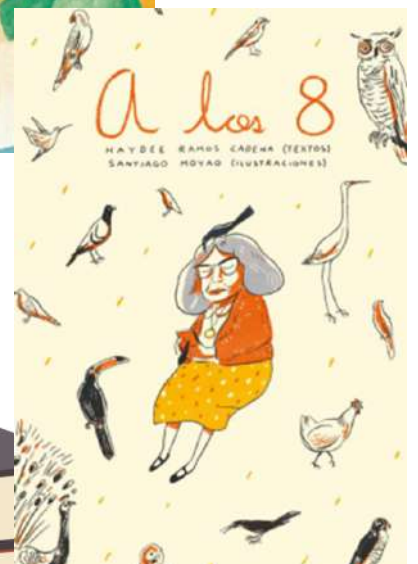
A LOS 8

Haydee Ramos Cadena (texto)
Santiago Moyao (ilustraciones)

La abuela dice que sus pasos / los jalan pájaros arcoíris, / que el día de su muerte / le cantarán una tonada del monte.

Su voz emplumada llega hasta la recámara / — ¡Ya está la cena! / Seguro un poquito de arroz, café y leche; / los rayos de la tarde se escapan / entre los hoyos de las cortinas tejidas.

Este libro los hará suspirar de contento y si alguno de sus abuelos ya partió, también de añoranza. Pero es muy muy muy hermoso. Una niña va contando la vida de su abuela y con su abuela, mujer sabia y amorosa. Cuando llegue la muerte a buscarla, se volverá tecolote. Si tu abuela o abuelo hablan con naturalidad del día en que ya no estén, amarán este libro inolvidable.





Elaborado por: Maurin Mejía

MODA EN LOS

50, 60, 70



EN LOS 50'S

Considerada como la época del renacer de la moda y la belleza debemos imaginar hombros suaves y redondeados, una cintura fina y ceñida y una falda ancha y mullida.



EN LOS 60'S

A partir de 1964, todo cambió con toda una explosión musical, llegaron las minifaldas, los vestidos con cuellos destacados, pantalones cortos, pantalones lisos o estampados con blusas de botones recortadas y cinturones anchos.



EN LOS 70'S

La moda es un reflejo de los cambios y de las influencias de las últimas corrientes que tenían que ver con el arte, la estética, la música y el despertar a la libertad de todos.



Remedios de la *abuela*

Elaborado por: M.A.I.S. Miguel Ángel Aguilar Álvarez

Becario: Est. de Enf. Elías Bello Elizondo



La Medicina Tradicional es una parte de la cultura indígena y representa el conocimiento milenario sobre la madre tierra y el uso de las plantas medicinales que los pueblos autóctonos han resguardado como una importante joya de gran valor para el fortalecimiento y preservación de su identidad.

En múltiples ocasiones, la Medicina Tradicional indígena ha representado la única opción de prevención y curación de enfermedades para los habitantes de las comunidades originarias; esto debido principalmente a la exclusión y a la pobreza extrema en la que viven, así como por la carencia de servicios de salud. Es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental.

La Facultad de Enfermería desde hace más de 10 años, en vinculación con el Programa Enfermería en Salud Integral “**ENSAIN**”, crea el proyecto **Natural** que es una marca universitaria que ofrece insumos para la salud hechos a base de herbolaria y sustancias complementarias que garantizan la sustracción y conservación de las propiedades medicinales de las plantas en presentación jarabe, tintura y pomada.

La marca “Natural” de productos de medicina tradicional surge a raíz de la fuerte necesidad de rescatar la terapia de la herbolaria mediante el consumo de plantas con atributos medicinales sustentando esta práctica en la cultura de los grupos sociales ya que forma parte de su vida, cotidianeidad, finalmente de su tiempo sagrado, histórico y real.



**Elaborado por: Verónica Hernández Valle
Vivian Díaz Vargas
Natalia Gutiérrez Solano**

Nos alegra estar el día hoy con un grupo de mujeres que asisten al Centro DIF de Querétaro y que han aceptado participar para la entrevista "Envejeciendo con Movimiento" en la sección Charla con Té.

Hoy están con nosotros Lidia, Ene, Ade, Lucha, Marina y Alice, les agradecemos estar aquí hoy con nosotros.

¿Qué sienten cuando escuchan la palabra "Vejez o Persona de la Tercera Edad"?

Lidia López Partida. 79 años

Mi sentir al escuchar la palabra vejez es orgullo, porque muchos no tienen la dicha de llegar a esta etapa. Sobre todo, con una calidad de vida donde uno no depende de alguien. Muchos dicen que cuando estas en la vejez, ya no puedes hacer varias cosas, pero para nosotros en estos Centros no es así. Para mí es muy agradable venir a hacer ejercicios con los maestros que nos dan tanto cariño y atención.

Enedina Romero. 68 años.

Buenos días, vengo del DIF Hércules. Nos ha tocado vivir tiempos difíciles como lo que fue la pandemia pero afortunadamente estamos todavía aquí con bien, porque muchas compañeritas se nos fueron, entonces es el agradecer y darle gracias a Dios por darnos la oportunidad de haber llegado a esta edad; pues muchas personas dicen "No yo no me quiero inscribir en el DIF porque van a decir que ya soy viejo" pero en realidad es un gran privilegio y algo tan bonito ser adulto mayor, poder ver a mis hijos, a mis nietos, yo estoy muy agradecida con Dios nuestro Señor por haberme dado la oportunidad de estar aquí, gracias.

Adela Rodríguez Sepúlveda. 69 años.

Estoy feliz de estar aquí y de estar en Villa Cayetano Rubio donde considero mi segunda casa, feliz de que estoy casi a punto de cumplir los 70 años en este mes, y de la misma forma muy contenta de convivir con todos mis compañeros con Lidia, Ene, con Lucha, Marina, Alice y con todos ustedes. Mi consejo es, que hay que elegir envejecer con dignidad y caminar siempre hacia adelante, mucho gusto y gracias.

**Hay que elegir envejecer
con dignidad y caminar
siempre hacia adelante.**

María de la Luz Margarita Rueda Pérez (Lucha). 87 años.

Buenos días, estoy muy contenta de estar en este centro porque de esta forma me hacen sentir acompañada, ya que yo vivo sola pero ya me acostumbré, estoy contenta de estar aquí hoy, gracias.

Marina Lara Hernández. 74 años.

Buenos días, yo doy muchas gracias a Dios porque he llegado a esta edad, porque estoy en Nanxu que me ha brindado muchas cosas buenas, tengo 51 años de casada y gracias a Dios aquí estoy, parada, caminando y feliz.

Alicia Hernández Muñón. 68 años.

Estoy muy agradecida por estar en estos centros de día para adultos mayores, que se preocupan mucho por nosotros, tenemos pilates, dibujo, coro, computación y los maestros son muy amables, nos tienen mucho cariño, paciencia, comemos muy rico, nos apapachan. Yo vivo sola y me siento acompañada, conozco muchas amigas aquí.



Ya se han dado muchos espacios a las mujeres y eso me parece muy bien.

¿Cuál creen que sea el papel actual de las mujeres en la familia y en la sociedad?

Marina

El papel de la mujer es ser el pilar de la casa, del marido, de los hijos, y tenemos la fuerza para lograrlo.

En la sociedad ahorita la mujer es igual que el hombre, ya se han dado muchos espacios a las mujeres y eso me parece muy bien porque antes se delegaba mucho a la mujer, no se le daba el trabajo que según solo los hombres podían hacer, ahora ya hay muchas mujeres en la política, en las escuelas, ya tienen la oportunidad de estudiar más. En nuestros tiempos, los papás decían “Con que sepa leer y escribir” y ahorita ya hay un avance muy bueno en esta parte del estudio, porque ya hay muchas mujeres emprendedoras y todo eso a mí me parece perfecto.

Yo vivo sola y me siento acompañada.

¿Cómo se sienten en este momento de su vida dónde están viviendo la etapa denominada “La etapa de la tercera edad o la etapa de la vejez”?

Alice

Me siento muy animada porque ya cumplí 68 años y yo me siento como de 30, porque sigo activa, siempre estoy haciendo cosas, siendo pilar de la familia, ya no tengo trabajo, pero yo soy jubilada del IMSS, tengo mi pensión, apoyo a la familia recogiendo por mi nieta de la escuela, apporto, tengo mucho tiempo para hacer cosas para la familia y me consienten.

¿Cuál creen que sea el papel actual de las mujeres en la familia y en la sociedad?

Marina

El papel de la mujer es ser el pilar de la casa, del marido, de los hijos, y tenemos la fuerza para lograrlo.

En la sociedad ahorita la mujer es igual que el hombre, ya se han dado muchos espacios a las mujeres y eso me parece muy bien porque antes se delegaba mucho a la mujer, no se le daba el trabajo que según solo los hombres podían hacer, ahora ya hay muchas mujeres en la política, en las escuelas, ya tienen la oportunidad de estudiar más. En nuestros tiempos, los papás decían “Con que sepa leer y escribir” y ahorita ya hay un avance muy bueno en esta parte del estudio, porque ya hay muchas mujeres emprendedoras y todo eso a mí me parece perfecto.

Yo vivo sola y me siento acompañada.

¿Cómo se sienten en este momento de su vida dónde están viviendo la etapa denominada “La etapa de la tercera edad o la etapa de la vejez”?

Alice

Me siento muy animada porque ya cumplí 68 años y yo me siento como de 30, porque sigo activa, siempre estoy haciendo cosas, siendo pilar de la familia, ya no tengo trabajo, pero yo soy jubilada del IMSS, tengo mi pensión, apoyo a la familia recogiendo por mi nieta de la escuela, apporto, tengo mucho tiempo para hacer cosas para la familia y me consienten.

cómo sería. Pero hoy me siento no tan plena porque si tengo mis dolores, pero no son los mismos dolores si me hubiera quedado todo este tiempo nada más en mi casa.



¿Qué les dirías a las personas que no hacen actividad o que no quieren hacer actividad, qué les recomendarías?

Alice

Yo pienso que todos tenemos las capacidades, es cosa de la actitud, se escusan de flojera, de dolores de rodilla y yo también, por ejemplo, tengo problemas en el nervio ciático; pero precisamente por eso hay que venir, hay que activarse y hay que hacer algo, por lo menos el de venir aquí al centro y así ya estás caminando, oxigenar el cuerpo y cerebro, alimentarse bien, estar aprendiendo cosas, sobre todo que el espíritu no decaiga, lo que sí es cierto, es que ya estamos viejos, pero es como cada uno lo quiera ver, estar pendiente de mi salud para que no depender de nadie cuidarme y amarme yo solita.

**No depender de nadie
cuidarme y amarme yo
solita**

¿Qué has ganado con mantenerte activa y que sientes que ahora puedes hacer y antes no?

Marina

Siempre le he hecho gracias a Dios, desde los 6 años yo maduré. Como muchas personas que conocí que estuvimos encerrados en la pandemia, pero no por eso dejas de hacer cosas, porque hay mucho que hacer en la casa. Entonces, yo siempre he sido activa.

¿Cómo ha sido su relación con los jóvenes?

Lucha

Bien, estoy muy contenta porque tengo más amigas y cuando ya quiero descansar ya me voy a mi casa.

Lidia

Pues ha sido un poco difícil porque ellos tienen el conocimiento de la tecnología mucho más avanzada y nosotros pues ya nos quedamos, al menos yo, un poco atrasada en eso, que ahorita trato de meterme a estos aparatos para no estar tan ignorante sobre esas cosas.

También con las costumbres que teníamos antes, son muy diferentes a las que hay ahorita con la juventud y siempre están diciendo que eso ya pasó de moda y que ya estamos en otra cosa, pero a mí, sí me gusta estar con la juventud.

Ade

Afortunadamente muy bien, cuando mi hijo tenía 18 años yo tenía 37, entonces me tocó esa etapa afortunadamente de acompañarlo a la disco. Donde él fuera y me invitara, yo andaba con él, antes de que se casara y ahora con mis nietas, entonces no se me ha hecho muy difícil la convivencia con la juventud.

Como dice Lidia, la tecnología nos rebasó y nosotras les pedimos a los jóvenes que nos expliquen, me metí un año a computación entonces ya más o menos también le agarré la onda, pero hay muchas cosas que si le dificultan a uno, pero hasta eso yo en lo personal creo que sí he tratado de adaptarme con la juventud y me gusta ver chicos de la prepa, chicos de la secundaria, hablar con ellos y aconsejarlos.



Trato de adaptarme con la juventud y me gusta ver chicos de la prepa, chicos de la secundaria, hablar con ellos y aconsejarlos.

Hablando de estas nuevas tecnologías, ¿Qué te gusta más de ellas y qué te ha costado más de estas mismas?

Alice

Me gusta mucho que puedo platicar con mi familia que vive fuera, pero no me gusta como mis nietas se meten a esos programas, como esas plataformas de Tik Tok, pues me causa problema porque han cambiado mucho, ya han perdido muchos valores, son muy flojas, y yo no me debo de meter en esa parte, pero me sorprende. Pero por otro lado, existe YouTube, donde me meto y hay muy buenas herramientas en internet, incluso cuando estaba la pandemia en YouTube había ejercicios o una receta.

Ene

Pues ahora sí como decimos todas es algo bueno es algo bueno ¿por algo están verdad?, pero también así como la señora dice yo tengo nietos y veo que están mucho en el celular, se desvelan y al otro día se levantan hasta el mediodía y pues eso no es nada bueno para ellos, porque como dicen en lugar de que estén en algún deporte, pero por el lado bueno como dice la señora existen las video llamadas y así uno se puede comunicar con personas que están lejos o simplemente en la pandemia cuánto tiempo no pudimos juntarnos en la famosa cena de navidad o de año nuevo y en mi caso todas mis hijas dijeron que nos viéramos por la computadora y pues de alguna manera tiene algo beneficioso.

Habrán cosas que nos gustan y cosas que no, tenemos que convivir con los jóvenes, de echo esta revista justamente está hecha por jóvenes, ahorita está con nosotros Natalia y Viviana que son responsables de esta sección de revista, son estudiantes de fisioterapia, quisiera preguntarles ¿Cómo han sentido la fisioterapia?

Alice

A mí me ha encantado porque si eh tenido algunos problemas ya propios de mi edad, y me han ayudado muchísimo aquí me dan terapia, me ponen creo que ultrasonido, también me dan trabajo en casa, y la atención, la atención la admiro ellas son muy lindas, me han tocado unas fisioterapeutas muy buenas, y sobre todo que nos dejan bien, nos dejan tarea para casa y pues yo me siento cada día mejor de mis pies.

Lucha

Yo me siento muy a gusto porque ya no me duelen las rodillas y antes me caía mucho y ahora ya no.



Me han tocado unas fisioterapeutas muy buenas, y sobre todo que nos dejan bien.

Nos gustaría seguir platicando con todas ustedes y quisiera que cada una de manera breve diera un mensaje a los jóvenes.

Lidia

Pues motivar a los jóvenes, a los niños a hacer ejercicio porque nosotros en esa etapa tuvimos mucho esta parte de salir a la calle a jugar y ahora es lo que ya no se ve entonces los motivo a que salgan.



Ene

A mí me gusta mucho ver a los jóvenes estudiando por lo que yo invito a los jóvenes a que no se rindan a que luchen por sus objetivos, porque a lo mejor muchos tienen esas ganas de estudiar, pero no tienen las posibilidades. Que busquen esa oportunidad, que busquen esa posibilidad porque si las hay, pero tienen que echarle muchas ganas porque si no se tiene la iniciativa por ellos mismos no hay quien los esté jalando, claro que las mamás o las abuelitas podemos hacerlo, pero ellos son los principales en tener la iniciativa de querer ser alguien en la vida, hay muchos lugares en donde los ayudan a cumplir sus sueños.

Ade

Pues yo más que nada invito a los jóvenes que piensen qué quieren para ellos que no echen culpas a los papás ni a nadie, qué quieres para ti en la vida, que estudien y si no quieren estudiar que sean hombres de trabajo y hombres de palabra.

Alice

Yo les diría que tuvieran un poquito más de conciencia de lo que están haciendo, tener en cuenta que el amor con el que trates es importante.

Les agradezco su participación y, también a docentes que participan en esta revista la maestra María Eustolia, el maestro Fernando Duplan y la maestra Daniela. Gracias

Recuerda seguirnos en nuestras redes sociales.

En Facebook como:



Envejeciendo con movimiento

y en Instagram como:



Ueuetsin.



Bene-ficios

OSTEOPOROSIS

Elaborado por: Edith Lugo y Zayda Galván



RECOMENDACIONES

Te recomendamos realizar de 10 a 12 repeticiones de cada ejercicio.

Recuerda que la dosificación de los ejercicios es personalizada, no olvides consultar a un profesional de la salud para que te indique cuantas series y repeticiones debes realizar.

En esta sección te mostraremos una serie de ejercicios que puedes realizar para prevenir y tratar la osteoporosis.

EJERCICIOS

Elevaciones de hombros

- Párate con la espalda erguida, los pies ligeramente separados y los brazos al costado de tu tronco.
- Eleva los hombros y bájalos lentamente, sin dejarlos caer.
- Puedes agregar peso si sientes el ejercicio muy ligero.



Flexiones de bíceps

- Párate con la espalda erguida y los pies ligeramente separados.
- Los brazos van al costado de tu cuerpo con las palmas viendo hacia adelante.
- Flexiona el codo para que tus manos toquen tus hombros, flexiona y extiende lentamente, contrayendo todos los músculos del brazo.
- Puedes agregar peso si sientes el ejercicio muy ligero.



Lagartija en pared

- Apóyate sobre una pared con las palmas de las manos, el tronco tiene que quedar ligeramente inclinado.
- Acércate a la pared flexionando los brazos, luego aléjate extendiendo los brazos.



Sentadillas

- Colócate parado con los pies abiertos, a la altura de tu cadera o si puedes, abre un poco más.
- Baja lo más que puedas con la espalda recta, mantén la posición 2 segundos y sube lentamente.



Elevación de piernas

- Párate y sujétate de algo, es más efectivo si lo intentas sin sujetarte.
- Eleva un pie y quédate de pie sobre el otro, mantén la posición de 10 a 15 segundos.
- Realiza lo mismo con el otro pie.



Extensión de pierna y brazo

- Ponte en posición de 4 puntos sobre una superficie rígida, si la superficie es incómoda puedes colocar una pequeña almohada debajo de tus rodillas.
- Eleva el brazo derecho y la pierna izquierda, mantén esta posición por 5 segundos y baja.
- Eleva el brazo y pierna contraria.



Puente de glúteo

- Acuéstate sobre una superficie rígida y flexiona las rodillas.
- Eleva la cadera para formar un puente, trata de subir en 1 segundo, mantener arriba 2 segundos y bajar en 3 segundos.



PRECAUCIONES

Recuerda, si padeces de osteoporosis, los ejercicios de alto impacto pueden llegar a lesionarte, como correr, saltar, flexionar la columna al agacharse, girar bruscamente o levantar mucho peso, es por eso que debes evitar realizar estas actividades.





Elaborado por Samuel
García

Puente de Dios

En este espacio, nos adentraremos en las maravillas naturales que ofrece el hermoso estado de Querétaro, brindando opciones de exploración especialmente pensados para nuestros adultos mayores.

Acompáñenos en un recorrido por paisajes cautivadores, donde la naturaleza se convierte en la protagonista y nos regala momentos de paz, conexión y asombro.

Descubriremos atracciones cercanas a Querétaro que invitan a deleitar los sentidos, caminar suavemente y maravillarse con la belleza que nos rodea.

¡Prepárense para embarcarse en una aventura natural llena de descubrimiento y bienestar para el alma!

Llegando a la cabecera de Pinal de Amoles, nos encontramos con este boscoso lugar en la comunidad de Río Escanela.

El recorrido debes llevártelo con calma, disfrutando del canto de las aves, el croar de las ranas y la música del agua corriendo su camino; incluso nadando un poco en las pozas naturales, que sorprenden por su bello color azul turquesa. Tras unos treinta minutos verás Puente de Dios, un encantado paraje donde podrás refrescarte en el agua. Esta pequeña cueva con estalactitas de las que gotea agua es sin duda la postal perfecta

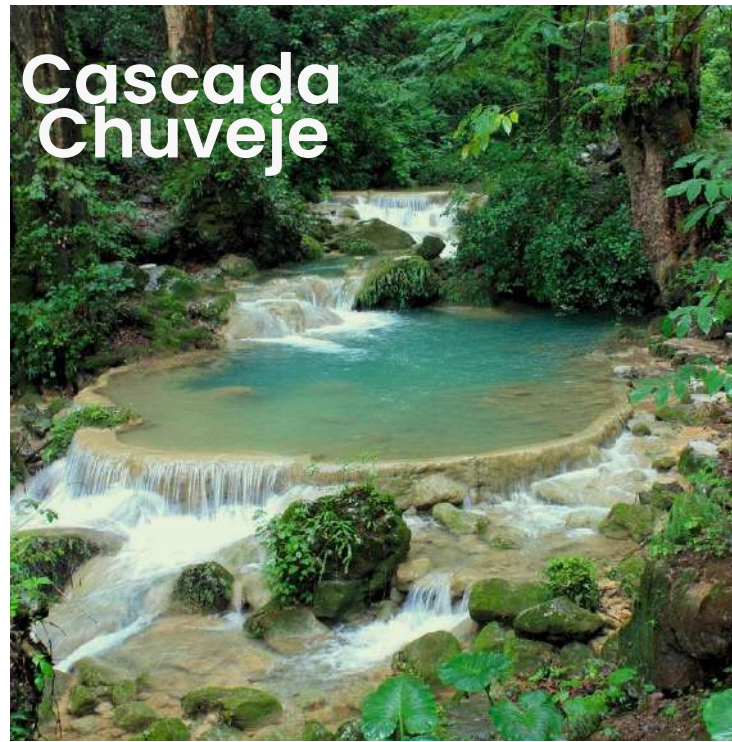


Cascada Chuveje

La cascada Chuveje es uno de los destinos más buscados por los turistas en Pinal de Amoles.

Está hermosa cascada rodeada de grandes álamos, tiene una altura de aproximadamente 30 metros, donde una poza de agua cristalina en tonos celestes y esmeraldas recoge su caída.

Pertenece a la Reserva de la Biósfera de la Sierra Gorda, por lo que su protección es imprescindible para el equilibrio del medio ambiente, así como para el resguardo de la flora y fauna que tienen su hogar entre estos bosques.



Cascadas de Tolantongo

Situadas en el estado de Hidalgo, cerca de la frontera con Querétaro, las Cascadas de Tolantongo son un conjunto de cascadas y pozas termales que ofrecen un entorno natural impresionante. sus visitantes pueden disfrutar de un baño relajante en las aguas termales, rodeados de exuberante vegetación y acantilados. Además, se puede dar un paseo por los senderos cercanos para admirar la belleza escénica de la zona.





Al sazón de *Fisio*

Elaborado por: Analy Martínez y Diana Ruiz



Sabías que el origen del mousse se remonta a la Francia del siglo XVIII, cuando aparece por primera vez en un recetario del cocinero francés Menon, en él se describen tres tipos de mousse: chocolate, café y azafrán. Es un postre fácil que lleva pocos ingredientes que son de gran aportación nutrimental por las proteínas y calcio que contienen. Actualmente la puedes preparar de distintas frutas y sabores. ¡Te invito a que lo preparemos!



Dificultad: fácil



Porciones: 10



Tiempo
aprox: 30 min.

Utensilios

- Batidora
- Cucharón
- 10 vasos
- medianos
- Licuadora

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de crema para batir
- 500gr de fresas desinfectadas
- 1 lata de leche condensada
- 7gr de gretetina hidratada y derretida a baño maría.



Mousse de Fresa



Procedimiento

1



Coloca la crema para batir en un tazón, después bate con la batidora la crema hasta que doble su volumen, deja de batir y refrigera 15 min.

2



Coloca dentro de la licuadora las fresas con la leche condensada y licua, sin dejar de licuar agrega la gretetina derretida, licua hasta no tener grumos.

3



Ahora en un tazón coloca la crema batida y mezcla de forma envolvente con las fresas licuadas.

4



Finalmente sirven en los vasos de plástico y refrigera por 30 min.





Al sazón de *Fisio*



La alimentación preventiva en el adulto mayor no tiene que ser un sacrificio. Podemos descubrir que algunos alimentos como las calabacitas, el elote, los lácteos y el pollo contienen atributos de aportación de beneficios significativos para ayudar con la reabsorción del calcio, prevención de enfermedades como la osteoporosis y disminución de riesgo de caídas.

Calabacitas Rellenas



Dificultad: fácil



Porciones: 10



Tiempo
aprox: 33 min.

Utensilios

- Sartén
- Cuchara
- Cuchillo
- Tabla para picar

Ingredientes

- 2 cdas de aceite
- 1/2 cebolla fileteada
- 1 1/4 de rajas de chile poblano previamente tatemado
- 1/2 taza de granos de elote amarillo
- 1 taza de pollo cocido y deshebrado
- 1 lata de mediacrema
- 5 calabazas cocidas, cortadas por la mitad y sin semillas
- Queso oaxaca o panela

1



En el sartén, a fuego lento, calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que se muestre transparente, añadir las rajas, los granos de elote y el pollo, mezcla hasta que se observe una integración homogénea. Y cocina 5 min

Agrega la media crema a la preparación anterior y cocina 2 minutos más.

2



Rellena las calabacitas con la preparación anterior.

3



Coloca queso de tu preferencia y de ser necesario, mete al horno a gratinar.

4





Conociendo Colombia

Elaborado por Yoana Torres



Colombia es un país que se encuentra en latinoamérica que colinda con cinco países, con el mar de Antillas y el Océano Pacífico. La capital es la ciudad de Bogotá , es una república presidencialista, se habla idioma español y la moneda es el peso colombiano, que un peso colombiano son cien centavos y con respecto al peso mexicano, un peso mexicano equivale a 242.52 pesos colombianos.

Para viajar a Colombia únicamente necesitas tu pasaporte, certificado de vacunación COVID y tu boleto de regreso al país del que eres visitante o a un siguiente país, puedes permaneces hasta 180 días continuos en Colombia.



**Gastronomía
extensa y
variada**

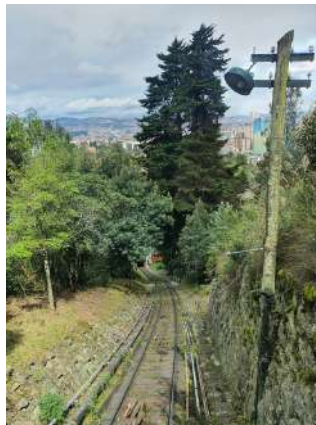


**El catolicismo es
la religión más
practicada en
Colombia**

El cerro de Monserrate está ubicado en la ciudad de Bogotá, Colombia. En el cerro, a 3152 metros a nivel del mar se encuentra el Santuario que se observa al llegar a la ciudad de Bogotá y desde el Santuario podemos ver toda la ciudad.



<https://monserrate.co>



Cartagena de Indias es una de las ciudades más turísticas de Colombia, esta fue declarada patrimonio de la humanidad por la UNESCO por ser una ciudad amurallada, además de esto su playa se caracteriza por la belleza y tranquilidad.





Al son de
las pies

ROCK AND ROLL

Elaborado por: Itzel Espinosa Sámano
Milton Eduardo Duarte Luna

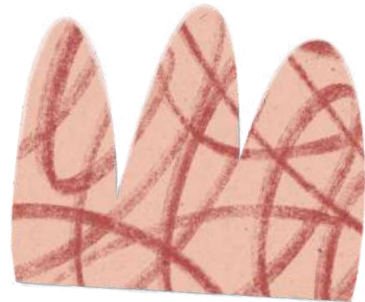
Es un género musical que se originó en los Estados Unidos en la década de 1950. Se caracteriza por una mezcla de estilos musicales como el rhythm and blues, el country, el gospel y el blues, y es conocido por su ritmo energético, su sonido de guitarra eléctrica y su actitud rebelde.



Rock and Roll

Dónde surgió

La ciudad de Memphis, Tennessee, es considerada uno de los lugares donde nació el rock and roll, gracias a la influencia de artistas como Elvis Presley, Jerry Lee Lewis y Carl Perkins, quienes grabaron en los estudios de grabación de Sun Records en esa ciudad.



Apogeo del Rock

El rock and roll alcanzó su apogeo en la década de 1960, cuando bandas como The Beatles, The Rolling Stones y The Who se convirtieron en iconos culturales y cambiaron el curso de la música popular.

Impacto fuera de los micrófonos

En los años 50, el rock and roll nació en Estados Unidos y marcó el ritmo tanto en lo musical como en lo estético. Los jóvenes comenzaron a vestirse como sus ídolos musicales y desafiaron las encorsetadas normas sociales imperantes. Elvis Presley fue un verdadero impulsor del rock and roll con su estilo irreverente y único, junto con su estética rebelde.

MOVIMIENTOS DEL ROCK AND ROLL

El rock de seis tiempos

Como se ha mencionado anteriormente, el rock se baila siguiendo un ritmo de 6 tiempos, pero los bailarines efectúan 8 pasos en esos 6 tiempos. Contar puede volver loco a aquel que practica el baile ya que en la mayoría de las canciones de este baile se hace en 8 tiempos «de verdad».



Pasos básicos

Paso base 6 tiempos.

Cambio de frente con vuelta de la chica (Pase de la chica).

Cambio de frente con vuelta del chico (Pase del chico).

Cambio de frente con vuelta de la chica y del chico (Pase de la chica y del chico).

Entrada (a posición cerrada).

Salida (a posición abierta) con vuelta de la chica.

La hora.

El molino (con peinado del chico).

Pasadas (chica).

Atómico o Primera del hombro.

La mano.

Giro de salón abierto.



Escápate



a...

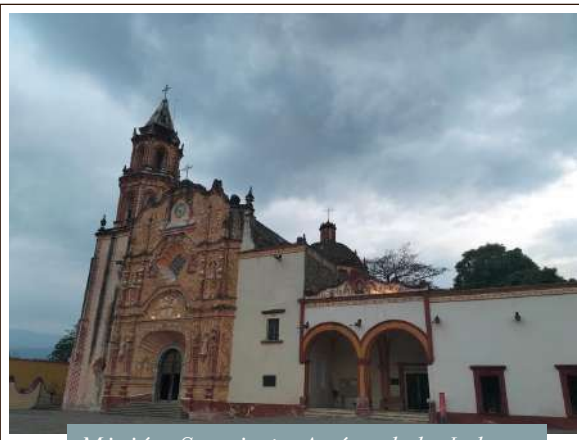
JALPAN DE SERRA

Elaborado por: Alexa Guadalupe Miranda Balderas

Jalpan de Serra es un Pueblo Mágico que se localiza al norte del Estado de Querétaro aproximadamente a 3 horas del centro del municipio de Querétaro, ruta en la cual se puede apreciar la belleza de sus paisajes.

Jalpan de Serra es conocido como una de las reservas de la biósfera más eco diversas del país, además cuenta con una de las Misiones Franciscanas, arte e historia, legado de Fray Junípero Serra, declaradas en 2003 como patrimonio de la humanidad.

Jalpan de Serra te puede sorprender con su gastronomía, sus artesanías, su cultura y sus actividades.



Misión Santiago Apóstol de Jalpan



Gastronomía

Consta de una variedad de sabores, una de las principales delicias de la cocina jalpense son: La cecina serrana, platillo de carne seca de res, marinada con naranja agria y sal. Otra delicia es el zacahuil, es un tamal enorme elaborado por diferentes chiles, carne de pollo o puerco, maíz martajado, envuelto en hojas de plátano el cual se cocina en hornos de leña. Entre otras delicias que no te puedes perder.



Cultura

El huapango es una tradición que Jalpan comparte con el estado de San Luis Potosí, puedes disfrutar del baile y la música en las fiestas patronales, la feria, en el Jardín Principal e incluso en las bodas.

Si visitas Jalpan no te puedes perder de visitar el museo histórico de la Sierra Gorda en donde podrás admirar la evolución de la Sierra Gorda y adentrarte en su historia.



Actividades

Puente de Dios

Puedes realizar distintas actividades en Jalpan de Serra, desde paseos en cuatrimoto, ciclismo de montaña, visitar su río y nadar en las temporadas permitidas, pasear en la cueva de puente de Dios, hacer recorridos de noche, entre muchas otras.



**Cuidando
al planeta**

Cuidado del agua

Elaborado por: Brenda Reséndiz Infante

El agua es el principal recurso natural que ocupamos en nuestro día a día, y su acceso a ella es cada vez más limitado, especialmente en las ciudades. Por ello te compartimos 4 consejos importantes para su ahorro y reciclado con el fin de cuidarla y seguir manteniendo este recurso tan importante para todos.

DUCHAS RAPIDAS

Realizar baños que duren 5 a 10 minutos

máximo.



Guías de Salud . (Dakota del Norte). <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guias-salud>

CAMBIA LA FORMA DE LAVAR TRASTES

Comienza aplicando jabón primeramente a la mayor cantidad de trastes y después comenzar su enjuague.



REGAR TUS PLANTAS CON UNA SOLA CUBETA

Tomar una cubeta con agua y con ella regar las plantas, administrando el uso de agua.



Plantilla de póster de jardinería de diseño plano Free Vector . (2022, 6 de septiembre). Freepik. <https://www.freepik.es/vectores/voluntario-jardineria/2>

CUIDAME

Día internacional
del agua
22 de Marzo

COLOCAR DEBAJO DE REGADERAS UNA CUBETA

Al momento de dejar el agua caer para mediar la temperatura antes de bañarnos, dejar caer esa agua sobre una cubeta.



TEJUEMDO

Redes

Elaborado por: Alejandro Quezada

Pasos para tramitar CURP online.

Para poder obtener la CURP primero hay que ingresar a alguno de los sitios oficiales de gobierno

El sitio principal y oficial actual es: <https://www.gob.mx/curp/>

1. Si no conoces tu clave, la puedes consultar ingresando los datos que te solicitan, los cuales son.

3. Para finalizar puedes dar click en el botón “Descargar pdf”

Nombre(s)*:

Primer apellido*:

Segundo apellido:

Día de nacimiento*:

Mes de nacimiento*:

Año de nacimiento*:

Sexo*:

Estado*:

Pass 1 Registrado Pass 2 Descargar CURP

Descarga del CURP

Datos del solicitante		Datos del documento probatorio	
CURP:	LOQABREH5TCPRM07	Año registro:	1962
Nombre(s):	ANDRES MANUEL	Número de acta:	09642
Primer apellido:	LOPEZ	Entidad de registro:	37 TABASCO
Segundo apellido:	ORRADOR	Municipio de registro:	002 MACUSANA
Sexo:	HOMBRE		
Fecha de nacimiento:	13/01/1962		
Nacionalidad:	MEXICO		
Entidad de nacimiento:	TABASCO		
Documento probatorio:	ACTA DE NACIMIENTO		

Descargar pdf

4. Una vez hecho esto se comenzará a descargar la CURP en formato PDF a tu computadora o dispositivo móvil, donde puedes localizarla cuando lo requieras para imprimir a color o blanco y negro.

2. Ya que se muestre en pantalla los datos principales de tu CURP, Datos del Solicitante y Datos del Documento Probatorio

Consulta tu CURP

Pass 1 Registrado Pass 2 Descargar CURP

Descarga del CURP

Datos del solicitante		Datos del documento probatorio	
CURP:	LOQABREH5TCPRM07	Año registro:	1962
Nombre(s):	ANDRES MANUEL	Número de acta:	09642
Primer apellido:	LOPEZ	Entidad de registro:	37 TABASCO
Segundo apellido:	ORRADOR	Municipio de registro:	002 MACUSANA
Sexo:	HOMBRE		
Fecha de nacimiento:	13/01/1962		
Nacionalidad:	MEXICO		
Entidad de nacimiento:	TABASCO		
Documento probatorio:	ACTA DE NACIMIENTO		

Descargar pdf



Pasos para tramitar tu acta de nacimiento

1. Ingresa a:

www.gob.mx/ActaNacimiento

Acta de nacimiento



Búsqueda

2. Escribe tu CURP o datos personales

Clave Única de Registro de Población Datos Personales

Clave Única de Registro de Población (CURP)*

Ingresa tu CURP

[¿No tienes tu CURP?](#)

3. Para validar la búsqueda, escribe el nombre de tu padre o madre



Continúa tu búsqueda

Ingresa los datos del padre, madre o de la persona que te registró (estos aparecen como datos de filiación en tu acta de nacimiento):

Nombre(s)*: Primer apellido*: Segundo apellido*:

* Campos obligatorios

[Nueva búsqueda](#) [Continuar](#)

4. Revisa que tus datos sean correctos en la vista previa. Selecciona tu forma de pago puede ser en línea o pago referenciado,



Método de pago

Elige tu forma de pago:

1. Pago en línea con cargo a tarjeta de crédito o débito (Visa o Mastercard).
2. A través del formato de pago del estado, dentro del territorio nacional, con el cual puedes acudir a pagar en ventanillas bancarias o tiendas de conveniencia.

Concepto de pago:

Actas en línea

Datos del acta de nacimiento

CURP: QHNA0002210221048
Nombre(s): ARTURO ALEJANDRO
Primer apellido: QUEZADA
Segundo apellido: NADA

5. Descarga tu acta de nacimiento o envíala a tu correo electrónico

Identificador Electrónico
20489000120180002870

Clave Única de Registro de Población
CUH0651009HOCRRS08

Número de Certificado de Nacimiento

Entidad de Registro
OAXACA

Municipio de Registro
SANTIAGO JUCUTLAHUACA

Datos de la Persona Registrada

Nombre(s)	Primer Apellido	Segundo Apellido
OSCAR ARTURO	CRUZ	HERNANDEZ

HOMBRE 09/10/1985 QAXACA

Cazando FERTAS

Elaborado por: Enid Lugo

FarmaUAQ farmacia y droguería universitaria Productos Natural - ENSAIN

JARABE PARA LA TOS

Es un jarabe preparado a base de extractos de plantas naturales. Sirve para calmar el ardor de la garganta así como la tos. Por sus componentes puede ser mucolítico y expectorante.

PRECIO AL PÚBLICO
\$80
CONTIENE 120 ML



POMADA ANTIINFLAMATORIA:

Es una pomada realizada con extractos naturales de plantas que se han comprobado son eficaces para detener y disminuir la inflamación y el dolor producido por los golpes torceduras.

PRECIO AL PÚBLICO
\$80
CONTIENE 50 g.



CREMA DE CALAMINA:

Es un preparado exclusivamente para uso tópico (externo), normalmente compuesto por calamina, glicerina y crema (puede llevar más ingredientes), que se utiliza para aliviar la picazón, el dolor y las molestias debidas a irritaciones leves de la piel.

PRECIO AL PÚBLICO
\$20
CONTIENE 15 g.



AGUA REINA:

Las propiedades del Agua de la Reina son innumerables, como que favorecen la circulación sanguínea, estimula, depura y drena la piel rejuveneciéndola. Se puede utilizar después de la ducha, con la piel ligeramente húmeda, antes de aplicar cualquier aceite o crema, es un excelente reparador de la piel y favorece la penetración del aceite o crema que se aplique después, ampliando su efectividad

PRECIO AL PÚBLICO
\$30
CONTIENE 120 ML.



TINTURA PARA BAJAR DE PESO

Reduce la ansiedad entre comidas, evita la retención de líquidos.

PRECIO AL PÚBLICO
\$80



POMADA PARA VÍAS RESPIRATORIAS

Reduce la congestión nasal, alivia las molestias causadas por la sinusitis, disminuye el dolor en pecho y espalda causado por resfriado o tos

PRECIO AL PÚBLICO
\$60

TINTURA PARA LOS NERVIOS

Ansiolítico, antidepresivo, calmante

PRECIO AL PÚBLICO
\$60



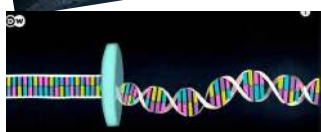


Elaborado por: Mariana Encarnación Sánchez



DECIFRAR EL CODIGO DEL ENVEJECIMIENTO

DURACIÓN: 51:39 MINUTOS



¿Qué es el envejecimiento? ¿Podemos controlarlo? ¿Hasta que punto la ciencia puede intervenir en este proceso? ¿Por qué cada especie tiene diferente esperanza de vida? ¿Realmente queremos vivir más o queremos alargar la juventud? ¿Cómo vivir más y mejor? ¿Qué influye más: la genética o el ambiente? Estas y más preguntas busca responder el documental de la radio difusora alemana Deutsche Welle (DW).

TERCERA EDAD DICEN QUE SOMOS

DURACIÓN: 11:11 MINUTOS



Cortometraje documental basado en los testimonios de un grupo de personas que realizan un envejecimiento activo, así como participación en un programa de radio "la voz de los mayores" con el objetivo de reflexionar sobre los estereotipos de la tercera edad en los medios de comunicación y en la propia sociedad.



100 DÍAS CON TATA

DURACIÓN: 1:22 HORAS



"Tata" de 97 años y Miguel de casi 40 años nunca se han separado desde que ella lo cuidaba mientras sus papás trabajaban. Tras varias complicaciones de salud de la Tata, Miguel se da cuenta de que su historia de amor se puede acabar y decide llevar a cabo todas las cosas que tiene pendientes de hacer junto a ella, pero sus planes se ven interrumpidos por la pandemia; la cual los sorprende porque los mantuvo más unidos disfrutando más que nunca durante 100 días juntos.



Ambientador de Cítricos

¿Qué necesitas?



Cascara de naranja y
limón Ramita de lavanda o
romero

Alcohol etílico
Frascos de
vidrio
Atomizador



Manos a la Obra!

1. Coloca las cascara de limón y naranja dentro del frasco.
2. Agrega una ramita de lavanda/romero.
3. Rellena con alcohol hasta cubrir todas las cascara.
4. Deja reposar durante 3-5 días.
5. Una vez transcurrido el tiempo vierte el contenido en un atomizador y listo.

A disfrutar del agradable y fresco olor



Aceite de Lavanda Casero

¿Qué necesitas?



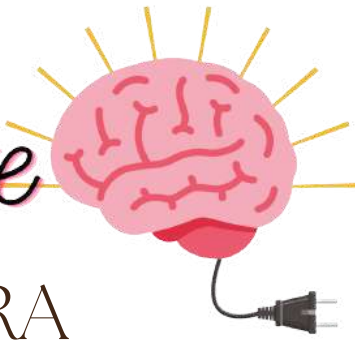
- Ramitas y flores de lavanda
- Aceite de oliva
- Frasco de vidrio
- Tijeras

Manos a la Obra!

1. Corta las ramitas y flores de lavanda.
2. Colócalas dentro del frasco.
3. Rellena con el aceite de oliva hasta cubrir toda la lavanda que agregaste.
4. Deja reposar durante 30 días en un lugar oscuro.
5. Una vez transcurrido el tiempo puedes disfrutar del aceite de lavanda.



Activa Tu Mente



TOCA LA GUITARRA

Elaborado por: Omar Carrera y Karina Olvera



LA MÚSICA

En los adultos mayores, la intervención de la musicoterapia es de gran ayuda para mejorar su calidad de vida. Oír música que conozcan suscita emociones y asociaciones que pueden estar olvidadas, lo que permite a los pacientes acceder a estados de ánimo y recuerdos, pensamientos que parecían haberse perdido en su mente.

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la calidad de vida.

La música es una herramienta para mejorar la calidad de vida del adulto mayor y puede ser un complemento útil para el tratamiento médico convencional y una forma efectiva de promover el bienestar general.

BENEFICIOS

- Mejora el estado de ánimo.
- Favorece la memoria y la cognición.
- Estimula la socialización.

Un instrumento que acompaña gran parte de la música de manera atemporal y que favorece el desarrollo de habilidades motrices es la guitarra sumando el hecho anterior de la musicoterapia es la guitarra.

Síguenos en nuestras redes sociales



Envejeciendo con
movimiento



@Ueuetsin

