

El jefe de Gobierno porteño, Mauricio Macri, visitó la Estación Saludable que funciona en la plaza Rubén Darío, en Avenida del Libertador y Austria, y destacó que desde la puesta en marcha de este programa, en junio de 2012, más de 500 mil personas han concurrido a las distintas unidades de control médico gratuito distribuidas en 34 puntos estratégicos de la Ciudad.

“Es muy bueno que la gente esté tomando conciencia de lo importante que es venir a estos espacios de atención, que son públicos y gratuitos, para realizarse controles y recibir información que siempre será muy útil para la prevención y el correcto cuidado de la salud”, afirmó.

El jefe de Gobierno destacó, además, que las Estaciones Saludables también ofrecen la posibilidad de “realizar complementariamente actividades físicas, que es otro aspecto fundamental para una vida saludable”.

Las Estaciones Saludables cuentan con equipos de enfermeros y nutricionistas que efectúan controles de peso, talla corporal, glucemia y presión arterial y asesoran a los vecinos sobre hábitos de alimentación saludable.

Además, ofrecen servicios adicionales para realizar actividades físicas en diferentes días y horarios, como caminatas, prácticas de yoga y juegos de ingenio para ejercitar la memoria, entre otras alternativas recreativas.

Las Estaciones están instaladas en distintos espacios públicos y plazas de la Ciudad, como los parques Patricios, Centenario, Chacabuco, Indomericano, Avellaneda, Rivadavia y Lezama, en las adyacencias de grandes centros de trasbordo de pasajeros, como Retiro, Constitución, Plaza de Miserere y Chacarita, en diferentes esquinas estratégicas de los barrios y en los accesos a las estaciones de subte Carlos Pellegrini, Corrientes y Perú, entre otros puntos.

Macri estuvo acompañado por la vicejefa de Gobierno, María Eugenia Vidal, y por el jefe de Gabinete, Horacio Rodríguez Larreta.

Estaciones Saludables

Prevenir es la mejor forma de cuidar tu salud. Prevenir es salud.

Las Estaciones Saludables son puntos de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) donde se realizan controles básicos de salud (medición del peso, presión

arterial, nivel de glucosa en sangre, colesterol, nivel de monóxido de carbono en aire espirado) y consejería en alimentación saludable.

Las mismas son 34 y se encuentran distribuidas en distintas plazas y parques. Están dispuestas para que todas las personas que circulan por la Ciudad puedan acceder libre y gratuitamente. Además, once de ellas cuentan con una variada oferta de clases de yoga, gimnasia, caminatas aeróbicas, bicicleteadas, actividades recreativas (baile, rollers), juegotecas lúdico-educativas para niños, actividades para adultos mayores, servicio de casilleros y cambiadores.

Actividades y servicios

En todas las Estaciones Saludables controlan:

- Peso
- Presión arterial
- Glucemia

Servicios adicionales de las Estaciones Saludables fijas:

- Control de colesterol.
- Medición de monóxido de carbono en aire expirado.
- Consejería en alimentación saludable: te esperamos con información y consejos prácticos para que sea más fácil mantener una dieta equilibrada.
- Actividad física: te ofrecemos actividades gratuitas, en diferentes días y horarios para incorporar el deporte a tu rutina. Elegí lo que más te gusta hacer: gimnasia, running, caminatas, elongación, yoga, bicicleta, y mucho más.
- Casilleros y cambiadores: si querés ir a hacer actividad física al parque sin tener que pasar por tu casa antes, podés cambiarte en la Estación Saludable y dejar las cosas allí mismo.

Actividades para niños

Durante los fines de semana, podés traer a tus chicos a que jueguen en nuestras juegotecas lúdico-educativas. El objetivo es generar un espacio para que el niño pueda estar en movimiento y, de esta manera, fomentar la actividad física en edades tempranas.

Actividades para adultos mayores

Se trata de un espacio para que los adultos mayores de 60 años encuentren un lugar donde poder interactuar con otros vecinos, realizar actividad física y ejercitar la mente con talleres de la memoria y lúdico-recreativos.

Horarios y ubicaciones

- Plaza Rubén Darío (Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote): Lun. a vie. 8.00 a 21.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 10.00 a 19.00 hs.
- Parque Patricios (Patagones y Monteagudo): Lun. a jue. 9.00 a 13.00 hs. – 13.30 a 17.30 hs. / Vie. 9.00 a 13.00 hs. – 14.00 a 18.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.

- Parque Centenario (Antonio Machado y Leopoldo Marechal): Lun. a vie. 8.00 a 12.00 hs. – 15.00 a 19.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.30 a 18.30 hs.
- Parque Chacabuco (Emilio Mitre y Av. Asamblea, a metros de la autopista): Lun. a vie.: 8.30 a 12.30 hs. – 14.00 a 18.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.
- Parque Indoamericano (Av. Castañares y Av. Escalada): Jue. 8.00 a 12.00 hs. – 13.00 a 17.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.
- Plaza Sudamérica (Av. Piedrabuena y Av. F. de la Cruz): Lunes, martes, miércoles y viernes 8.30 a 16.30 hs.
- Parque Avellaneda (Av. Lacarra y Av. Bilbao): Lun. a vie. 9.00 a 17.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.
- Parque Saavedra (Av. García del Río y Av. Melián): Lun. a vie. 8.30 a 12.30 hs. – 15.00 a 19.00 hs. Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.
- Lago de Palermo (Andrés Bello casi esq. Ernesto Tornquist): Lun. a vie. 8.30 a 12.30 hs. – 14.00 a 18.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.
- Rosedal (Iraola y Av. Sarmiento): Lun. a vie. 8.00 a 12.00 hs. - 14.30 a 18.30 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.
- Parque Los Andes (Av. Dorrego y Av. Corrientes): Lun. a vie. 8.00 a 12.00 hs. – 13.00 a 17.00 hs. / Sábados, domingos y feriados: 9.00 a 18.00 hs.

Estaciones Saludables Móviles:

- Retiro (Av. Ramos Mejía y Av. Del Libertador): Lun. a vie. 9.00 a 17.00 hs.
- Constitución (Lima y Juan de Garay): Lun. a vie. 8.00 a 16.00 hs.
- Puente Pacífico (Av. Santa Fe y Av. Bullrich): Lun. a vie. 8.00 a 12.00 hs. – 14.00 a 18.00 hs.
- Plaza Miserere (Mitre y Av. Pueyrredón): Lun. a vie. 8.00 a 12.00 hs. – 14.00 a 18.00 hs.

- Chacarita (Av. Federico Lacroze y Av. Corrientes): Lun. a vie. 9.00 a 17.00 hs.
- Parque Rivadavia (Av. Rivadavia y Av. Balcarce): Lun. a lun. 9.00 a 17.00 hs.
- Parque Lezama (Brasil y Defensa): Lun. a vie. 8.00 a 12.00 hs.
- Diagonal Norte y Florida: Lun. a vie. 8.30 a 12.30 hs.
- Plaza Nueva Pompeya (Sáenz y Traful): Mar. y jue. 8.00 a 15.30 hs.
- Plaza Irlanda (Av. Gaona y Av. Donato Álvarez): Lun. y vie.: 9.00 a 13.00 hs.
- Av. Corrientes y Uruguay: Lun. a vie. 9.00 a 13.00 hs.
- Belgrano - Plaza La Redonda (Av. Juramento y Vuelta de Obligado): Sábados, domingos y feriados 11.00 a 15.00 hs.
- Plaza Flores (Av. Rivadavia, entre Fray Cayetano Rodríguez y Pedernera): Mar. mié. y jue.: 9.00 a 13.00 hs.
- Plaza Ricchieri (Av. Beiró y Quevedo): Lun. y vie. 9.00 a 13.00 hs.
- Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca, entre Baigorria y Marco Sastre) Mar. mié. y jue. 9.00 a 13.00 hs.
- Plaza Martín Rodríguez (Habana y Helguera): Lun. y vie. 8.30 a 12.30 hs.
- Plaza Jorge Casal (Av. Roosevelt y Av. Triunvirato) Mar. mié. y jue. 8.30 a 12.30 hs.
- Parque Las Heras (Av. Coronel Díaz y French): Sábados, domingos y feriados: 9.30 a 13.30 hs.
- Plaza Almagro (Bulnes y Perón): Lun. y vie. 8.30 a 12.30 hs.
- Plaza Boedo (Estados Unidos, entre Sánchez de Loria y Virrey Liniers): Martes, miércoles y jueves: 8.30 a 12.30 hs.
- Subte: Estación Carlos Pellegrini (Línea B: combinación con líneas C y D).
- Subte: Estación Corrientes (Línea H: combinación con línea B).
- Subte: Estación Primera Junta (Línea A).