



Caja de Previsión Social
para Profesionales en
Ciencias Económicas de
la Provincia de Córdoba

YouTube

EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

Hemos transitado en estos últimos
años tiempos difíciles debido a la
pandemia y aún perduran los
efectos a nivel social y...
(Continúa pág. 2)

Daniel Castillo



y ADEMÁS



MUESTRA PICTÓRICA
DE ALUMNOS



DESCUENTOS
EN TURISMO



COEFICIENTES POR
CONTRIBUC. DE TERCEROS

ACOMPAÑAMOS TU PRESENTE,
CUIDAMOS TU FUTURO

Av. Hipólito Yrigoyen 490 - Nva. Córdoba - Córdoba - Argentina

Tels. 0800.555.2252 - (0351) 4688300 opc. 6



cpscba.org.ar



cps@cpcecba.org.ar



EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

Lic. Prof. Daniel Castillo

Prof. de Ed. Física. Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia.

Hemos transitado en estos últimos años tiempos difíciles debido a la pandemia y aún perduran los efectos a nivel social y en nuestra mente. Aquellos que fueron denominados "grupos de riesgo", se vieron más afectados todavía. Los adultos mayores, hoy son un sector de la población que merece no sólo una mayor atención, sino recuperar la buena salud y fortalecerla.

En el mundo, la mitad de las personas de 80 años o más, no alcanzan las recomendaciones básicas de la Organización Mundial de la Salud sobre la actividad física en la vejez. En Argentina, el 71,1% de los adultos mayores registra déficit de práctica de ejercicios físicos, datos que ponen en evidencia la necesidad de abordar esta problemática desde distintos sectores y centrada en las

demandas de las personas mayores. Para su recuperación, se necesitará la práctica habitual de ejercicios físicos dirigidos y de deportes especialmente adaptados a la condición (edad, motricidad y funcionalidad), teniendo en cuenta que los deportes pueden ser variados. Un adulto dispone de una amplia gama de actividades, como por ejemplo: yoga, baile, pilates o natación, entre otras.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Mejora la calidad ósea y la fuerza muscular, la elasticidad, el sistema inmunológico y la eficacia cardiorrespiratoria.

Aumenta la memoria y reduce el riesgo de padecer depresión, ansiedad y estrés.

Según el Instituto Karolinska (Suecia), el ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer cualquier tipo de demencia en la vejez y puede reducir hasta en un 40% el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Mejora la composición corporal y, con ello, ayuda a controlar la tensión.

Junto a un régimen nutricional equilibrado, reduce el riesgo de contraer diabetes tipo 2 y numerosas dolencias crónicas.

En personas con baja resistencia aeróbica, que precisan ayuda para realizar las tareas de la vida cotidiana, la práctica de un ejercicio físico mejora su consumo máximo de oxígeno y les permite adquirir independencia.

Dentro de este abanico de posibilidades, el NEWCOM, es un deporte que despierta pasión, entrega, proyecto diario, desarrollo personal, alegría, compañerismo, construcción de valores, un deporte cada vez más popular en la Argentina, pensado para mayores de 60 años, siendo una adaptación del Vóley.

Entre sus bondades, mejora la capacidad cardiovascular, el rendimiento físico y la musculatura, y es un espacio ideal para las nuevas amistades, la mejora de la autoestima y el fortalecimiento de la identidad.

CUÁNTO TIEMPO EJERCITARSE

La intensidad debe situarse alrededor del 60-70 por ciento de la frecuencia máxima

para obtener una mejora de las condiciones cardiovasculares, y con una frecuencia de al menos dos a tres sesiones a lo largo de la semana y una duración media de 40 a 60 minutos por sesión, con una sensación agradable y satisfactoria, no llegando a sentir la falta de aire. A medida que aumenta la edad, sin embargo, hay que incrementar la frecuencia semanal y disminuir el tiempo por sesión hasta realizar una actividad física de 25 minutos todos los días, siempre dependiendo de la condición física de la persona.

CONSEJOS Y PRECAUCIONES

Consultar previamente a tu médico si estás decidido a hacer ejercicio. Tu historial y una prueba de esfuerzo determinarán qué tipo de ejercicio puedes practicar y a cuánta intensidad.

- Realiza siempre ejercicios

suaves y continuados.

- No llegues a la fatiga excesiva.

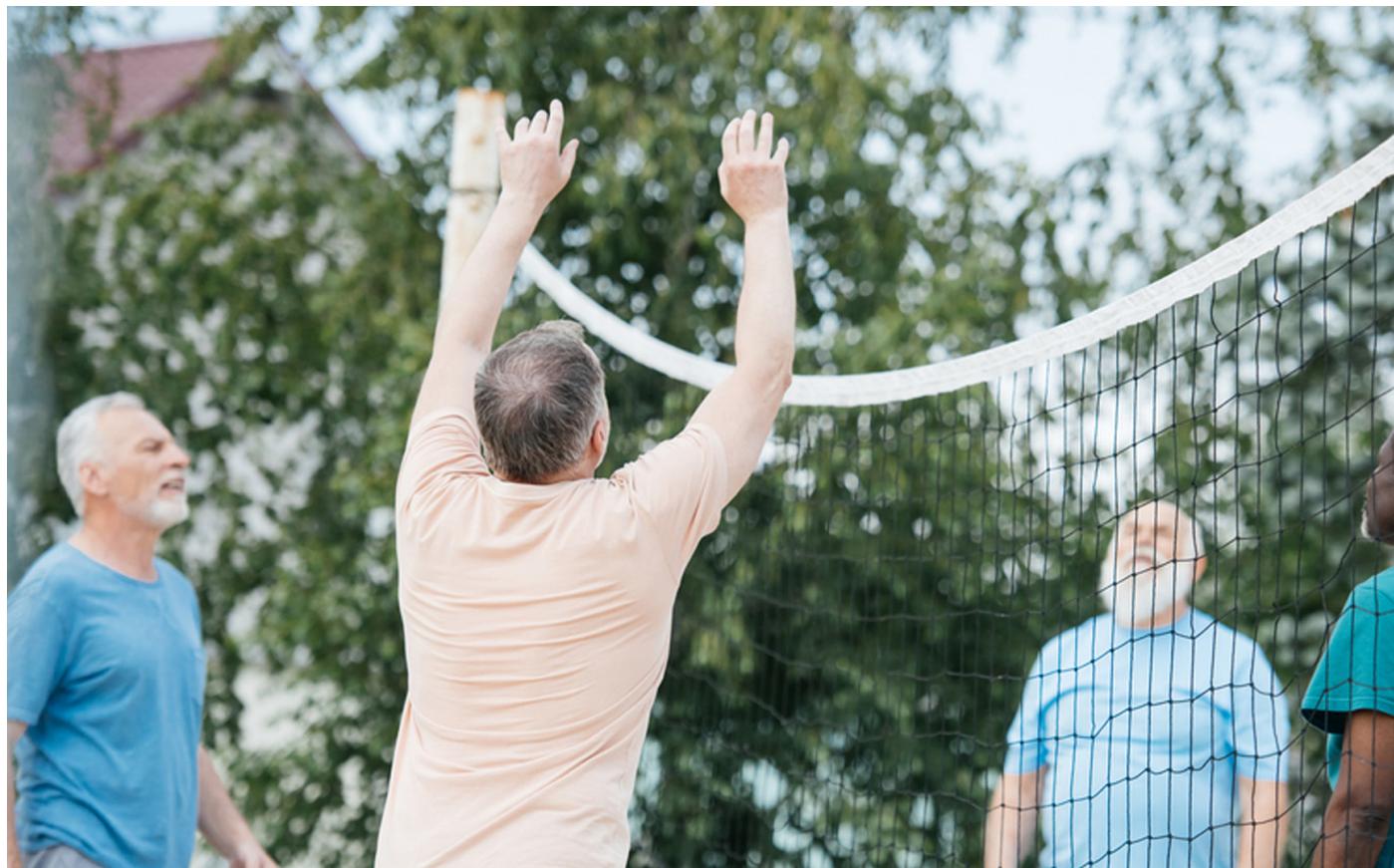
- El ejercicio debe ser ligero, de corta duración y con frecuentes descansos.

- No realices ejercicio en condiciones extremas de frío o calor, tanto en ambientes cerrados como al aire libre. La menor proporción de glándulas sudoríparas en las personas mayores dificulta la pérdida de calor.

- Detén la actividad ante cualquier síntoma anormal.

- Termina siempre la actividad con ejercicios de relajación y estiramientos.

Para concluir, si me preguntan cuál deporte o ejercicio físico es mejor, siempre responderé "aquel donde se sientan más cómodos y despierte en ustedes la pasión por el movimiento, el disfrute y las ganas de vivir más y mejor".



MUESTRA PICTÓRICA DE ALUMNOS DEL “TALLER DE DIBUJO Y PINTURA” DE LA CPS

El día 22 de septiembre de 2022 se llevó a cabo en el salón auditórium Manuel Belgrano del CPCE, la apertura de la Muestra Pictórica de los alumnos del Taller de Dibujo y Pintura de la Caja en la que expusieron 11 artistas, tanto de Córdoba Capital

como del Interior.

El acto contó con la participación especial del grupo de Coro y la presentación de la obra del grupo de teatro “Partida doble” del CPCE.



El Taller de Dibujo y Pintura se adapta a los diferentes niveles de los alumnos, no requiriendo conocimientos previos para la participación. Se desarrolla todos los MIÉRCOLES a las 09:30 hs., alternando una clase virtual y una clase presencial.

Para inscribirse o solicitar más información contactarse vía whatsapp al 351-5460513/351-2055025 o a través del chat en línea de la web <https://cpscba.org.ar/>



Convenios de descuento en TURISMO

La Caja ofrece una amplia variedad de opciones en hotelería con descuento, dentro de la provincia de Córdoba y el interior del país en Buenos Aires, Rosario, Mar del Plata, Mendoza, Tucumán, Termas de Río Hondo, Catamarca, Iguazú. Los convenios contemplan a afiliados activos, pasivos y pensionados y se hacen efectivos a través de la contratación directa con el hotel, teniendo que acreditar su afiliación.

INGRESANDO A LA WEB: <https://cpscba.org.ar/BENEFICIOS> > Convenios de descuento > Turismo

Para más información comunícate por  whatsapp al 3515100649

CÓMO IMPACTAN LAS CONTRIBUCIONES DE TERCEROS

El régimen previsional de los profesionales en ciencias económicas es solidario y equitativo, previendo una mejora en el haber jubilatorio futuro por las contribuciones de terceros (comunidad vinculada) ingresadas a la Caja por la actividad del profesional en pericias, balances, concursos y quiebras.

El coeficiente de la bonificación adicional se calcula dividiendo cada contribución ingresada a la Caja por el haber jubilatorio de categoría A que esté vigente a esa fecha. Los coeficientes generados en el año se suman, con un tope del 4% anual.

A modo de ejemplo, si un profesional acumula el 4% anual durante 10 años, percibirá al jubilarse, en concepto de beneficio mensual adicional, un importe equivalente al 40% del haber (jub. categ. A).

Puedes consultar en el sitio de autogestión de la Caja (<http://cpscba.org.ar/autogestion>) los coeficientes que tienes acumulados a la fecha, así como también su impacto en el haber jubilatorio.

Ingresá a www.cpscba.org.ar/autogestion



Podrás consultar:

- Contribuciones de terceros ingresadas cada año
- Coeficiente total acumulado
- Cálculo de bonificación sobre el haber vigente
- Informar a la Caja las contribuciones reguladas en el ámbito judicial, que aún no hayan sido ingresadas