

PARA PASAR LA PANDEMIA:

Una guía para
personas
mayores
Vol. 2





Esta guía conforma el trabajo conjunto entre Fundación Huésped y la Carrera de Especialización en Intervención y Gestión Gerontológica de la Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTref) para realizar aportes a la calidad de vida de las personas mayores. Se trata de una propuesta educativa que pretende servir de estímulo y acompañamiento en la pandemia por COVID-19 pero que también se orienta a desestabilizar los estereotipos vinculados a la edad y al género. Deseamos contribuir a romper con la discriminación hacia las personas mayores y acompañar el despliegue de vejeces plenas y diversas.

COVID-19: LOS SÍ Y LOS NO EN RELACIÓN A LOS MAYORES

SÍ

Las personas mayores de 60 años se encuentran en el grupo de las **personas más afectadas por el coronavirus**. Por eso, se deben tomar medidas especiales para su cuidado.

NO

Que las personas mayores sean las más afectadas **no significa que sean enfermas o frágiles**.

SÍ

Se trata de una medida epidemiológica que luego de que pase el riesgo será modificada.

NO

Las medidas que se toman durante la pandemia por COVID-19 (como el aislamiento y el distanciamiento social) **son acciones de cuidado** durante la pandemia del COVID-19 que **no durará para siempre**.

Por eso, si **sos mayor de 60 años**, te recomendamos:



Quedate en casa

Delegá las compras y trámites a personas de confianza o de tu entorno familiar que no pertenezcan a los grupos de riesgo.

También podés consultar en los negocios de tu barrio por envío a domicilio.

Si requerís cuidados, podés seguir recibíendolos. Las personas que cuidan personas mayores pueden seguir haciéndolo durante la pandemia.

Tienen que sacar el permiso en www.argentina.gob.ar/circular

Reforzá todas las recomendaciones de prevención:



Si salís, usá barbijo.



Lavate las manos seguido con agua y jabón o alcohol en gel.



Tosé o estornudá sobre el pliegue del codo y no te toques la cara.



Mantené la distancia (de 2 metros) con otras personas.



Evitá besos, abrazos o dar la mano y no compartas mates, cigarrillos, cubiertos, vasos o botellas.



Limpiá las superficies y los objetos primero con detergente y después desinfectá con agua y lavandina.



Ventilá los ambientes.

Si tenés síntomas, no te automediques. **Consultá inmediatamente al sistema de salud.** Tenés que llamar al 107 en CABA, al 148 en Provincia de Buenos Aires, y al 120 a nivel nacional.



DERRIBANDO MITOS SOBRE LAS PERSONAS MAYORES

¿POR QUÉ NO ES CORRECTO LLAMAR ABUELA-ABUELO A LAS PERSONAS MAYORES?

- Porque ser abuelos o abuelas es un rol, un vínculo y no debe tomarse como la única identidad posible en la vejez.
- Por eso, sugeriles a tus conocidos y a las personas con las que tengas contacto como querés que te llamen.

¿QUÉ ES EL VIEJISMO?

- Se trata de una forma de discriminación que se basa en la edad.
- Hay muchas formas de viejismo y se encuentran presentes en formas de pensar, actitudes y diferentes grados de exclusión.
- Está basado en prejuicios e ideas erróneas.
- Consiste en descalificar, segregar, ignorar a las personas mayores sólo por su edad.

En la pandemia por COVID 19, ¡no hay que darle cabida al viejismo!

DIVERSAS VEJECES

Las vidas de las personas mayores no son sólo largas, también son inmensamente ricas y parte de la historia común. Se habla de **veje-ces** porque las personas mayores se diferencian entre sí más que en cualquier otra etapa de la vida.



Vos te diferenciás, entre otras cosas:

- Según tu género
- Tu edad cronológica
- El lugar donde vivís

Hay muchas formas de envejecer. Durante esta etapa, la diferenciación entre las personas se hace incluso más notoria por las diferentes experiencias de vida acumulada.

Por eso, para entender los cambios que se dan en esta etapa de la vida, es fundamental ponerlos en contexto. No son sólo los aspectos biológicos o genéticos los que nos diferencian, sino también los sociales y ambientales. ¡Son un montón de factores en un proceso de permanente cambio!



SALUD MENTAL EN PANDEMIA

La pandemia por COVID-19 afecta nuestra vida en todos sus aspectos y el esfuerzo que exige para adaptarnos **involucra a nuestra salud psíquica**.

Esta situación extraordinaria puede producir diferentes reacciones en cada persona, según:

- su historia,
- su situación socioeconómica,
- su género,
- su salud,
- y su acompañamiento afectivo.

Por eso es importante:

- reconocer la **situación extraordinaria** de este momento
- saber que nuestras **respuestas emocionales** pueden ir variando
- **canalizar lo que nos sucede**, sea con nuestros afectos o buscando un acompañamiento comunitario o profesional.

Es común tener variaciones en nuestro humor o inquietarnos. Pero si el grado de sufrimiento o angustia resulta intolerable es importante buscar ayuda profesional.

Mientras nos cuidamos con las medidas preventivas, hay diferentes recursos que pueden ayudarnos a nuestro bienestar emocional y mental:



Sostener una rutina.



Estar en comunicación con otras personas.



Mantenerse en actividad: mover el cuerpo o hacer alguna actividad creativa que nos guste.

¡IMPORTANTE! Podemos permitirnos estar tristes a veces. Todos estamos haciendo un gran esfuerzo para afrontar esta situación. Más temprano que tarde, esto pasará.

Conocé las propuestas de los diferentes organismos:

Programa COMUNIDAD (PAMI)

Charlas virtuales, juegos, e información relevante, entre otras.
Accedé ingresando en: <https://comunidad.pami.org.ar>

Programa MAYORES CUIDADOS (GCBA)

Ofrece asistencia telefónica y servicios como compras en farmacias y comercios de proximidad y paseo de mascotas.
Para solicitarlo, podés comunicarte al **147** o ver más información en <https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus/mayorescuidados>

Línea gratuita de consultas a profesionales de la salud mental (Provincia de Buenos Aires)

Pueden escucharte, acompañarte o contactarte con centros de asistencia provinciales.
Podés comunicarte llamando al 0800-222-5462.



ENVEJECER CON DESEO

EL ABC DE LA SEXUALIDAD:

- Somos seres sexuales durante toda la vida. **La sexualidad es parte de la vida de todas las personas de todas las edades**, cuerpos, identidades de género, estén o no en pareja y vivan con o sin discapacidad.
- **Los deseos, las preferencias y decisiones cambian a lo largo de la vida** y las prácticas sexuales no definen la orientación sexual.

Vivir plenamente la sexualidad es un derecho de todas las personas

La sexualidad de las personas mayores ha cobrado mayor visibilidad en las últimas décadas a causa de las vidas más largas, vitales y la mayor libertad para hablar y manifestar el interés de llevar adelante una vida plena en la vejez.

La educación en sexualidad no tiene límite de edad. Es parte fundamental para el cuidado de la salud y para el ejercicio de los derechos.

Es por esto que para la **Convención Interamericana por los Derechos de las Personas Mayores** es muy importante que se fomenten políticas públicas sobre salud sexual y reproductiva en personas mayores y que se garantice el acceso a servicios de salud que vean a la sexualidad como una dimensión constitutiva de los seres humanos sin importar su edad.

FUENTE: <https://www.argentina.gob.ar/salud/sexual/diferentes-formas-vivir-sexualidad>

LA DIVERSIDAD NO TIENE EDAD

Envejecer es vivir, y nuestras vidas cada vez más largas nos dan la oportunidad de constantes cambios y transformaciones.

La cultura tradicional **limita la sexualidad a la reproducción y a la heterosexualidad**. Estas limitaciones **dejan por fuera otros tipos de sexualidades** que no siguen esta norma cultural.

En la actualidad existen contextos más propicios para expresar **identidades de género**¹ u **orientaciones sexuales**² diferentes de la cisheterosexual.



SALIR DEL CLÓSET significa presentarse al mundo social con una orientación sexual diversa, no heterosexual. Si bien hoy es una historia corriente, en personas mayores de 60 años aún puede presentarse como una situación desafiante.

Norma Castillo y Ramona “Cachita” Arévalo son una pareja ícono que derribó prejuicios sobre el amor entre mujeres mayores. Primero firmaron la unión civil. Luego se sumaron a la campaña por el matrimonio igualitario y presentaron un amparo para que el Estado argentino reconociera su unión como matrimonio. El 9 de abril de 2010, la jueza Elena Liberatori las casó por Registro Civil en Buenos Aires. De esta manera, se convirtieron en la primera pareja lesbiana en casarse en Argentina y Latinoamérica.

¹ Refiere al género con el que te identificas y cómo querés que te traten. Puede coincidir (cis género) o no (trans) con el género asignado al nacer.

² Es la atracción emocional y física por otras personas. Aquí podemos hablar de heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, asexualidad, entre otras.



La historia de Norma y Cachita venían de muchos años. Se conocieron en La Plata en el año 1971. En ese momento ambas estaban casadas con dos colombianos, que eran primos entre sí. Luego de este encuentro fugaz, se volvieron a cruzar en otro país: Colombia, aquel territorio que vería surgir su amor. El fuego entre ambas era difícil de ocultar. Se reconocieron. Comenzaron a transitar una amistad hasta que pudieron entender y asumir que ese fuego era otra cosa. Estaban enamoradas.

La primera cita oficial fue en 1979 y desde ahí nunca más se separaron. Vivieron su romance a escondidas hasta que Cachita se separó y Norma quedó viuda de su marido. Pasaron los años y comenzó a crecer el movimiento LGBTI en Colombia. Vivieron su amor tan libremente que hasta se abrieron su propia discoteca gay en Barranquilla. En 1998 regresaron a la Argentina y comenzaron a militar en organizaciones de diversidad sexual. La lucha por el matrimonio igualitario las encontró al frente de la pelea.

La diversidad sexual no tiene edad. Norma y Cachita lo demostraron.

Te dejamos este vídeo para conocerlas un poco más:

<https://www.youtube.com/watch?v=iPcWnemMttI>

CONSTRUYENDO VÍNCULOS VIRTUALES



¿Escuchaste hablar de las aplicaciones para celulares que permiten conocer gente de manera virtual?

¿Conocés la aplicación de citas HAPPN?

El creador es un empresario que a sus 60 años ideó esta herramienta para conocer personas utilizando la tecnología GPS que tienen los celulares. Te conecta únicamente con personas con las que te cruzaste físicamente ya sea por la calle, en el almacén o en el parque, y que también utilicen la aplicación.

Podés elegir qué perfil de personas querés que te aparezcan según la edad y el género. Las otras personas pueden elegir lo mismo. Si alguien es de tu interés, hay que apretar el corazón.

Si la otra persona también lo hizo, se activará la opción para poder escribirse mutuamente.

¿Sabías qué? Argentina tiene más usuarios en Happn de más de 50 años que el promedio mundial y de América Latina.

¿Cómo se usa?

- 1. Descarga la app.** Lo puedes hacer de forma gratuita desde la App Store de Apple y la Play Store de Google.
- 2. Regístrate e inicia sesión.** Hacelo desde tu celular o tablet usando tu cuenta de Facebook, o tu número de celular. Otra opción es tu cuenta de Gmail o Apple si tenés un iPhone.
- 3. Arma tu perfil.** Si te registras mediante facebook tu cuenta

usará algunas de las fotos desde allí. Si lo hacés con tu número de teléfono, la aplicación te pedirá que subas una foto. Allí podés añadir las descripciones que deseés.

4. Si en algún momento sentís que no querés usar más la aplicación la podés **suspender** (desde ajustes de la app) o **eliminar** (también desde ajustes, entrando a la opción “mis datos”).

¡IMPORTANTE! La aplicación no puede ser usada sin conexión a Internet. Tu celular o tablet tienen que ser conectados a una red de Internet para que funcione la aplicación.

Si querés saber más, en este link tenés más información sobre su uso: <https://www.happn.com/es/faq/category/201140409>



Recordá que al usar estas aplicaciones, no sabemos quién se encuentra realmente del otro lado de la pantalla. Siempre es importante **no brindar datos privados** como domicilio, cuentas bancarias, nombres de familiares, etc.



En caso de propiciarse un encuentro, asegurate que sea en un **lugar público** y contarle a personas de tu confianza dónde sucederá.

¿Sabes lo que es el Sexting?

El **sexo virtual** o **sexting** es el envío de contenido íntimo (fotos, videos, audios, mensajes de texto, videollamadas, emojis) a través de un dispositivo como el celular o la computadora.

Esta práctica puede ser muy placentera, y en tiempos de coronavirus nos ayuda a experimentar con nuestra sexualidad a pesar del aislamiento. Para que puedas vivirlo de manera segura, te compartimos algunos tips:



1. NADIE TE OBLIGA

Si no te da confianza no accedas. Lo que se sube a internet, queda en internet para siempre.



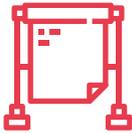
2. SI NO HAY CONSENTIMIENTO, QUE NO HAYA NADA

Esa persona debe acceder a recibir tus fotos o videos antes de enviárselos.



3. NO MUESTRES LA CARA

Evitá mostrar tu cara, o zonas del cuerpo con marcas o tatuajes por los que se te pueda identificar. Si vas a filmarte, hacelo sin sonido para que no se reconozca tu voz.



4. USÁ FONDOS NEUTROS

Para que nadie pueda identificar el lugar en el que estás.



5. BLOQUEÁ TU PANTALLA Y ENCRIPTA TU CELULAR

Así, nadie puede acceder a tus archivos en caso de pérdida o robo.



6. PONELE CONTRASEÑA A TU GALERÍA DE FOTOS

Si tu celular tiene esa opción, hacelo para que nadie acceda a tu galería sin tu permiso.



7. NO GUARDES TUS FOTOS EN LA NUBE

Si usás Drive, Dropbox, o iCloud poneles doble autenticación. De lo contrario tus fotos pueden estar accesibles desde otros dispositivos.



8. USÁ APPS QUE PERMITAN AUTODESTRUIR LOS MENSAJES

Signal o Telegram pueden ser una opción. De todas formas, siempre podrán hacer captura de pantalla o tomar una foto con otro dispositivo.



9. ¡NO REENVÍES!

Si recibís fotos o videos de otra persona y no te dio su consentimiento para difundirlas, no lo hagas.

Si alguien te amenaza con distribuir tus fotos, videos o cualquier otra información confidencial, podés hacer la denuncia.

En todo el país: 134 o (011) 5071-0040, o en la fiscalía más cercana a tu domicilio.

En CABA: 0800-333-47225

COMPARTAMOS ESTE TIEMPO

Te invitamos a pasar el tiempo compartiendo sensibilidades, poesía y música desde una perspectiva feminista, ancestral y diversa.



MOVER EL CUERPO: BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Un cuerpo para expresar, sentir placer y cuidar en el aislamiento. Nuestros cuerpos son también nuestra historia. El autocuidado de nuestra salud física y mental es importante para afrontar esta pandemia.



Mover nuestro cuerpo con ejercicios adaptados a los espacios en donde vivimos, como:

- **Caminar**: en el interior de nuestros hogares o en el patio.
- **Bailar**: ¡poner música que nos guste y a mover todo el cuerpo!
- No permanecer todo el día **sentados**. Es recomendable **pararnos** y **movernos** de a ratos.
- Buscar propuestas acordes a nuestro **deseo** y nuestra condición física.



Si convivimos con otras personas, es importante **conversar** y organizar las tareas del hogar de manera **equitativa** y saludable.



Se aconseja **reordenar** el mobiliario para generar buenos espacios de circulación.



Hacer ejercicios de **relajación**.

Puede resultar muy reconfortante encontrar un espacio y un tiempo adecuados para cerrar los ojos, prestarle atención a nuestra respiración, buscar serenidad, registrar cómo nos sentimos y relajarnos.



Imaginar un **PROYECTO** para cada día

Hacer actividad física, regar, acomodar las plantas, ordenar algún rincón de la casa, hacer manualidades, aprender alguna nueva actividad, tocar un instrumento, mirar una serie. No hace falta pensar en grandes acciones.

Pensemos en **pequeñas ocupaciones que nos hagan sentir mejor** y que impliquen cierta organización.

FUENTE: Recomendaciones de la Lic. en Kinesiología Soledad Rote

¿Cuál es tu proyecto para el día de hoy?

¿SABÉS LO QUE SON LAS “ZONAS AZULES”?

¡Te invitamos a descubrirlas!

Según la parte del mundo en que nos ubiquemos, los niveles de envejecimiento son diferentes. Hay muchas variables que lo determinan, como el nivel socioeconómico, el medio ambiente, la cultura y el género.

Las **zonas azules** son lugares en el mundo donde se encuentran las personas con más edad, y que en general superan los 100 años.

Por ejemplo, en Okinawa, Japón, viven las mujeres más longevas del mundo. Icaria, en Grecia, cuenta con uno de los niveles más bajos de mortalidad en mediana edad. Cerdeña, Italia, tiene la mayor concentración de hombres centenarios mientras que la segunda está en otra península, la de Nicoya, en Costa Rica. Y en Loma Linda, California, algunos habitantes viven hasta diez años más que el estadounidense medio.



¿Cuál es el secreto de estos cinco puntos del planeta tan distantes?

El término “zonas azules” es el nombre dado a las regiones geográficas donde las personas viven vidas mucho más largas y saludables. Estas áreas geográficas también se han denominado “puntos críticos de longevidad”. Allí los índices de enfermedades coronarias, de cáncer y de demencia senil son sensiblemente inferiores. Los investigadores que buscan las causas de la longevidad en estas áreas coinciden en que no solo se trata de “genes” sino que algunos hábitos evidentemente mejoran o potencian las probabilidades de vivir más. A pesar de estar alejadas entre sí, comparten ciertos rasgos que nos dan una idea de porqué sucede esto:

- Tienen una red de contención familiar
- No fuman
- La alimentación es casi vegetariana
- Consumen en forma cotidiana verduras y frutas
- Hacen actividad física en forma constante
- Participan frecuente en actividades sociales y comunitarias





¿Te gustaría descubrir como es una de las zonas azules?

Te compartimos este documental lanzado por la plataforma Netflix. Se llama "*Con los pies en la tierra*" y es protagonizado por el actor Zac Efron. El episodio 4 nos muestra Cerdeña, Italia, una de las zonas azules del mundo:

<https://www.netflix.com/ar/title/80230601>

¡IMPORTANTE! Para ingresar a Netflix hay que tener un usuario pago. ¡Preguntale a alguien de tu familia si tiene!

SENSIBILIDADES DOMINGUERAS

¡Disfrutemos de la música y la poesía!

LILIANA HERRERO



Liliana nació en Villaguay, Entre Ríos. Tiempo después se radicó en Rosario para seguir la carrera de Filosofía. Participó de los grupos vocales "Contracanto" y "Canto Libre". Fue detenida por el gobierno militar por participar de la militancia peronista. Allí conoció a Fito Paéz quien la convenció de que dejara la docencia para dedicarse a cantar y terminó produciendo su primer disco homónimo en 1987. Luego de este disco llegaron muchas más que la llevarían al reconocimiento como música, artista y poeta.

Escuchamos uno de los temas que interpreta:

ORACIÓN DEL REMANSO (Autor: Jorge Fandermole)

<https://youtu.be/r7-uENtpmBc>

OLGA OROZCO



Nació en La Pampa en los años 20. Luego, se mudó a Buenos Aires y estudió en la Facultad de Filosofía y Letras donde se recibió de maestra. Desde muy joven fue una de las integrantes del *grupo literario surrealista*, al cual pertenecían, entre otros, Oliverio Girondo y Ulises Mezzera.

Trabajó como periodista empleando varios seudónimos y dirigió algunas publicaciones literarias. Colaboró en la revista *Canto*, la cual reunía a la llamada *Generación de 1940*. Además, formó parte de la generación *Tercera Vanguardia*. Obtuvo muchísimos premios por sus obras. A continuación, compartimos un poquito de ellas.

Lee sus poemas acá:

<http://amediavoz.com/orozco.htm?fbclid=IwAR2MykphRTcfu16-Zas5nXurFRjERGVTfx46N4m6QXBJWkeRbbbCmd7JCKYE#PARA%20HACER%20UN%20TALISM%C3%81N>



BERRETINES LITERARIOS

Acá te presentamos la letra de un tango cuya autora es Mirta Krevneris, una participante del **curso de género de Ancestras***, que fue cantado por primera vez en el Concurso Festival de Tango de Boedo 2019.

Tango: Pañuelo verde.

Música: Luciano Crosta Pozo,

Letra: Mirta Krevneris

Intérprete y colaboradora en letrística: Valeria Blanco.

*El viernes 15 de junio mientras esperaba el colectivo,
vi sentadas en un banco de la plaza
a tres chicas adolescentes,
una de ellas con el pañuelo verde al cuello.
Las miré y la del pañuelo
hizo un gesto con la mano que no comprendí.
Atenta a la llegada del colectivo,
volví a mirarlas y nuevamente la del pañuelo
saludó con la mano
y entonces le pregunté si era a mí.
Me dijo que sí con la cabeza y señaló
su pañuelo verde y el mío
anudado a la correa de la cartera.
Pensé en la zamba que dice
"Así nos reconocemos en el lejano mirar"
y que el pañuelo es un puente
entre las generaciones de mujeres.*



*La palabra **AncestrA** en el diccionario no existe, existe la palabra AncestrO, como expresión de un lenguaje donde lo masculino es considerado como universal. Utilizar la palabra ANCESTRA, es, de algún modo, resistir esa invisibilidad de las mujeres. Nombrar a las mayores como ancestras permite recobrar la idea del valor de la experiencia, la sabiduría y la transmisión de memorias que han atravesado las generaciones de la mano de las mujeres.

¡Nombrarnos, resistir a los estereotipos de género y vejez es una forma de luchar por la equidad de géneros!

Ancestras: saberes, género y edad es un programa de UNTREF

Te dejamos este link para saber un poco más sobre el programa:
<https://www.untref.edu.ar/mundountref/ancestras-taller-genero-y-edad>