



Mesa de Trabajo
de Personas Mayores
UNLP

SECRETARÍA DE
RELACIONES INSTITUCIONALES



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

Aportes de la Mesa de Trabajo de Personas Mayores de la Universidad Nacional de La Plata en el contexto de la pandemia de COVID-19

Mayo de 2020

Coordina: Secretaría de Relaciones Institucionales de la Presidencia de la UNLP

Autoras y autores:

Dra. María Gabriela Morgante, Laboratorio de Investigaciones en Etnografía Aplicada de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la UNLP

Esp. Lic. Marina Canal, Área de Estudios y Abordajes en Psicogerontología, dependiente de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Psicología de la UNLP

Prof. Dr. Oscar A. Ojea, Grupo Multidisciplinario de Investigación sobre Vejez y Envejecimiento Poblacional de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNLP

Lic. Adriana Frávega, Lic. Maité Blanco, Lic. Ailen Guzzo y Daniela Del Valle Piacentini, Dirección de Comunicación y Personas Mayores, dependiente de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la UNLP

Dra. Paula Danel y Mgter. Viviana Di Lucca, Facultad de Trabajo Social de la UNLP

Psic. Laura Mariani, Federación de Asociaciones de Profesionales Jubilados y Pensionados de la Provincia de Buenos Aires

Presentación de la Mesa de Trabajo de Personas Mayores de la UNLP

La **Mesa de Trabajo de Personas Mayores**¹, coordinada por la **Secretaría de Relaciones Institucionales de la Presidencia de la Universidad Nacional de La Plata**, creada en abril de 2017 y reconocida por el Consejo Superior de la Presidencia de la UNLP mediante la Disposición N° 552/17, está integrada por investigadores, docentes, nodocentes, estudiantes y extensionistas de Unidades Académicas y Áreas de la Presidencia de la Universidad Nacional de La Plata, y referentes de Organizaciones de la Sociedad Civil y de Organismos Públicos.

La Mesa de Trabajo, constituida como un espacio de articulación y producción de prácticas y conocimientos, propiciado por el intercambio de ideas y el trabajo colectivo, definió los siguientes objetivos:

- Propiciar, a través de una efectiva difusión y promoción de acciones, la materialización y defensa de la Convención de los Derechos Humanos de las Personas Mayores en Argentina; particularmente en la zona de influencia de la Universidad Nacional de La Plata.
- Potenciar y desarrollar políticas y estrategias de reconocimiento e inclusión de las personas mayores en la UNLP, desde diversas perspectivas, a través del apoyo a las propuestas de los distintos espacios y de la constitución de nuevos equipos de trabajo.
- Promover y garantizar la formación específica en el campo gerontológico a fin de responder de manera eficaz y efectiva a las demandas de un sector de la población en crecimiento y en consonancia con las exigencias formativas actuales en el marco de las Unidades Académicas.
- Contribuir a la conformación de redes de contactos que faciliten la vinculación entre los responsables de los distintos espacios, los representantes de Asociaciones de la Sociedad Civil y los funcionarios de Organismos Municipales, Provinciales, Nacionales e Internacionales, en función de generar acuerdos que incluyan múltiples saberes y prácticas en materia de personas mayores.

¹ Para conocer más sobre la Mesa de Personas Mayores, ingresar en: http://personasmayores.unlp.edu.ar/que_es_la_mesa

En esta oportunidad, en consonancia con sus objetivos, el espacio de trabajo se propuso articular contribuciones que pretenden constituirse en los primeros aportes para continuar pensando y accionando, desde los espacios colectivos interdisciplinarios e intersectoriales, sobre los impactos a corto y largo plazo de la pandemia de COVID-19.

Aportes de la Mesa de Trabajo de Personas Mayores de la UNLP en el contexto de la pandemia de COVID-19

Ante la situación de emergencia nacional y mundial en materia sanitaria generada por la pandemia de COVID-19, la **Mesa de Trabajo de Personas Mayores de la UNLP**, desde la pluralidad de miradas y expresiones de sus integrantes, asume el compromiso de presentar distintos aportes vinculados a las personas mayores.

Las diversas dimensiones de abordajes ponen en diálogo experiencias, disciplinas, investigaciones, recursos y líneas de acción, que invitan a repensar tanto la cotidianidad, los vínculos, las redes de sociabilidad y la comunicación mediática como las políticas y estrategias públicas, privadas e interinstitucionales.

Etnografía aplicada a las vejeces en el contexto de la pandemia (Argentina 2020)

Dra. María Gabriela Morgante

La pandemia de COVID-19, que el 5 de marzo de 2020 registra en Argentina el primer caso importado confirmado, requiere pensar y renovar viejas herramientas conceptuales y revisar paradigmas vigentes. A la vez que afecta o puede afectar a todos, expone la variabilidad a diferentes escalas: habitantes de países y regiones ricas y pobres, usuarios de salud pública o medicina privada, prestadores de servicios esenciales y resto de la población y, también, “grupos de no-riesgo” y “grupos de riesgo”. Entre estos últimos, se incluyen los mayores de 60 años, presenten o no patologías pre-existentes. Los estudios etnográficos enfocados en las Personas Mayores, en distintos contextos, aportan información acerca de la existencia de

diversas representaciones sociales con respecto a este colectivo, incluyendo contrastes entre la forma en que son percibidas por los otros y el modo en que los propios sujetos se auto-perciben.

Algunos datos arrojados por la Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores 2012, nos acerca a la consideración del perfil medio de esta población urbana en diferentes aspectos. Entre ellos, resalta la importante presencia de hogares unipersonales o unigeneracionales, la manifestación de una dependencia básica, las situaciones de violencia que atraviesan, su rol como cuidadores y las dificultades en el acceso a la tecnología. Estas situaciones posiblemente se acentuarían si contásemos con datos comparables respecto de Personas Mayores viviendo en contextos rurales o en comunidades de pueblos originarios. Dichos marcadores de desigualdad y exclusión se acrecentarían si sumamos, a los grupos anteriores, a las poblaciones de Personas Mayores institucionalizadas en geriátricos, hogares y hospitales psiquiátricos y contexto de encierro.

Este diagnóstico nos advierte sobre un escenario adverso para el pleno bienestar de las Personas Mayores, en el marco de la cotidianidad de nuestro país. Más aún, presenta un panorama de alta vulnerabilidad para ellas en contexto de pandemia. Esta situación es conocida por quienes trabajamos desde hace tiempo en el estudio de las trayectorias de vida y el envejecimiento, realizando investigación y tareas comunitarias que intenten atender a las dificultades y trasladar los diagnósticos hacia los efectores de políticas públicas destinadas al sector.

En el marco de la novedad de la pandemia, que introduce un acontecimiento en la cotidianeidad, nos surgen algunos interrogantes, para los que proponemos algunas respuestas aún preliminares.

¿Cómo se sostienen las recomendaciones y políticas oficiales propuestas por los organismos públicos en el marco de la vida cotidiana de las Personas Mayores, y a la caracterización que de ellas se hace más arriba?

La respuesta, aunque prematura y con poca evidencia en esta situación puntual, sería que una vez más se piensan medidas “atendibles” para un sector del colectivo Persona

Mayor: urbano, comunicado, con algún tipo de ingreso de empleo formal, seguridad social y/o asistido económicamente por terceros; saludable y no dependiente; integrante de hogares multigeneracionales o que dispone en el entorno cercano de otros para asistirlo; entre otras.

La propuesta de “delegar” tareas o “necesitar” de un permiso para realizarlas fuera de las unidades domésticas revierte uno de los dispositivos contra los que las Personas Mayores batallan para preservar: la autonomía en los distintos actos de sus modos de vida. Luego distingue, más allá de la geografía donde estas medidas tienen más o menos llegada, a quienes poseen acceso a un cuidador (familia, vecino, voluntario) y que, además, disponen de los medios y las condiciones para comunicarlo en caso de que no habiten un hogar multigeneracional. Y, en muchos casos, también supone una inversión de roles, de sujeto cuidador a sujeto de cuidado. La situación se complejiza si pensamos que, incluso en muchos de estos hogares con cuatro generaciones convivientes, podemos encontrar Personas Mayores cuidando a otras Personas Mayores. Recordemos, además, el sesgo de género que contienen las relaciones de cuidado para comprender el impacto que ello tiene, también, si lo trasladamos desde las rutinas pre a post-pandemia. En cualquier caso, las políticas y medidas asociadas a la pandemia por COVID-19 tienden a rigidizar los roles (que incluyen el cuidado, el género, relaciones de proximidad y de parentesco y las relaciones intergeneracionales), produciendo un encorsetamiento de las redes flexibles y móviles en que a menudo se desarrollan las relaciones de las Personas Mayores con su entorno social en sus diversas escalas (familia, barrio, etc.).

¿Cuánto peso tiene el tiempo vivido autopercibido y la reafirmación de la identidad en la aceptación del acontecimiento que significa la pandemia?

Desde el estudio de las trayectorias de vida, sabemos que la idea de tiempo vivido refuerza el componente de acomodamiento del acontecimiento a la rutinización y a la fuerza de la tradición. En ese punto, la vulnerabilidad que se pronuncia en el afuera no necesariamente se percibe en el propio vivir. Si a ello le sumamos las desigualdades en salud, que expresan la exposición diferencial de los individuos conforme su situación socio-económica, desde la etapa gestacional y durante el curso de la vida,

comprenderemos aún más la dificultad de encontrar discursos homogéneos y proyectos únicos.

¿Cómo se vincula la emergencia de la pandemia con una mirada antropológica de las vejez y en el contexto de los paradigmas vigentes?

Una mención necesaria en esta respuesta se vincula con el paradigma del “envejecimiento activo” como “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (que) permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia”. De esta definición resulta que, más allá de que este paradigma incluye un componente transversal de tipo cultural, remite a la noción de “ciclo vital”. Bajo esta noción, de carácter biologicista, se supone que todas las personas, por su condición específica, atraviesan por las mismas etapas que componen el ciclo. Por el contrario, un modelo de tránsito, en términos de trayectorias de vida, atiende a muchas de las consideraciones que se presentan anteriormente: oportunidades de atención de la salud, calidad de vida, participación y asistencia son marcadores que identifican solo a una parte del colectivo de estas Personas Mayores y, a un modelo no unívoco de proceso de envejecimiento.

Por último, la pandemia de COVID-19 ¿suma a la estigmatización pre-existente del ser viejo en Argentina?

Aquí la respuesta es, provisionalmente, afirmativa. El parte diario citado por el Ministerio de Salud indica que, actualmente, la edad promedio de los contagiados es de 43 años, pero que la edad promedio de las personas fallecidas está muy por encima de la primera. Entonces, otras franjas etarias se enferman en superior medida pero la afectación de los mayores, y, especialmente de los viejos-viejos, tiene un riesgo de muerte mucho más alto; es decir, hay una letalidad diferencial que varía según la edad y la presencia de otras comorbilidades. Por lo tanto, a diferencia de otros grupos, enfermarse a esa edad implica un alto riesgo. A lo que se agrega que escucharán decir

sobre esto, de boca de profesionales y aficionados, que se trata de lo que ocurre “naturalmente” con otras enfermedades. Y podrán alternar esas informaciones con aquellas que llegan de otros países, mucho más afectados por la pandemia, en los que la edad avanzada es un criterio de demarcación para elegir a qué persona asistir en situación de insumos insuficientes para socorrer a todos. Estas medidas operan sobre la base de la naturalización de la asociación de la enfermedad – vejez – terminalidad de la vida y en tanto son formuladas por organismos oficiales repercuten en las representaciones sociales de los conjuntos más amplios de la sociedad reforzando y legitimando estereotipos.

Esta nueva segregación se suma entonces a otras como las que combinan edad con género, condición social, residencia y demás para dar como resultado categorías de posibles enfermos o víctimas del COVID-19 entre: Mujeres Mayores víctimas de violencia de género, Personas Mayores en situación de pobreza o indigencia, Vejez rurales ajenas a la llegada de recursos del Estado o del goce de beneficios sociales, Personas Mayores institucionalizadas y/o privadas de su libertad, etc. Condiciones, todas ellas, agravadas en contextos de hacinamiento, violencia intrafamiliar, escaso o nulo acceso a la salud, ausencia de redes de apoyo y otros.

En este escenario, el **Laboratorio de Investigaciones en Etnografía Aplicada de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la UNLP** suma a sus proyectos y líneas de trabajo pre-existentes², las siguientes acciones vinculadas con la diversidad de Personas Mayores que se enfrentan a la pandemia:

- Presentación del proyecto interdisciplinario: “Redes personales, perspectivas y experiencias de pacientes y trabajadores de salud del Gran La Plata en el contexto de la pandemia de COVID-19. Estudio de asesoría rápida como aporte

² En el campo específico de las trayectorias de vida y los procesos de envejecimiento, estos proyectos son: 1) “Análisis antropológico del proceso de envejecimiento activo en contexto urbano y su proyección en el marco de las políticas públicas”, Código N035 del Proyecto de Promoción a la Investigación de la UNLP. Directora: Dra. Morgante, María Gabriela; 2) “Aprendiendo con y para la “Tercera Edad”. Hacia una promoción integral del bienestar del Adulto Mayor como sujeto de derecho (CCEU nro. 3)” (continuación). Convocatoria especial para CCEU 2019. Directora: Lic. Ana S. Valero; 3) Trayectorias vitales y capital social. Etnografía aplicada al estudio de las actividades vinculadas a la producción económica, el desarrollo y la salud en contextos rurales y urbanos. Proyectos de Investigación y Desarrollo de la UNLP. Directora: Dra. Laura Teves.

a las políticas públicas en el territorio bonaerense". Convocatoria "Programa de Articulación y Fortalecimiento Federal de las Capacidades en Ciencia y Tecnología COVID-19".COFECyT- MinCyT de la Nación y CIC- Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica, Provincia de Buenos Aires.

- Proyecto de desarrollo de medidas de acción inmediata y proyección de acciones sostenidas en el tiempo, destinadas a las Personas Mayores del Barrio Villa Argüello, en el cual se ubica el espacio de la FCNyM, a través de los referentes barriales en articulación con la Secretaría de Extensión de la UNLP.
- Articulación, mediante la Prosecretaría de Políticas Sociales de la UNLP y con la Subsecretaría de Salud Mental del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, con otros proyectos en ejecución en el Centro de Extensión Comunitario nro. 3 (Barrio El Retiro). Bajo la identificación de la presencia de Personas Mayores aisladas de modo directo y/o tecnológicamente, se diseñaron herramientas para la llegada y asistencia de casos.
- Difusión de estos dispositivos a otros espacios como el Comité de Crisis de La Plata, a través de los representantes de la UNLP que participan del mismo.
- Redacción de un artículo científico bajo el título "Coronavirus y Vejez en Argentina 2020", publicado en el mes de mayo en el Tomo 1 de la Revista Geronte (Revista mexicana de Estudios sobre procesos de la Vejez) con temática "Vejez y pandemia", a los fines de contribuir a la visibilidad de la necesidad de problematizar, ampliar y profundizar el desarrollo de investigaciones sobre envejecimiento y políticas públicas destinadas a Personas Mayores en el marco del COVID -19.

Acercamiento subjetivo frente al distanciamiento social: nuevas modalidades del encuentro en personas mayores

Esp. Lic. Marina Canal

La presencia de la pandemia COVID-19 puso en exigencia al ser humano en sus múltiples dimensiones: sociales, psicológicas, biológicas y vinculares, por mencionar algunas de las más evidentes. Desde sus medidas de prevención sostenidas en el

aislamiento social, obligatorio y preventivo, como los efectos biológicos y médicos de la enfermedad, han traído efectos en los modos de vincularse con otros y desarrollar las actividades de la vida diaria.

Ahora bien, en este contexto, las personas mayores, entre otras, lo que no las constituye en un grupo exclusivo, pertenecen al conjunto identificado como grupo de riesgo.

Desde el campo específico de la Psicología y desde el **Área de Estudios y Abordajes en Psicogerontología**, dependiente de **la Secretaría de Extensión de la Facultad de Psicología de la UNLP**, se entiende, en el marco del compromiso académico que sostienen sus intervenciones e investigaciones, que el envejecente se desarrolla en un pleno proceso psicológico con efectos en su propia subjetividad entre lo colectivo y lo individual del sujeto. Hoy, la realidad se impone con una novedad a inscribir que más allá de los efectos traumáticos que pueda tener, también dejará marcas de sucesos nuevos que constituirán aprendizajes gratificantes a partir del sentido que se les otorgue. Cada uno hará su propia experiencia del distanciamiento social y encontrará en ello algo desconocido pero no necesariamente menos placentero.

Es central y prioritario y pareciera ser un tema vigente, no homogeneizar a las personas mayores bajo el conjunto que representan, mantener la multiplicidad, evitar borrar las diferencias individuales, y sostener que cada sujeto tiene una historia singular, un trayecto vital vivido y una experiencia de vida que se actualiza en el contexto actual. Desde esta perspectiva es fundamental apuntalar la singularidad, y que cada sujeto propicie encuentros subjetivos ante el distanciamiento social sostenidos por la palabra mediante la cual podrá metabolizar, simbolizar y representar la realidad impuesta por azar. Estimular a cambios en la posición subjetiva de y en los mayores que reflejen ir más allá de las cuestiones de la necesidad y cuidado sostenidas en la asistencia, para instalar cuestiones del deseo, de vivir este tiempo como cada sujeto organice, y quizás encontrar, como ocurre en los últimos días, frases de los mayores como: *“me dedico un tiempo para llamar a mis amigas para acompañarlas y conversar”*, expresión que supone un corrimiento de *“estoy esperando que me llamen”*. De modo tal que será con el otro, en identificaciones grupales halladas en ese

diálogo de intercambio de palabras y reflexiones, que los sujetos podrán elaborar y abordar algo de la angustia y del temor por el desconcierto e incertidumbre que genera la nueva realidad.

Por tal razón, desde el **Área de Estudios y Abordajes en Psicogerontología a través del PROSAM, Programa de Promoción de la Salud**, proponemos continuar con las acciones que se vienen desarrollando pero transformándolas al contexto actual.

Resultó indispensable realizar un trabajo al interior del equipo para reformular los dispositivos y disponerlos para que las personas logren el pleno ejercicio de su pensamiento buscando tener experiencias gratificantes y de placer.

Asimismo, se busca centrar como objetivo general a los mayores como principales sujetos de trasmisión y que desde ese lugar transfieren formas de resolución en sus nuevos modos de vivir. Se propicia intervenir con la idea de promover acciones conjuntas, actividades de acercamiento subjetivo por sobre la idea de distanciamiento social con acciones que exijan a los mayores transformar su lugar de pasividad y depositarios de cuidados y protección exclusivamente.

Se sostiene que esta situación de pandemia y sus efectos será significada a posteriori con sus efectos y que será un suceso más que exigirá un trabajo de elaboración simbólica de la estructura psíquica.

Para tal fin, se llevan adelante:

Actividades destinadas a personas mayores:

- ✓ Espacios compartidos con pares a través de actividades virtuales (plataforma Zoom, videollamadas de WhatsApp, actividades por la página de Facebook e Instagram del Área, etc), que tienen por objetivo brindar un espacio de acercamiento subjetivo más allá de la actividad en sí misma.
- ✓ Acciones que mantengan la grupalidad través de los formatos mencionados que permitan motorizar el contacto y el diálogo con pares. Promover la palabra ya que constituye la herramienta principal para simbolizar y representar la realidad.

- ✓ Mediante el relato, la construcción de nuevas narrativas, posibilitar la elaboración y el proceso de inscripción de los efectos de la nueva realidad.
- ✓ Actividades que exijan un nuevo aprendizaje, en este caso utilizar la virtualidad.
- ✓ La exigencia de lo nuevo promueve intercambios intergeneracionales o entre generaciones.
- ✓ Acciones que constituyan una reformulación de la identidad en un nuevo contexto mundial.
- ✓ Realizar observaciones y propiciar una escucha particular en aquellas personas que requieren una asistencia específica por situaciones de duelo, angustia, temor, ansiedad ante la situación actual.
- ✓ Actividades virtuales destinadas a profesionales y trabajadores de la salud (acompañantes, cuidadores, psicólogos, etc).

Investigación:

En el marco de las acciones del Área, se desarrolla un proyecto de investigación, con el desafío de incorporar los nuevos aspectos del tiempo de distanciamiento social en la investigación, recientemente aprobado: "Tiempo y temporalidad en los procesos de envejecimiento. Vicisitudes del proyecto identificatorio en personas mayores de La Plata y Gran La Plata".

Precauciones que deben tomar personas mayores y cuidadores frente al coronavirus

Prof. Dr. Oscar A. Ojea

Desde el **Grupo Universitario Multidisciplinario de Investigación sobre Vejez y Envejecimiento Poblacional de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNLP**, señalamos una serie de recomendaciones para prevenir el coronavirus en mayores. Además de insistir en la importancia de tomar las medidas adecuadas tanto para usuarios como para cuidadores.

El coronavirus afecta de manera especial a personas mayores y a pacientes con

patologías previas. Ante el aumento de casos de coronavirus en todo el mundo y, después de la declaración de pandemia por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los esfuerzos de prevención se acentúan, especialmente en mayores.

Desde el **GUIEP**, en primer lugar, se indica que el COVID-19 es una enfermedad infecciosa cuyos síntomas principales son tos seca, fiebre y cansancio. En casos más graves, también pueden aparecer problemas respiratorios. Por ello, una de las primeras recomendaciones es que, en caso de sufrir alguno de los síntomas mencionados, se debe llamar al **148 (provincia de Buenos Aires)** sin acudir a ningún centro sanitario.

En segundo lugar, se advierte que es fundamental que, al toser o estornudar, se cubran la boca y la nariz con el codo y no con la mano para evitar contagios. Las personas con afecciones médicas preexistentes deben evitar acudir a lugares concurridos y donde se generen aglomeraciones.

Por otro lado, se señala y remarca la importancia de realizar con frecuencia una buena higiene de manos, así como utilizar toallitas de papel de un solo uso para el secado.

Otro aspecto importante se refiere al uso de mascarillas. En este sentido, la recomendación es que si la persona está sana, igual utilice las mascarillas. Con mayor importancia, las autoridades sanitarias recomiendan su uso en caso de presentar los síntomas del coronavirus.

Medidas específicas para los cuidadores

La figura del cuidador de personas mayores y pacientes con patologías previas también es clave en esta crisis del COVID-19. Así, los servicios de atención domiciliar o institucional (geriátricos) deben poseer un protocolo dirigido a los cuidadores para atender adecuadamente a personas con sospecha o que ya hayan contraído el virus.

En estos casos, es importante que solo una persona proporcione atención al enfermo. Además, el cuidador debe extremar las precauciones con el uso de mascarilla, guantes,

ropa protectora y también realizar una correcta higiene de manos.

Otra de las pautas a seguir es mantener, en la medida de lo posible, un metro de distancia con el enfermo. Por último, el cuidador no debe tener factores de riesgo de complicaciones. Estos pueden ser enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes, procesos oncológicos o embarazo.

Consejos de salud relacionados con el coronavirus para la atención y contención de los adultos mayores en el aspecto de su salud mental

El **Área de Geropsicología del GUIEP** desea compartir algunas recomendaciones básicas sobre los riesgos psicológicos de las personas mayores en la situación de propagación del coronavirus.

Las personas mayores se sitúan en mayor riesgo de sufrir los efectos del coronavirus. Los ancianos también tienen más probabilidades de tener otras afecciones de salud, y es más probable que se encuentren aislados socialmente. Este momento de incertidumbre sobre el coronavirus es preocupante y estresante para muchas personas y, especialmente, para las personas mayores y, particularmente, para aquellos que están aislados.

Con el fin de reducir la propagación del virus y proteger a las personas vulnerables, se recomienda encarecidamente reducir el contacto físico, no visitar a las personas mayores, no ir a centros de mayores ni a residencias de ancianos.

- ***Prevenir la soledad y el aislamiento de las personas mayores.***

Si bien evitar el contacto físico y la proximidad es, por supuesto, esencial para proteger a las personas en riesgo, también podría aumentar la soledad y el aislamiento. Sabemos que la falta de contacto social, la soledad y el aislamiento social son problemas clave de la tercera edad y que están vinculados a una mala salud mental, al aumento de la discapacidad y a la muerte prematura.

Por lo tanto, se recomienda enfáticamente que, junto con las medidas para limitar el contacto físico, se establezca una campaña para aumentar la solidaridad

intergeneracional y la comunicación con las personas mayores en general y, especialmente, con aquellos que están más aislados. Las formas apropiadas de comunicarse respetando el distanciamiento físico serían las llamadas telefónicas, las redes sociales y/o las videollamadas.

- ***Promover la ayuda y el apoyo.***

Además, podría ser esencial para las personas en riesgo obtener ayuda para adquirir provisiones para su vida diaria. Por ejemplo, se recomienda verificar que las personas mayores tengan lo que necesitan, organizando entregas de elementos esenciales, así como otros pequeños gestos de inclusión y afecto. La mejor ayuda debe ser rápida y regular, de modo que las personas mayores (o cualquier persona que lo necesite) no tengan que sufrir ansiedad adicional y preocupaciones derivadas de quedarse indefensos. También, resulta necesario proporcionar información (una nota o un folleto) con los números locales de los servicios de emergencia, servicio de apoyo voluntario o algún otro contacto relevante para llamar, y alentarlos a interactuar proactivamente o buscar ayuda y apoyo, si es necesario.

- ***Póngase en contacto con las personas mayores.***

Se sugiere a las personas que se comuniquen regularmente con sus parientes, amigos y vecinos mayores a través de los medios apropiados, así que por favor:

- ***¡Póngase en contacto con las personas mayores!***
- ***¡Incremente la comunicación con las personas mayores!***
- ***¡Llame a sus abuelos o ancianos solos!***

Recomendaciones de comunicación mediática en tiempos de Coronavirus COVID-19

Lic. Adriana Frávega, Lic. Maité Blanco, Lic. Ailen Guzzo y Daniela Del Valle Piacentini

La vida en aislamiento social preventivo por el COVID-19 nos pone en una situación desconocida que nos puede producir incertidumbre a raíz de los cambios de hábitos personales y de los modos de relacionarnos.

Al no poder participar en espacios públicos, reuniones sociales y tener acercamiento con otrxs como lo hacíamos antes, la comunicación digital y la mediática pasaron a tener un lugar protagónico. No podemos estar juntxs y hemos tomado otros caminos para comunicarnos por teléfono, Facebook, WhatsApp, incluso hablar con vecinxs de ventana a ventana o de balcón a balcón.

En compensación, los medios masivos cobran protagonismo en la cotidianeidad de las personas mayores, siendo el grupo social que dedica más tiempo a escuchar radio y a mirar televisión. Mientras tanto no han incorporado las nuevas prácticas de la cultura digital, ya que solo un 34% de quienes tienen 65 y más años usaban Internet tres años atrás y un poco más de la mitad (55,5%) hacía uso del celular (EnCaViam, 2013: 40). Situación que no cambió sustancialmente.

Si bien lxs mayores mantienen la costumbre de leer diarios y libros en “papel”, relevamientos recientes mostraron que el 96,6 % mira la TV y el 87 % escucha la radio superando en Argentina la media poblacional (Frávega, 2017). Estos porcentajes hoy no solo se confirman, sino que en el presente y atípico año han sido superados.

Vemos como la TV y la radio se destacan como compañía para quienes están en sus casas y en instituciones de cuidado (centros de día, geriátricos, etc.), se las prende para informarse, entretenerse y hasta para escuchar música, incluso más que la computadora.

Los medios se convierten hoy en compensadores y sustitutos de las actividades presenciales pasando a ser protagonistas de los espacios domésticos, cambiando las formas y las modalidades de comunicación que estábamos acostumbrados para

informarnos, sentirnos cerca de otrxs y acceder a nuevos saberes. No obstante, según recomendaciones de quienes se dedican a este grupo social “hay un punto de saturación que muchas veces se transforma en una dependencia negativa que nos impide vivir y pensar de una manera positiva”, explican especialistas de Pami (<https://comunidad.pami.org.ar/wp-content/uploads/2020/04/RECOMENDACIONES-PARA-EL-AISLAMIENTO.pdf>). Es importante advertir y dar pistas de cómo manejar el día a día con los medios, sabiendo que es necesario estar informados, pero al mismo tiempo evitar se generen efectos no deseados en nuestros estados de ánimo y sensibilidad.

Por ello, las siguientes precauciones frente a nuevos hábitos mediáticos:

a) Sobre la comunicación mediática cotidiana:

-Ponernos límites a nuestras rutinas de consumo mediáticas, establecer horarios fijos y no estar las 24 horas del día con noticias que saturen temática de la enfermedad, su tratamiento, estadísticas, etc.

-Mantener la comunicación con familiares, amigxs, parejas y colegas para compartir sentimientos, conversar, pedir colaboración para gestiones y trámites, etc. Es importante hablar tanto de cuestiones positivas como de preocupaciones y sentimientos.

-Para el personal que trabaja en residencias, instituciones geriátricas y centros de día, evitar la exposición excesiva a las noticias. Se aconseja a acompañantes actualizar la información una o dos veces al día principalmente para tomar medidas prácticas consultando fuentes confiables que brinden información oficial.

-Escuchar música y ver programas de tinte ameno. Acudir a las radios universitarias y comunitarias AM y FM, ellas transmiten música placentera para todos los gustos y además, contenidos creativos y novedosos que no circulan por los medios más conocidos.

b) Sobre televisión y radio:

-Acudir a fuentes oficiales para información seria y confiable. Existen la radio y la TV

públicas, y las páginas de organismos oficiales, la palabra autorizada de expertos y la investigación científica comprobada.

-Enfrentar el hábito de la INFODEMIA. La agencia nacional de noticias TELAM, en su sección CONFIAR, explica: “La infodemia, un mal que nos acecha como sociedad y corre a mayor velocidad que el virus, invade con noticias poco confiables, maliciosas o falsas, que aumentan el pánico, alimentan la angustia o promuevan conductas incorrectas” (Télam, Confiar).

El sitio Confiar permite verificar los datos que circulan, brinda herramientas a lxs ciudadanxs para detectar las noticias falsas o inciertas, y remite a información veraz y chequeada.

Las secciones son: Herramientas (<https://confiar.telam.com.ar/caja-herramientas.php>); Últimas noticias de #QuedateEnCasa , con información útil para jubiladxs, prestaciones sociales, protocolos de cuidados de las personas mayores, cobros, tramitaciones, etc. (<https://confiar.telam.com.ar/ultimas-noticias.php>); Verdadero y Falso para contrarrestar mitos y Fake News (noticias falsas) difundida sobre el COVID-19. Se puede aprender de un modo fácil: con solo hacer Clic en cada uno de los iconos y preguntas de la página.

-La Defensoría del Público da “Diez recomendaciones para quienes comunican sobre personas mayores”, alertando sobre términos y expresiones que estereotipan y simplifican al grupo socio-cultural. Por ejemplo, “abuelos” lxs despersonaliza y se lxs reduce a un rol familiar que no se extiende al total de lxs integrantes de este grupo etario. También las coberturas mediáticas con una mirada estrictamente médica cuestiona que construyen sentidos que se generalizan y amplifican en la población, cuando los discursos surgen de medios masivos con gran alcance por su poderío de cobertura.

c) Sobre el uso de redes sociales (WhatsApp, Facebook, Instagram, etc.):

-Dejar de lado enojos o distorsiones de interpretación, originadas en malos entendidos sobre las intenciones de quienes se comunican por estas vías. Una comunicación amena y con buen humor es mejor para el estado anímico de nuestras personas

mayores y de todxs lxs interlocutorxs.

-Verificar y detenernos a pensar si la información es necesaria previo a realizar cadenas de información. Chequear su origen y veracidad y, de no poder hacerlo, preguntar a quién lo envió si es información oficial y/o de fuente confiable.

-Usar “racionalmente” plataformas en línea. Internet y las aplicaciones que se usan por celulares colapsan por la intensidad de información que transita por ellas. Tenemos tiempo, pensemos dos veces antes de compartir saludos, comentarios, impresiones que implican el uso redundante de mensajes.

-Revisar si realmente lo que enviamos y las veces que replicamos mensajes por las redes es de primera necesidad para nosotrxs mismxs y para lxs demás. Ello no implica dejar de lado acciones solidarias, contención de familiares, amigxs o conocidxs que viven solxs.

-Reducir video llamadas o transmisiones en vivo por celular, Facebook, Instagram para contribuir a no saturar el consumo de energía.

-Usar las líneas telefónicas fijas si la idea es conversar largo rato. El teléfono fijo nos ofrece más cercanía e intimidad, “acercarnos” a otrxs mayores, seres queridos, nietxs, etc. El teléfono fijo es una buena alternativa para sacar turnos, pedidos a la farmacia, compras en super, etc.

-Dar preferencia al SMS (mensajería instantánea) para conectarse con familiares, amigxs, pedidos, etc.

-Si se cuenta con computadora, es preferible elegirla para mirar videos, usar el YouTube, Netflix o el servicio que tengas en la casa para mirar películas.

Ideas para pensar la agenda gerontológica estatal

Dra. Paula Danel y Mgter. Viviana Di Lucca

Desde la **Facultad de Trabajo Social de la UNLP**, se advierte que el tiempo de

pandemia instala algunas cuestiones de manera inusual, y profundiza aquellas asociadas a las desigualdades propias de nuestras sociedades. Por ello, se considera que resulta imprescindible compartir algunas ideas para pensar la agenda gerontológica estatal:

- La matriz de intervención estatal nos lleva a pensar la producción de sujetos, las posiciones que ocupan en la trama social y los recursos a los que acceden. En esa producción de sujetos, se evidencia que la Universidad debe advertir a los medios de comunicación la necesidad de adoptar nominaciones hacia la población mayor, que evite todo tipo de edaísmo y discriminación por edad.
- En esa intervención estatal, es necesario traer al espacio público que la perspectiva de derechos debe ser rectora de las mismas.
- En el tiempo de pandemia, se profundizan las desigualdades de género y de clase, a la hora de pensar los cuidados de las personas mayores. Por ello, es fundamental, ampliar estrategias de acompañamiento a las familias y redes sociales de apoyo, tendientes a evitar agotamientos que lleven a claudicaciones.
- Las desigualdades se ponen en evidencia en las experiencias vitales del lema #quedateencasa, ya que muchas viviendas de las personas mayores de nuestra ciudad presentan deterioros edilicios y de acceso a servicios.
- En este sentido, resulta necesario repensar y reflexionar sobre el concepto de vivienda digna, no solamente en la etapa de la vejez, sino desde todas las etapas vitales, tanto en la vivienda pública como privada, así como la vivienda con sistemas de apoyo.
- Es necesario incrementar la articulación en los circuitos que la política gerontológica dispone, a fin de evitar la complejidad del acceso a los servicios.
- Es fundamental aportar a las redes de sociabilidad de las personas mayores ya que frente al aislamiento se pueden ver debilitadas.
- Resulta indispensable incrementar la articulación interinstitucional entre las organizaciones, como obligación estatal.
- Dentro del marco de la pandemia, en donde las medidas son generales y para todos, seguir teniendo en foco la flexibilización en término de cuidados que

necesitan las personas mayores, en especial con discapacidad y más aún con deterioros, que demandan protocolos flexibles y adaptables a la particularidad.

- Es imprescindible, que desde la Universidad, aportemos a discusiones en torno al cuidado en clave de género, que asuman desafíos colectivos y despatriarcales y de derechos.
- Finalmente, se apunta a que la regulación estatal de las residencias para mayores debe ser efectiva, oportuna y con capacidades técnicas y políticas.

Reflexiones de personas mayores

Psic. Laura Mariani

En este espacio que brinda la Universidad Nacional de La Plata, a través de su Secretaría de Relaciones Institucionales y desde la Mesa de Trabajo de Personas Mayores, quienes representamos a la Federación de Asociaciones de Profesionales Jubilados y Pensionados de la Provincia de Buenos Aires, unimos nuestras reflexiones surgidas ante la irrupción de la actual pandemia.

Contamos para ello, más allá de las profesiones que hemos ejercido, con la posibilidad de brindar el aporte de nuestros largos años de experiencia de vida. En estos momentos de desconcierto generalizado valoramos muy especialmente todo lo aprendido en el transcurso de nuestro pasaje por las distintas etapas de vida y sus vicisitudes.

Pertenece a la generación de los llamados "niños de la guerra" porque nacimos cuando finalizaba la década del cuarenta, durante la guerra o en la post guerra.

Vivimos nuestra juventud en la década del 60, justamente cuando frente a tanta destrucción vivida se quiso cambiar el mundo.

Fuimos también padres en la época de la represión social y, por otra parte, asistimos a avances tecnológicos increíbles.

En la actualidad, intercambiamos emoticones con nietos y bisnietos y nos esforzamos para manejar Zoom.

Las palabras que anteceden intentan, a manera de carta de presentación, dar cuenta

de todo aquello que los mayores valoramos como el más importante logro alcanzado: la experiencia.

Hace varios años que las personas mayores reclaman un espacio que no parta de la "abuelidad" ni de las transformaciones corporales, y comenzaron a cuestionarse su propia manera de ver el mundo y su lugar en él. Los cambios acelerados en todos los campos les ayudaron a mantener y a agilizar su capacidad de adaptación. Pasó de moda la llamada "jubilopatía". Ya no desean dejar de ser activos y renunciaron a ser catalogados como clase pasiva. Saben cuidar su cuerpo y su mente y, sobre todas las cosas, cultivan su espíritu.

En la actualidad, las personas de 70 años comenzaron a prepararse diez años antes y programan sus deseos para los próximos 20 años.

Por todo lo dicho, consideramos que este es el momento adecuado para SUGERIR, APOYAR Y ACOMPAÑAR a la sociedad sin obstáculos de tiempos ni edades.

Una vez más decimos: PRESENTE

A modo de cierre

El presente texto es el resultado de un trabajo colaborativo que entrelaza recomendaciones, análisis, estudios, propuestas y reflexiones con la intención de que las personas mayores, sus familias, acompañantes, cuidadores y referentes de distintos ámbitos públicos y privados puedan apropiarse de los diversos aportes, brindándoles la visibilidad y el reconocimiento que consideren pertinente en sus dinámicas y entornos sociales.

Las líneas expuestas quedan abiertas a posteriores revisiones y articulaciones, que las actualicen y complejicen, en el marco de la evolución de la pandemia de COVID-19 y los impactos que genera en el grupo social que concentra la atención y dedicación de la **Mesa de Trabajo de Personas Mayores de la UNLP**.