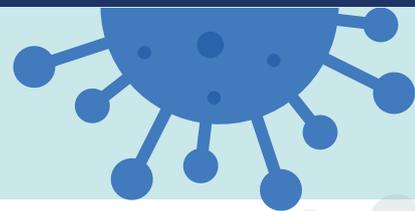
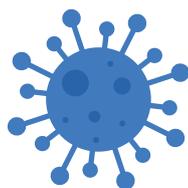


Fascículo #4

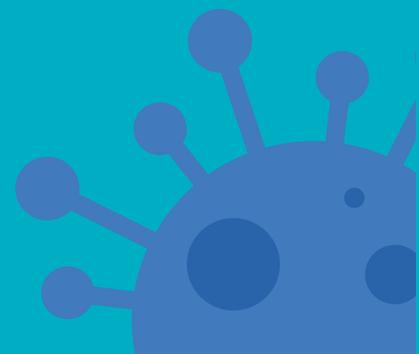


CORONAVIRUS

(COVID-19)



Las instituciones
que trabajan
con personas
mayores



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

En esta entrega vamos a reflexionar sobre el “Protocolo para la prevención y control de COVID-19 en adultos mayores de 60 años o más”, que actualizó el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires en abril. Además, seguimos compartiendo experiencias inspiradoras que promueven los mayores, recomendaciones para la semana y los Juegos del Bicentenario.



Este material contiene:

- Información para reforzar el cuidado de las personas mayores que viven en hogares o residencias.
- Experiencias solidarias en nuestra Provincia.
- Recomendaciones para entretenerse y aprender en casa.

¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- › **4** **Protocolo para el cuidado de personas mayores**
- › **5** **Alimentación saludable**
- › **7** **Residencias para personas mayores**
- › **11** **Las recetas electrónicas**
- › **12** **Experiencias: Entramado Solidario**
- › **15** **Recomendaciones**
- › **17** **Juegos del Bicentenario**

Quienes quieran leer y compartir los tres fascículos anteriores de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer click en el siguiente enlace

<https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/es/material-de-recreacion>

Este material se terminó de escribir el 30 de abril de 2020. Es importante estar atentos a las actualizaciones oficiales de la información teniendo en cuenta que pueden surgir nuevos datos sobre el virus, nuevas formas de tratamientos y medidas a adoptar por la comunidad.

Protocolo para el cuidado de personas mayores

El Ministerio de Salud bonaerense aprobó el “**Protocolo*** para la prevención y control de COVID-19 en adultos mayores”. Este contempla información actualizada y recomendaciones para trabajadores de la salud e instituciones vinculadas al cuidado de personas mayores.

Los centros que albergan a personas mayores deben tomar precauciones especiales que garanticen la protección de sus trabajadores y de quienes viven en el lugar, como ejercicio de los derechos a la salud y a la vida.

***Un protocolo está compuesto por una serie de instrucciones y reglas que deben cumplirse frente a una determinada situación.**



**CUIDARTE
ES CUIDARNOS**

Acceso al protocolo completo:

Alimentación saludable

Una alimentación adecuada fomenta un buen estado de salud y favorece nuestras defensas, mejora la absorción de nutrientes y aporta energía. Por eso, el Ministerio de Salud bonaerense recomienda consumir comidas variadas.

Debemos priorizar:

* **Frutas y verduras de estación** (en especial hojas verdes, que aportan vitamina C).

* **Carnes y/o huevos**, para incorporar proteínas.

* **Cereales y legumbres**, que aportan energía.

* **Hierbas aromáticas y condimentos** como perejil, albahaca, pimienta, pimentón, ají molido, entre otros, para resaltar los sabores y reducir o evitar el uso de sal.

* **Leche y/o sus derivados.**





Tomar entre ocho y diez vasos de agua por día para mantenernos hidratados.

Se desaconseja la ingesta de sal y de alimentos con grasas y azúcares, y se sugiere el empleo moderado de aceites puros. Deben evitarse las frituras.



Pensemos qué alimentos podemos incorporar y cuáles evitar para lograr una alimentación variada y saludable que nos ayude a sentirnos mejor mientras estamos en casa.

Residencias para personas mayores

Muchas de las personas mayores vivimos en hogares o residencias. Estas instituciones se dedican al cuidado de quienes necesitamos apoyo especial para las actividades cotidianas, con distintos grados de dependencia. Esto genera condiciones especiales que deben ser contempladas durante el aislamiento social.

Las personas que vivimos en estas residencias somos consideradas población de riesgo frente a la COVID-19. Por eso, es necesario ajustar las reglas y acciones de prevención y control de posibles fuentes de propagación del virus. **Si se llega a detectar o hay sospecha sobre algún caso, se debe actuar inmediatamente, priorizando la salud de todos.**



Compartimos información sobre las medidas de prevención, detección, tratamientos precoces y control para residencias de personas mayores, que fueron aprobadas por el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires para garantizar la protección de todos.

Siguiendo el protocolo en las residencias:

- **Solo podrán ingresar los residentes y los trabajadores** (cada uno por entradas distintas, si es posible).
- El personal se **vestirá con ropa específica para el trabajo** dentro de la residencia. También **usará barbijo** durante la atención directa. Al retirarse, la ropa deberá colocarse en una bolsa plástica cerrada para su posterior limpieza.
- **Se tomará la temperatura** corporal al personal dos veces al día.
Se distribuirán las comidas y la medicación en las habitaciones (cuando sea posible) o en grupos muy reducidos en el comedor, respetando la distancia de al menos un metro entre las personas.
- **Se prestará especial atención a las acciones de higiene** de las personas, de los espacios y objetos de la residencia.



Se preverá la reserva de personal capacitado con el cual contar en caso de aislamiento preventivo o por enfermedad de alguno de los trabajadores.



Para aumentar la protección:

- Se dará licencia al personal que presente síntomas respiratorios o fiebre.
- Se vacunará de acuerdo al calendario nacional.
- Se dispondrá de jabón, pañuelos descartables, alcohol en gel y bolsas para la eliminación de residuos patógenos.
- Se respetarán las medidas preventivas para todas las personas que ingresen a la residencia.

Es fundamental ayudar a que los residentes mantengan contacto con sus familiares y seres queridos (videollamadas o llamadas telefónicas). También se recomienda contemplar, más que nunca, acciones destinadas al entretenimiento.



Los propietarios y directores de salud de las instituciones son los responsables de comunicar al Ministerio de Salud de la Provincia cualquier modificación sobre la situación de la salud de las personas mayores que vivan en su residencia.



¿Cómo actuar en caso de sospecha o confirmación de COVID-19?



Si un **residente o trabajador de la salud** presenta síntomas compatibles con la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus, se debe:

- Avisar al servicio de emergencia de la institución.
- Aislar a la persona con síntomas en un lugar destinado para tal fin, mientras se espera la derivación a una institución de salud.
- Prestar especial atención a las medidas de higiene y desinfección, así como al uso de barbijo quirúrgico.
- El personal de atención que ingresa a la habitación deberá tomar las medidas habituales de precaución: higiene de manos y uso de guantes, barbijo quirúrgico, camisolín y protector ocular.

Las recetas electrónicas

Se recomienda usar receta digital o electrónica* para acceder a los medicamentos. De esta manera, evitamos ir al consultorio médico y podemos continuar con los tratamientos. Esta modalidad sirve para: psicofármacos, tratamientos oncológicos, medicamentos para enfermedades crónicas y aquellos que se soliciten bajo receta (con la excepción de los estupefacientes).

La receta electrónica es válida por siete días y debe cumplir con los requisitos del Ministerio de Salud bonaerense. Las prescripciones se pueden enviar por mensajes de texto, correo electrónico o fax.

Los **afiliados a PAMI** deberán pedirle la receta digital a su médico, quien la ingresará en un sistema electrónico al que acceden todas las farmacias adheridas. PAMI recomienda que un familiar o persona con autorización para circular retire los medicamentos de la farmacia (con la credencial y DNI del afiliado).

***La receta electrónica es la misma receta de siempre, pero se envía en formato digital para evitar romper el aislamiento social.**

Experiencias: Entramado solidario

Mirta Dagorret es la secretaria del Club Libertad ubicado en el corazón de la ciudad de La Plata. Tiene 63 años y es madre de dos hijos. Fue profesora y maestra de Ciencias Naturales y formación



religiosa. Desde hace 9 años coordina en el club el taller “El arte de saber pensar y sus beneficios”, al que asisten mujeres que tienen entre 55 y 92 años. Motivada por su labor, nos cuenta: “Trabajo con las personas mayores, tratando de que estén alineados mente, cuerpo y alma, en función de la salud”.

Mirta es una mujer muy activa, que en tiempos de pandemia refuerza la importancia de la institución que tanto estima: **“El rol social del club es fabuloso”**, comenta. Y agrega que se focaliza en la contención, sobre todo en estos momentos.

Acompañadas y solidarias durante el aislamiento

Cuando comenzó el aislamiento social, Mirta **invitó a todas las que asistían al taller a tejer bufandas para niños y niñas.** Ninguna lo dudó; se pusieron a tejer. Las vecinas del club y otras personas que vieron la publicación en las redes sociales también se sumaron gustosas a este entramado solidario.

“Nosotros siempre hacemos algo. Pero, al tomarnos de sorpresa, hacer bufandas fue lo más fácil. Porque las señoras por lo general tienen ovillos sueltos, empezás a juntar o a pedirle a los parientes cercanos”, dice Mirta, orgullosa de las “señoras” –como le gusta decir a ella– y de su club. Desde hace algunos años, ellas tejen



mantas para el área de maternidad del Hospital Gutiérrez y para otros lugares de la capital bonaerense, como el barrio Puente de Fierro y el Club Comodoro Rivadavia.

Enérgica y alegre, Mirta cuenta que continúa con la dinámica del taller desde la distancia, al que se sumaron varios socios del club. Todos los días tiene algo programado para trabajar: motivación, humor y reflexión. “Están totalmente enganchados y esperando abrir el teléfono para ver qué hay”, expresa. También aprovecha los grupos para recomendarles canciones y que apaguen un rato el televisor, porque según ella “el exceso de noticias los puede angustiar”.



La solidaridad y el compromiso están presentes en todos los rincones de nuestra provincia, en donde se ve cómo esas redes que existían antes del aislamiento se hacen más fuertes que nunca.

Recomendaciones



Radio Provincia

La emisora de la Provincia de Buenos Aires lanzó su nueva programación. Se puede escuchar en sus frecuencias AM 1270 y FM 97.1.

También se puede sintonizar por internet:
<http://radioprovincia.gba.gob.ar>

Además, la radio pone a disposición una serie de producciones radiales o pódcast en los que varios autores leen sus cuentos, historias, poemas y otros relatos:



Mi vida en cuarentena.

La Subsecretaría de Industrias Creativas e Innovación Cultural de la Provincia de Buenos Aires realizó un concurso y seleccionó historias de 22 artistas bonaerenses de variadas disciplinas que cuentan en primera persona qué hacen durante el aislamiento. Ellos nos comparten su arte en brevísimos videos. La elección de los artistas fue realizada por jurados especializados y la votación final se efectuó a través de redes sociales.

Se puede acceder en el siguiente enlace:

Recordemos que si tenemos algunos síntomas, aunque sean leves, es recomendable:

- Acceder al Autotest Coronavirus desde: <https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/autotest-coronavirus>
- Ingresar a Asistencia Coronavirus desde: <https://www.gba.gob.ar/>
- Consultar telefónicamente al 148.

JUEGOS DEL BICENTENARIO

Para jugar solos o en compañía

¿Qué sabés de la Provincia de Buenos Aires?

(Buscá las respuestas al final del material)



BICENTENARIO
PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



1. ¿Cómo se llama la bahía que comparten los partidos de Magdalena, Chascomús, Castelli, Tordillo, General Lavalle y La Costa?

- A •** Bahía San Sebastián
- B •** Bahía Anegada
- C •** Bahía de Samborombón

2. ¿En qué localidad bonaerense se realiza la Fiesta Nacional del Camarón y el Langostino?

- A •** Bahía Blanca
- B •** Las Toninas
- C •** Necochea



3. Emilio Pettoruti fue un artista bonaerense reconocido a nivel mundial. ¿Cuál fue la rama artística en la que se destacó?

- A** • Música
- B** • Pintura
- C** • Teatro



4. ¿A qué gobernador bonaerense legó San Martín el sable corvo que lo acompañó en todas las batallas por la independencia?

- A** • Juan Manuel de Rosas
- B** • Juan Lavalle
- C** • Manuel Dorrego



5. ¿En qué ciudad bonaerense nació el bandoneonista y compositor Astor Piazzolla?

- A** • General Villegas
- B** • Azul
- C** • Mar del Plata



6. El Cauquén Colorado es un ave en peligro de extinción. ¿En qué partido bonaerense existe un santuario natural de esa especie?

- A** • Tres Arroyos
- B** • Pinamar
- C** • San Cayetano

7. ¿Cuál de estas canciones escribió e interpretó María Elena Walsh?

- A** • Canción del correo
- B** • Hola, Don Pepito
- C** • Canción del auto nuevo



8. ¿En qué localidad bonaerense nació Roberto De Vincenzo, el mejor golfista argentino de la historia?

- A** • Trenque Lauquen
- B** • Villa Ballester
- C** • Médanos



Sopa de letras.

Ciudades bonaerenses

(Buscá las respuestas al final de cada juego)

Anotá en un papel las 16 ciudades de la provincia de Buenos Aires que encuentres en la sopa de letras.

W	N	T	A	N	D	I	L	X	C	W	H	A	S
L	W	F	M	M	T	T	C	M	W	V	W	Z	E
O	A	M	R	E	J	P	X	B	O	Y	O	U	D
B	M	L	F	D	M	Q	G	S	K	R	O	L	Q
E	G	P	I	A	W	A	K	C	S	A	O	X	P
R	J	U	A	N	N	U	I	G	R	A	Q	N	T
I	T	A	Q	O	C	V	P	O	L	Y	L	U	J
A	N	N	F	S	J	O	K	I	W	A	H	T	Y
M	V	Y	M	D	I	A	L	E	L	D	N	A	O
J	N	O	L	I	V	O	S	N	U	A	H	U	H
U	H	W	Y	W	G	Q	I	C	R	T	K	J	S
N	M	I	R	A	M	A	R	M	A	I	P	U	R
I	V	E	R	O	N	I	C	A	S	Q	P	Q	I
N	A	L	A	P	R	I	D	A	R	U	J	B	P



Respuestas correctas

1) Bahía de Samborombón.

Esta bahía se extiende a lo largo de 180 km, sobre la costa occidental del estuario del Río de La Plata. Es una extensa zona intermareal (franja costera que es cubierta y descubierta por el mar por efecto de las mareas) en la que se forman bañados, pantanos y cangrejales. Debido a las aguas salobres provenientes de las mareas y al agua dulce que aportan los ríos, canales y arroyos se crea un complejo sistema hidrológico con gran variedad de humedales.

2) Bahía Blanca.

Esta tradicional celebración, organizada por la Sociedad de Fomento y Cultura Puerto Ingeniero White, se lleva a cabo todos los años en Semana Santa. Los festejos incluyen cazuelas gigantes, paellas, feria gastronómica, grupos de baile, espectáculos infantiles, muestras de museos comunitarios, obras de teatro y un paseo de artesanos. Además, se puede disfrutar de shows musicales de renombrados artistas.

3) Pintura.

Emilio Pettoruti nació en 1892 en la ciudad de La Plata. Allí estudió en la Escuela de Bellas Artes y exhibió sus primeras obras en las vidrieras de una reconocida tienda, en las revistas *La Ciudad* y *Rayos de Sol* y en las salas del diario *Buenos Aires*. A los 20 años se fue a vivir a Italia donde entró en contacto con la vanguardia artística de ese país, perfeccionó su técnica y realizó numerosas exposiciones. En 1924, regresó a la Argentina y presentó una exposición en el Salón Witcomb: sus obras impactaron por su vanguardismo asociado al futurismo y al cubismo.

4) Juan Manuel de Rosas.

En su testamento, José de San Martín dispuso que el sable que utilizó en su campaña militar como Libertador de América le fuera entregado a Juan Manuel de Rosas “como una prueba de la satisfacción al ver la firmeza con que ha sostenido el honor de la República contra las injustas pretensiones de los extranjeros que trataban de humillarla”.

5) Mar del Plata.

Astor Pantaleón Piazzolla, uno de los más destacados bandoneonistas y compositores de tango de la historia del género, nació el 11 de marzo de 1921 en Mar del Plata. Vivió tres años en esa ciudad hasta que su familia decidió mudarse a Nueva York. En su homenaje, el aeropuerto internacional ubicado en la localidad de Camet, a siete kilómetros de esa ciudad costera, lleva su nombre.

6) San Cayetano.

El Cauquén Colorado (*Chloephaga rubidiceps*) es un ave anseriforme que habita en las Islas Malvinas, la Patagonia continental y el sur de la provincia de Buenos Aires. Fue declarado Monumento Histórico Natural por una ley provincial en 1998. Existe un santuario con un puesto móvil para su observación en el establecimiento rural “El Tamarisco”, ubicado en el partido bonaerense de San Cayetano.

7) Canción del correo.

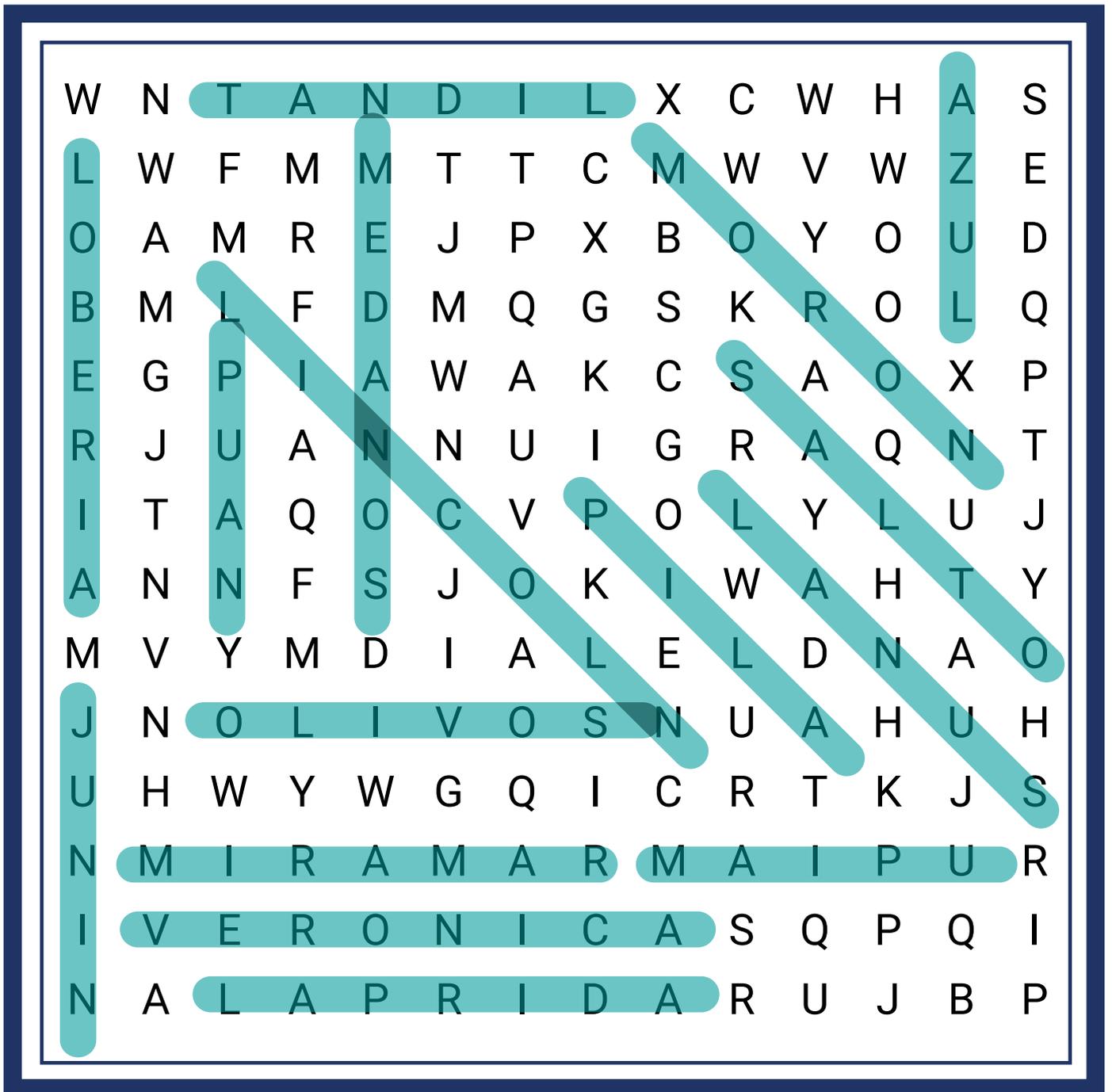
Veo, veo, veo / vuelan estampillas por el correo. / Mariposas son / que de noche duermen en el buzón. Así dice el estribillo de la canción escrita e interpretada por María Elena. Escritora, poeta, guionista, cantautora, compositora y dramaturga, nació el 1º de febrero de 1930 en la localidad bonaerense de Ramos Mejía. Hoy abuelos, padres y niños saben muchas de sus canciones, como “Manuelita la tortuga”, “La reina Batata” y “El brujito de Gulubú”.

8) Villa Ballester.

De Vincenzo nació el 14 de abril de 1923 en la localidad de Villa Ballester, en cercanías de la estación ferroviaria Chilavert. Es el más destacado golfista argentino de la historia: ganó 230 torneos internacionales, entre ellos cuatro torneos del circuito PGA y el Abierto Británico. El primer club en el que jugó al golf fue el Ranelagh Golf Club de Berazategui, partido en el que vivió gran parte de su vida y donde la calle en la que estaba su casa lleva su nombre.

Solución Sopa de letras.

Ciudades bonaerenses





GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar