Fascículo #28

COSA DE GRANDES

Las personas mayores desde la gerontología comunitaria

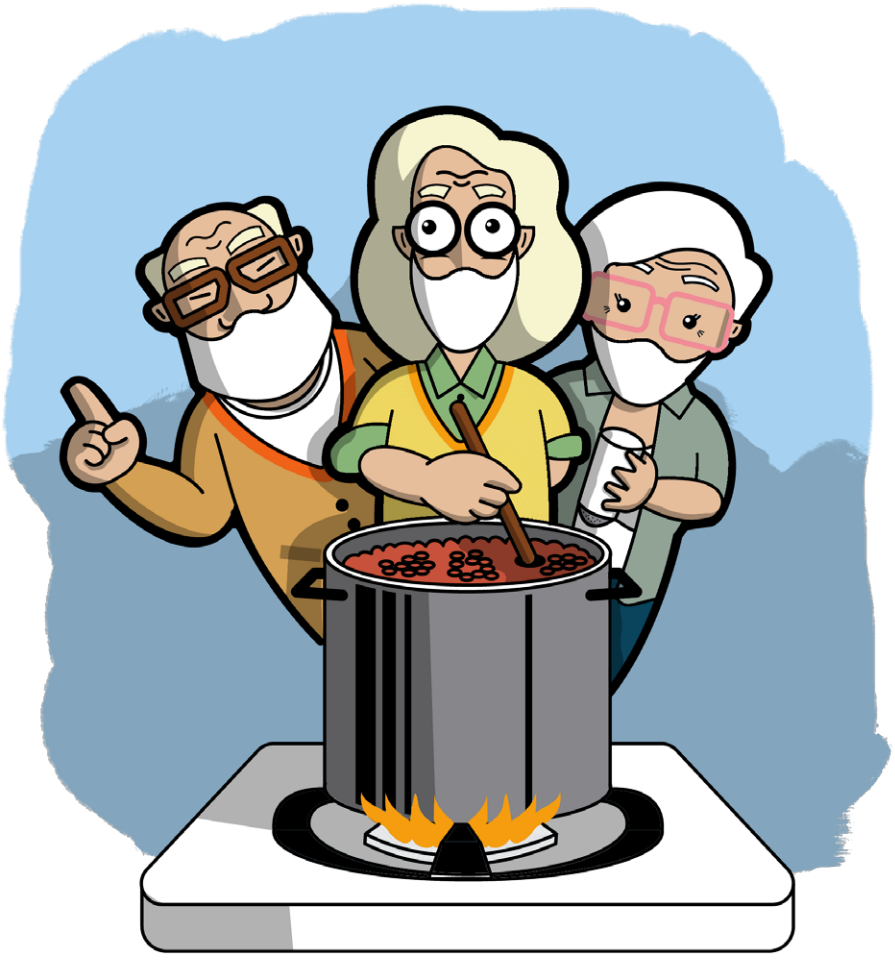
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

El 7 de abril se conmemora el **Día Mundial de la Salud** con motivo del aniversario de la creación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948. Esta entidad se fundó para **promover que los países pensaran en un futuro más saludable** e invirtieran más recursos para generar políticas públicas vinculadas a la salud.

Por eso, en este número de *Cosa de Grandes* problematizamos las ideas que existen sobre la salud y compartimos información sobre **gerontología comunitaria, una herramienta para comprender y trabajar la salud de las personas mayores**.

Además, presentamos una entrevista a Graciela Ramos, directora del Hospital San Martín de La Plata, sobre el Plan provincial, público, gratuito y optativo de vacunación contra el COVID-19.



¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- 4 La Salud.
- 5 Salud integral de las personas mayores.
- 6 Gerontología comunitaria.
- 10 Construir condiciones dignas y saludables.
- 11 Recomendaciones.
- 12 ¡Sigamos cuidándonos!
- 13 Entrevista a Graciela Ramos, directora del Hospital San Martín de La Plata. “Hay una vacuna para salvarnos”.
- 18 Juegos de la Provincia.

Quienes quieran leer y compartir los fascículos ya publicados de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer **clic aquí**.

Estos materiales son producidos por el Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Para comunicarse con nosotros, pueden escribir a:
cosadegrandes@gba.gob.ar

La Salud

¿Qué es la salud? ¿Cómo impacta lo que hacemos y lo que dejamos de hacer en nuestra calidad de vida? ¿La salud es un tema de cada uno o también es una cuestión familiar y comunitaria?

La pandemia modificó nuestra vida cotidiana. Muchas de las cosas que antes de marzo del 2020 hacíamos y disfrutábamos se restringieron con el objetivo de reducir la transmisión de COVID-19. Esta situación, que contribuyó eficientemente al resguardo y cuidado de la vida, afectó, en muchos casos, nuestros estados de ánimo, nuestras rutinas, nuestro estado físico, nuestra vida social, nuestra posibilidad de darnos abrazos en una reunión familiar o de amigos, por nombrar algunos ejemplos.

La gerontología comunitaria nos ayuda a pensar en el concepto de salud de las personas mayores de una forma más amplia. Desde esta perspectiva, no se trata solo de "arreglar" aquello que anda mal en nuestro cuerpo (la enfermedad), sino de generar y generar-nos condiciones de bienestar general.

En 1946, el presidente Juan Domingo Perón le propuso al médico sanitarista Ramón Carrillo ponerse al frente de la primera Secretaría de Salud de la Argentina. Pronto, la secretaría se transformó en ministerio. Para 1951 ya se habían construido 21 hospitales con más de 22 mil camas y se había establecido la gratuidad de la atención como un derecho.

Salud integral de las personas mayores

La salud es el poder que tenemos cada uno de nosotros, quienes nos rodean y aquellos que se organizan **para transformar lo que nos hace daño**. Pero no alcanza solo con nuestra voluntad; **el Estado, en sus distintos niveles, debe estar comprometido en garantizar nuestros derechos**.

Reflexionemos juntos: ¿Cuáles de estas acciones tienen que ver con la salud?

A medida que respondemos, tratemos de fundamentar las respuestas mentalmente.

- Realizar chequeos médicos aún cuando no tenemos dolores ni síntomas. SI NO
- Pedir ayuda si nos sentimos solos o tenemos alguna preocupación. SI NO
- Hacer ejercicios físicos en la medida de nuestras posibilidades. SI NO
- Alimentar la comunicación con amigos, vecinos y seres queridos. SI NO
- Acompañar y ayudar a otras personas que lo necesitan. SI NO
- Jugar y expresarnos libremente. SI NO

- Emprender actividades y proyectos deseados. SI NO
- Elegir un momento del día para informarnos sin sobreexponernos a las noticias. SI NO
- Prestar atención a nuestros sentimientos y estados de ánimo. SI NO
- Participar de actividades solidarias y comunitarias. SI NO
- Tomar medicamentos recetados por profesionales. SI NO

Es importante **comprender la salud como el estado de bienestar que buscamos constantemente**. Por este motivo, todas las opciones anteriores son correctas y benefician nuestro estado de salud. ¿Qué otras actividades pensás que te hacen bien?

Gerontología comunitaria

La **gerontología comunitaria** nos permite pensar en la salud de las personas mayores. Surge a mediados del siglo XX como una necesidad de **producir conocimientos frente al aumento de la expectativa de vida que cambió el modo de ver y pensar a las adultas y adultos mayores**. El abordaje limitado a trabajar con las enfermedades de quienes superaban los 60 años ya no era suficiente. Había que preguntarse cómo viven **las personas mayores**, qué significa **la vejez** como etapa de la vida y cómo trabajar sobre **el envejecimiento**.

Se comenzó a **pensar la vejez desde una perspectiva más amplia: psicológica, social, cultural, económica y política**. Esto marcó un precedente en el campo de la medicina y en la sociedad. A través de los años, desde el Estado y la sociedad civil, se crearon instituciones y organizaciones que trabajan en pos de **garantizar los derechos de las personas mayores y en la promoción de políticas públicas que mejoren nuestra calidad de vida**.

Cuando se habla de personas mayores, ¿qué cosas te imaginás? ¿Cuáles son las ideas que te aparecen? ¿Cómo describís lo que es ser una persona mayor? Esas ideas sobre las otras personas mayores, ¿te identifican?

En fascículos anteriores (ver **aquí**) compartimos reflexiones sobre la vejez, las personas mayores y las representaciones que se construyen socialmente sobre nosotros.

Para muchas personas, la vejez es la etapa más larga de la vida. Tenemos deseos y necesidades diferentes de las que tuvimos en la niñez, la juventud y la adultez. Algunos hemos trabajado toda la vida y logramos jubilarnos. Tal vez tengamos nietos y bisnietos. Algunos viajamos o aprendimos una nueva actividad. Otros aún continuamos trabajando. **La vida cotidiana se nos ha transformado, pero seguimos gozando de una gran vitalidad**. Incluso aunque podamos tener algunos achaques.

La gerontología comunitaria y la idea de pensar la salud de forma integral nos han enseñado que **las personas mayores tenemos un gran potencial y que cada una tiene un sinfín de capacidades**. Por esto es fundamental prestar atención a nuestra salud física/biológica, respetar las visitas al médico, tomar los medicamentos que nos han indicado, comer saludable, hacer ejercicios, entre otras cosas.

Otro aspecto es preguntarnos qué nos hace bien, qué nos gusta hacer, cómo afectan en nuestros estados de ánimo los problemas que tenemos, cómo nos sentimos. **Trabajar las emociones también es fundamental para nuestra salud y bienestar general**.

La gerontología comunitaria apunta a la participación. Es decir, a ser protagonistas en nuestra comunidad y nuestra familia. **La vida social tiene una gran influencia en nuestra calidad de vida.** Nos referimos a **buscar espacios para compartir con otros que estén en sintonía con lo que nos gusta, lo que disfrutamos y lo que queremos**. Algunos de carácter solidario, social, de aprendizaje, de expresión, de entretenimiento, entre otros. Hay múltiples maneras de encontrarnos con gente con la que compartimos intereses y vocaciones.

Estos tres aspectos de los que hablamos en los párrafos anteriores: **el físico, el psicológico/emocional y el social/comunitario necesitan ser repensados constantemente en nuestras vidas**, porque vamos aprendiendo y buscando formas y acciones nuevas constantemente. Pero, además, porque la pandemia fue determinando un contexto novedoso, con algunas restricciones, en especial para los mayores.

La gerontología comunitaria nos enseña que **podemos pensar la salud en positivo, trabajando nuestras capacidades, potencialidades y oportunidades**, sin esperar a estar enfermos.

Construir condiciones dignas y saludables

Sabemos que **podemos hacer cosas por la salud y el bienestar**: aprender a cuidarnos mejor, protegernos, prevenir enfermedades y malestares, ser solidarios. Pero **también sabemos que hay cosas que no dependen de nosotros** y pueden afectarnos gravemente.

Para algunos, la vida no ha sido ni es fácil. Algunos vivimos situaciones de vulnerabilidad económica, de maltrato, de violencia o discriminación. **La pobreza también afecta de forma particular a las personas mayores**, que pueden tener dificultades para acceder a los alimentos, medicamentos o a otros recursos básicos o condiciones de vida.

Este tipo de situaciones se dan de manera preocupante entre quienes tenemos más de 60 años. Por eso, es fundamental **que se diseñen e implementen políticas públicas que favorezcan a las comunidades y personas** que sufren estas condiciones. Como decía Ramón Carrillo, padre del sanitarismo argentino: “Los problemas de la medicina como rama del Estado no pueden resolverse si la política sanitaria no está respaldada por una política social. Del mismo modo que no puede haber una política social sin una economía organizada en beneficio de la mayoría”.

Las personas mayores tenemos mucha experiencia; hemos vivido varias décadas. Esto no quiere decir que somos parte del pasado. Por el contrario, al igual que los jóvenes, y junto con ellos, estamos haciendo la historia. **Quizás sea el diálogo con los demás lo que nos permita pensar y construir condiciones dignas y saludables para todos y todas**.

Personas Mayores

Si necesitás **acompañamiento** o contención **emocional** durante el aislamiento social, llamanos.

0800-222-5462

De lunes a viernes de 9 a 19 horas

SUBSECRETARÍA DE SALUD MENTAL, CONSUMOS PROBLEMÁTICOS Y VIOLENCIAS | MINISTERIO DE SALUD

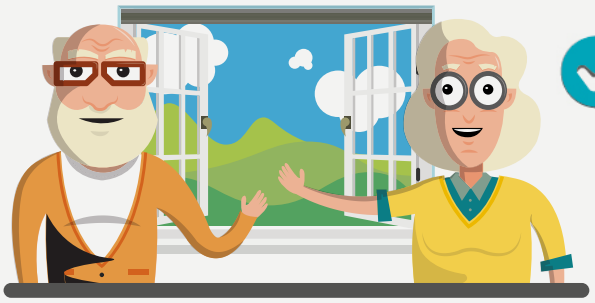
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Recomendaciones

comunidad

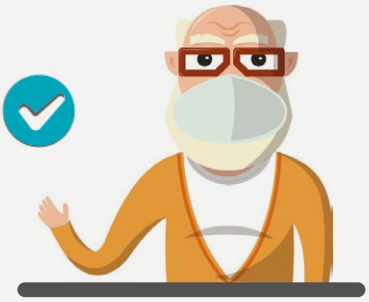
Comunidad PAMI. Cocina económica y saludable. Es un taller virtual realizado por la profesora Elba Rodríguez quien nos enseña a hacer platos económicos y sobre todo saludables, como el budín de pan con arándanos y porotos en escabeche. Conocé las recetas haciendo clic aquí.

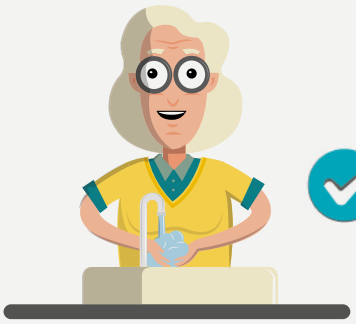
¡Sigamos cuidándonos!



Ventilemos los ambientes para que circule el aire constantemente.

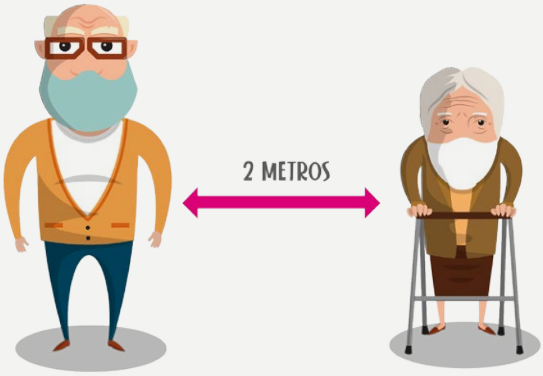
Usemos el tapabocas y nariz





Lavémonos las manos con agua y jabón frecuentemente.

Quedémonos en casa para cuidarnos y evitemos las reuniones sociales.



Mantengamos una distancia social de dos metros.

¡Vacunate!

Si aún no te inscribiste para recibir la vacuna hacelo a través de **https://vacunatepba.gba.gob.ar**

Compartimos un instructivo para facilitar la inscripción **aquí**.

Entrevista a Graciela Ramos

“Hay una vacuna para salvarnos”

Graciela Ramos es la **directora ejecutiva del Hospital San Martín de La Plata**. Es médica clínica y especialista en neonatología. Se desempeña como trabajadora de la salud desde hace 30 años y se define como “**militante de la salud, militante por la igualdad de derechos**”.

Graciela nos habla de lo duro que fue el 2020 y de cuánto, al igual que todos, esperaba la vacuna. Tenía la esperanza de oír que alguien dijera: “**hay una vacuna para salvarnos**”.

Para la entrevistada fue muy importante la preparación del vacunatorio en el hospital, que hoy cuenta con vacunadoras de mucha experiencia al igual que los trabajadores del área administrativa.

“No teníamos Ministerio de Salud, eso marca un antes y un después”

Cuando comenzó su gestión como directora, en febrero del 2020, el hospital contaba con 14 camas de terapia intensiva. Con la ayuda del Gobierno provincial lograron duplicar ese número: “**En el momento más reñido de la pandemia, que fue en agosto y septiembre, no nos faltó una cama para internar a un paciente, ni un respirador, ni personal de enfermería**”. Con respecto al accionar del Estado para enfrentar la pandemia, Graciela agrega: “mientras en algunos países llamados del primer mundo colapsó el sistema sanitario, en nuestro país no faltó equipamiento ni barbijos porque los fueron a buscar a China”.

“**No teníamos Ministerio de Salud, eso marca un antes y un después**. Encima, en un año de pandemia, con una crisis mundial, fue mucho más difícil. Pero, **a pesar de todo, no nos detuvimos y se pudo hacer**”, enfatiza la entrevistada, y destaca el trabajo que viene realizando el Gobierno provincial.

Además, Graciela explica cómo **se organizó una red de distribución de camas entre los hospitales de la provincia**. “Cada equipo de trabajo está al tanto de la disponibilidad de ocupación de camas que hay en los demás hospitales. Si en algún centro de salud se quedan sin lugar para internación o terapia intensiva, se produce el traslado hacia un centro de salud que cuente con la cama requerida. De esa manera, **se garantiza que en todas las localidades bonaerenses a nadie le falte un lugar, y eso no se había hecho nunca**”.

También se conformó un equipo itinerante para acudir a los centros de salud que se veían con el personal reducido dado que, algunos médicos y enfermeros transitaban la enfermedad por COVID-19. **El equipo estaba formado por un médico terapista, una enfermera y un kinesiólogo** que iban a donde se los necesitaba,

“**no solamente viajó por toda la provincia, sino que fue a otras provincias y ayudó en otros lugares**”, aseguró Graciela.

Iniciamos la vacunación

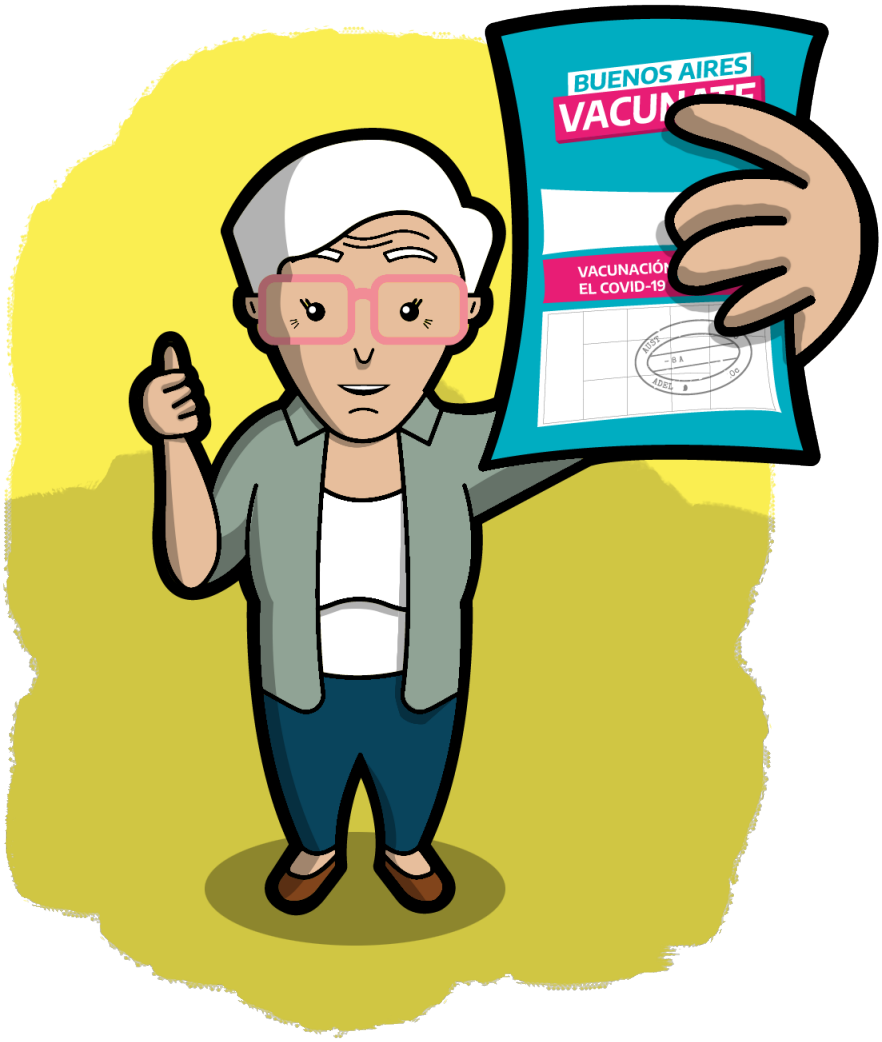
Para la directora del hospital y todo el personal fue reconfortante que el nosocomio haya sido el lugar donde se inició el proceso de inmunización: “**Estaba orgullosa y contenta, porque no solamente se vacunaron terapistas, enfermeras, personal de higiene; también el gobernador de la Provincia de Buenos Aires y el viceministro de salud**”.

Actualmente, en el vacunatorio del hospital se está aplicando la vacuna a trabajadores de la salud (menores y mayores de 60 años). Además, en el pabellón universitario que funciona en el hospital y que corresponde a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata se está vacunando a mayores de 60 años y a docentes.

La directora celebra el aumento del número de personas que se quieren vacunar. La demanda se incrementó a partir de que mucha gente comenzó a inscribirse al plan de vacunación a través de la página web. “**Es muy emocionante, es todo fiesta. Sobre todo cuando son personas mayores de 60 años, están felices, sacándose fotos y agradecidos**”.

“**No hemos tenido personas vacunadas con reacciones graves**”, asegura Graciela. Los efectos más comunes que ha observado son los habituales en cualquier vacuna:
dolor localizado, enrojecimiento o picazón en el lugar de la aplicación, fiebre, dolor de cabeza, cansancio o pérdida de apetito.

Para finalizar, **la especialista destaca la importancia de seguir cuidándonos** después de recibir la vacuna: usar el tapabocas y nariz, lavarse frecuentemente las manos y mantener el distanciamiento de dos metros, porque existe la posibilidad de contagiar a otros.



MÁS CERCA DE LO QUE QUEREMOS VOLVER A DISFRUTAR

REGISTRATE EN
vacunatepba.gba.gob.ar

DESCARGATE LA APP
VACUNATEPBA

Available on the App Store

Google Play

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Plantas y flores en la Provincia de Buenos Aires

(Buscá las respuestas al final del material)

1. Todos los años, en la localidad de Francisco Madero, partido de Pehuajó, se realiza una celebración que pone en valor un tipo de cultivo de sus tierras. **¿A qué planta hace alusión el nombre de la fiesta?**

A. Maíz
B. Manzanilla
C. Cebolla

2. En la provincia de Buenos Aires abunda una flor autóctona que en muchos sitios adorna alambrados y cercos y se caracteriza por su belleza. **¿Qué flor es?**

A. Pasionaria
B. Cardo
C. Jazmín Azul

3. Un pequeño pueblo agropecuario y minero de la provincia, ubicado a 387 km de la ciudad de La Plata, lleva el nombre de una planta conífera muy conocida. **¿Cómo se llama?**

A. Los Cedros
B. Los Abetos
C. Los Pinos

4. En Campana se encuentra el Parque Nacional Ciervo de los Pantanos que protege la biodiversidad del Paraná de las Palmas. **¿Cuáles de estos arbustos y árboles se destacan?**

A. Álamos, helechos y licofitas.
B. Talas, saucos y ombúes.
C. Cañas, eneas y palmas.

5. Durante el verano, muchas de las rutas bonaerenses se destacan por el maravilloso paisaje amarillo que reluce hasta el horizonte, efecto que producen las extensas plantaciones de girasoles. **¿Cuál fue el primer partido de la provincia en cultivar esta planta oleaginosa?**

A. Adolfo Gonzales Chaves
B. Baradero
C. Carlos Casares

6. Un municipio bonaerense es conocido como la "capital provincial del Olivo", porque tiene la mayor cantidad de hectáreas con olivos sembrados. **¿De qué partido hablamos?**

A. Coronel Dorrego
B. Puan
C. General Alvarado

7. Las localidades de Pigüé y Saavedra están unidas por un accidente geográfico natural denominado Abra del Hinojo. En el circuito se puede observar una gran variedad de vegetación y de aves. **¿Qué plantas podemos encontrar?**

A. Trigo, sauces criollos y plumerillos.
B. Cipreses, pinos y eucaliptus.
C. Girasol, palo borracho y ombú.

8. La Fiesta Nacional de la Flor es símbolo de la identidad escobarense y orgullo de todos los bonaerenses. Cada año se elige una flor para homenajear. **¿Qué flor se escogió en su edición 2020?**

A. Gladiolo
B. Clavel
C. Crisantemo

9. En la provincia existen numerosas especies de cardos, que han sido utilizadas con fines medicinales y alimenticios durante el período colonial. Particularmente, hay uno que es utilizado para realizar un licor aperitivo amargo. **¿Cómo se llama este tipo de cardo?**

A. Cardo Borriquero
B. Cardo Asnal
C. Cardo de Castilla

Respuestas correctas

1. B
La **Fiesta de la Manzanilla** se realiza en marzo de cada año. Es una tradición maderense que se propone difundir la historia de este cultivo tan característico de la región y poner en valor el rol de trabajadoras y trabajadores que cultivan sus tierras. El festival cuenta con una feria de artesanos, emprendedores y con la actuación de artistas locales y nacionales.

2. A
La **pasionaria** es una enredadera leñosa que puede ascender a 15 o 20 metros de altura y que crece de manera silvestre. Su fruto es conocido como Mburucuyá y tiene muchos beneficios nutricionales. Posee una flor de belleza impactante y es nativa de Argentina, Brasil, Chile y Uruguay.

3. C
Los Pinos es una comunidad rural que se encuentra a 15 kilómetros de la ciudad de Balcarce. Se fundó en 1900 a partir del loteo de tierras y la apertura de una cantera.

En la actualidad, cuenta con varios atractivos: se puede realizar *trekking* por los cerros San Antonio y San Agustín, recorrer las granjas holandesas y conocer la fábrica de quesos.

4. B
El Parque Nacional Ciervo de los Pantanos se encuentra en territorio bonaerense. Está ubicado en el encuentro de las ecorregiones Pampeana y Delta e Islas del Paraná. Tiene una enorme riqueza de flora y fauna, que se reparte en las distintas zonas y paisajes. En la barranca conviven bosques naturales de **talas** junto a **saucos y ombúes**.

5. C
El girasol fue introducido en Argentina por inmigrantes hebreos que se afincaron en las provincias de Buenos Aires, Santa Fe y Entre Ríos a principios del XIX. En nuestra provincia, los primeros cultivos tuvieron lugar en una pequeña localidad de **Carlos Casares** llamada Colonia Mauricio. Si bien el girasol es originario de América, llegó a nuestro país desde Rusia para ser cultivado.

6. A

Coronel Dorrego es el partido bonaerense con la mayor cantidad de hectáreas sembradas de olivo de la provincia. Allí se puede visitar el Circuito Turístico Los Olivares, donde un grupo de emprendedores y establecimientos rurales ofrece la posibilidad de conocer cómo es la producción olivícola y la elaboración de productos regionales.

7. A

El Abra del Hinojo parte de un valle y está atravesado por varios cursos de agua entre las sierras, se puede recorrer en bicicleta y es ideal para realizar caminatas. Durante el paseo se puede apreciar una gran vegetación conformada por **cipreses, pinos y eucaliptos**, también se distinguen abedules y álamos.

8. B

En 1964 se realizó en Escobar la primera Fiesta Nacional de la Flor y se inició un camino que fue creciendo año a año. Los organizadores expresan que su objetivo es dar señal de amor y respeto por el ambiente, además de visibilizar las distintas especies de flores autóctonas del país. Por eso, cada año eligen una flor para homenajear

y, en su última edición, eligieron al **gladiolo** como la flor principal.

9. C

El **Cardo de Castilla** es una especie originaria de la cuenca del Meditarráneo. Se observa en distintos paisajes bonaerenses rurales durante la primavera y el verano. Puede alcanzar dos metros de altura y sus pecíolos carnosos son comestibles. Generalmente se utiliza para producir el Cynar.

GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

gba.gob.ar