

CORONAVIRUS

Para pasar la
pandemia:
Una guía
para
personas
mayores





¿Por qué hablamos de personas mayores?

Porque así denomina la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores** a todas las personas adultas mayores de 60 años.

La convención establece una serie de definiciones y alcances de los derechos de las personas mayores, también define principios convencionales entre ellos: la promoción y defensa de los derechos humanos y las libertades fundamentales de la persona mayor, la valorización de la persona mayor, su papel en la sociedad y contribución al desarrollo, la dignidad, independencia, protagonismo y autonomía de la persona mayor, la igualdad y la no discriminación, entre otros.



¿Quiénes son las personas mayores hoy en Argentina?

Argentina es uno de los países con mayor porcentaje de población de personas mayores de 60 años en Latinoamérica:

Cuba (19,4%)

Uruguay (19,1%)

Chile (15,7%)

Argentina (15,1%)

La longevidad es una realidad y cada vez más personas superan la edad de 60 años. Debemos construir una sociedad “para todas las edades” donde podamos convivir, aprender, participar, transmitir nuestros legados y tener proyectos en igualdad de condiciones y de acuerdo a nuestros deseos.

Un dato importante: las trayectorias de vida son cada vez más largas y hacen que en la vejez las personas se diferencien cada vez más entre sí, por eso hablaremos de **vejeces**.

Como en todo el mundo, la mayoría de las personas mayores de 60 años son mujeres. Este fenómeno se llama **feminización de la vejez**. A medida que se avanza en edad el número de mujeres en relación a varones se hace cada vez más alto. En nuestro país según proyecciones del total de personas mayores un 57% son mujeres y un 43% varones.



COVID-19: Los SÍ y los NO en relación a los mayores

SÍ

Las personas mayores de 60 años han sido identificadas dentro de lo que se denomina **grupo de riesgo** por los científicos de todo el mundo. Por eso, el Ministerio de Salud de la Nación ha tomado intervención para el cuidado de las personas comprendidas en este grupo.

NO

Que las personas mayores sean grupo de riesgo **no significa** que sean enfermas, discapacitadas o frágiles.

SÍ

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

NO

El aislamiento social preventivo obligatorio **es una acción de cuidado** durante la pandemia del COVID-19. Por lo tanto, **no durará para siempre**.



Por eso, si **sos mayor de 60 años**:

Quedate en tu casa y evitá salir:

- Delegá las compras y trámites a personas de confianza o de tu entorno familiar que no pertenezcan a los grupos de riesgo.
- La mayoría de los negocios hacen entregas a domicilio. Consultá en el almacén, la farmacia y la verdulería o carnicería de tu barrio.
- Si requerís cuidados, podés seguir recibéndolos. Las personas que cuidan adultos mayores pueden seguir haciéndolo durante la pandemia. Tienen que sacar el permiso en **www.argentina.gob.ar/circular**

Reforzá todas las recomendaciones de prevención:

EN VOS:

- 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.
- No te automediques.

CON OTROS:

- Mantené distancia de al menos 2 metros.
- Evitá besos, abrazos o dar la mano y no compartas mates, cigarrillos, cubiertos o vasos.

EN TU CASA:

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

Consultá inmediatamente al sistema de salud si tenés síntomas, aunque sean leves. Tenés que llamar al 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires, 120 a nivel nacional.

Recordá vacunarte contra la gripe y el neumococo. ¡Esto es muy importante!



Derribando mitos sobre el viejismo

¿POR QUÉ NO ES CORRECTO LLAMAR ABUELA O 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 viejoismo 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 e ignorar a las personas mayores sólo por su edad.**

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



DIVERSAS VEJECES

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

Vos te diferencias:

- Por tu género
- Tu edad cronológica
- El lugar donde vivís
- Las cosas que te gustan hacer o te dan placer

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!



Género, sexualidad y vejez

Somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos. La sexualidad se expresa a lo largo de toda la vida y cada persona la vive de forma particular y subjetiva.

La sexualidad no se reduce a la genitalidad sino que incluye el erotismo, la autoestima, el bienestar, el afecto y el amor.

La sexualidad de las personas de más de 60 años suele ser ignorada, sobre todo en el caso de las mujeres, cuando entran en la menopausia.


ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS

Circulan muchos estereotipos y prejuicios alrededor de las personas mayores y la sexualidad.

¿Qué son los estereotipos? Son concepciones o representaciones generalizadas y homogéneas respecto de un grupo social, que funcionan como creencias en implican una valoración negativa o positiva hacia el grupo. Se forman a partir de una generalización que no posee correlato en la realidad. Surgen de asumir como iguales a todas las personas que integren un grupo, desconociendo que toda persona es única e irrepetible.

Te invitamos a reflexionar sobre algunos estereotipos y prejuicios que circulan sobre las personas mayores y su sexualidad...

- Por la edad se pierde el deseo y el apetito sexual
- La actividad sexual en la vejez es mala para la salud
- El viagra es la única solución para tener sexo en la vejez
- Las muestras de amor entre personas mayores son ridículas o inmorales



¿Escuchaste alguna vez estas frases? ¿Qué opinas al respecto? ¿Cómo te sentís con esta temática? ¿Alguna vez en una consulta médica te hablaron sobre sexualidad? ¿Te hiciste algún control de infecciones de transmisión sexual en los últimos tiempos?

En esta etapa de la vida se producen cambios significativos por la disminución del funcionamiento del sistema hormonal, por cuestiones vinculadas a la salud en general y por las modalidades del comportamiento sexual, condicionadas por creencias sociales.

Pero no todas las personas viven del mismo modo su sexualidad. Hay diferencias en el modo de vivir el proceso y los cambios que conlleva el envejecimiento, cambios que no necesariamente implican el fin de la actividad sexual. Todos estos cambios no inciden en el sentimiento de placer y disfrute de cada persona.

En cualquier etapa de la vida, la actividad sexual beneficia la salud física y emocional, reduce el estrés y favorece el sistema inmune.

FUENTE: DISCRIMINACIÓN POR EDAD, VEJEZ, ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS - Edición Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI) - Ministerio de Justicia y Derechos Humanos – Presidencia de la Nación.

COMPARTAMOS ESTE TIEMPO

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

Sensibilidades domingueras

MÚSICA

ARETHA FRANKLIN, SÍMBOLO DE LA MÚSICA HECHA POR MUJERES NEGRAS



En 1967 la reina del soul, Aretha Franklin, graba una canción de Otis Redding. La letra era originalmente un discurso masculino -y machista- que reclamaba respeto por el hombre que lleva el dinero a casa. Aretha la hizo suya, y junto con sus hermanas Carolyn y Erma, que hicieron los coros, añadieron la voz de fondo *sock it to me*, que viene a significar *demuéstramelo* y, además, se entendía como un ¿irónico? ¿directo? *suck it to me*. También añadió el deletreo del título R-E-S-P-E-C-T, subrayando una interpretación que dio vuelta completamente la intención original de la letra.

En teoría feminista actual podría llamarse **reapropiación**.

Escuchá la versión original de canción haciendo click [acá](#).

¿Conocías el tema y a la artista? ¿Lo habías escuchado antes? ¿Te resuena?

¡A cantar y bailar que es domingo!

POESÍA

Shirley Campbell

– Rotundamente negra

Me niego rotundamente

A negar mi voz,

Mi sangre y mi piel. Y me niego rotundamente

A dejar de ser yo,

A dejar de sentirme bien

Cuando miro mi rostro en el espejo

Con mi boca

Rotundamente grande,

Y mi nariz

Rotundamente hermosa,

Y mis dientes

Rotundamente blancos,

Y mi piel valientemente negra. Y me niego categóricamente

A dejar de hablar

Mi lengua, mi acento y mi historia. Y me niego absolutamente

A ser parte de los que callan,

De los que temen,

De los que lloran. Porque me acepto

Rotundamente libre,

Rotundamente negra,

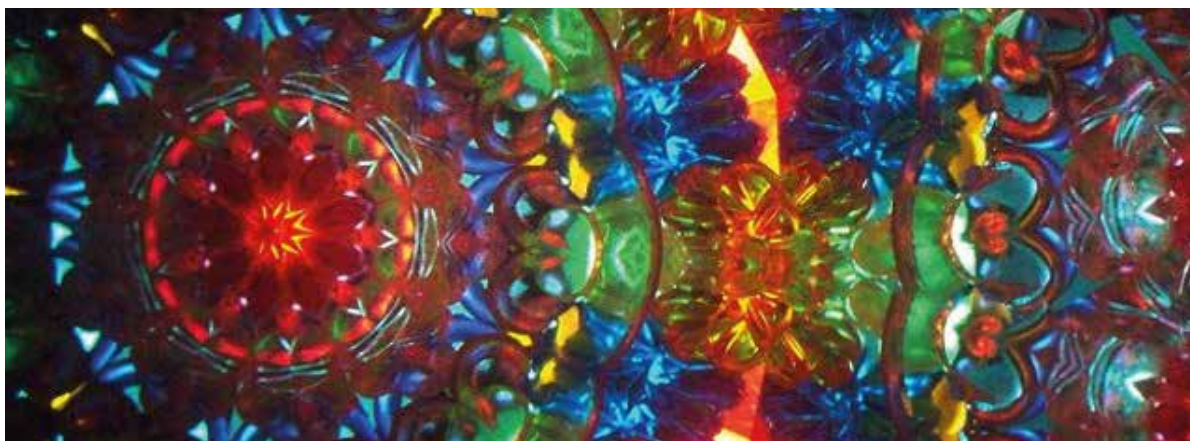
Rotundamente hermosa

Shirley Campbell es descendiente de jamaicanos y nació en Costa Rica en 1965. Estudió dramaturgia, literatura y creación literaria. Es especialista en feminismo africano y cooperación internacional y activista del movimiento afrodescendiente en América Latina. Participa activamente en talleres, lecturas poéticas y conferencias, promoviendo la visibilización de las comunidades afrodescendientes y contribuyendo a los procesos de movilización y concienciación del pueblo afro. Su trabajo fue difundido a través de las organizaciones de mujeres en

América Latina y actualmente es reconocida por mujeres y grupos comunitarios de la región como una de las poetas afrodescendientes más destacadas.

CALEIDOSCOPIO

El caleidoscopio es un objeto que tiene más de 200 años, es un tubo que en su interior tiene 3 prismas. Cuando lo giramos e ingresa la luz compone imágenes y formas en su interior, diversas y diferentes... ¡Al igual que nuestras miradas, también diversas y diferentes!



Cada libro, película, historia, música o propuesta que te acerquemos será vista y sentida en forma diferente por cada persona.

¿Con qué caleidoscopio miramos hoy ese “afuera” que nos rodea aún en situación de cuarentena?

Te proponemos mirar un rato por la ventana, balcón, mirilla, reja, o algún agujerito en el que se asome el mundo de la calle y te permitas imaginar, pensar, y hasta delirar las historias que suceden allá afuera.

¿Qué ves? ¿Te imaginas de dónde viene o a dónde va esa vecina o ese vecino que pasa? ¿Quién le cosió ese barbijo tan elegante?

Estar conectados con otras personas y el mundo fuera del hogar a veces es solo cuestión de mirar por un caleidoscopio y ver de qué colores son las formas al girarlo.

HERRAMIENTAS DE VIDEOLLAMADAS


¡Aprovechemos la tecnología en tiempos de aislamiento!

¿Cómo hacer una videollamada?

CON WHATSAPP




Si tenes un celular y usás Whatsapp podés hacer videollamadas hasta con 4 a 8 personas a la vez, de acuerdo a tu teléfono y al programa que tengas.

¡Importante! Asegurate de tener una buena conexión a Internet cuando hagas o recibas una videollamada. Una conexión débil podría afectar la calidad del audio o video. Si tenés una conexión Wi-Fi, la calidad de la videollamada dependerá de la señal de la red inalámbrica y su velocidad.

1. Abrió el chat con la persona con la quieres hacer la videollamada.
2. Toca Videollamada. 
3. Luego, podés ir agregando contactos para que participen en la videollamada.


¿Cómo recibir una videollamada?

Cuando recibas una videollamada, verás la notificación de **videollamada de WhatsApp** en la pantalla de tu teléfono.

1. Para aceptarla, desliza el ícono verde  hacia arriba.
2. Para rechazarla, desliza el ícono rojo  hacia arriba.
3. Para rechazarla con un mensaje, desliza el ícono de mensaje  hacia arriba.

CON GOOGLE MEET

Si tenés una cuenta de Google (nombre@gmail.com), podés organizar reuniones de hasta 100 participantes durante 60 minutos de forma gratuita usando googlemeet.

1. Entra a tu cuenta de Gmail.
2. Entra a aplicaciones de Google ☰ (está en el margen superior derecho).
3. Entra a meet. 
4. Clickeá en Iniciar una reunión.
5. Iniciar reunión.
6. Añadir otros usuarios.
7. Podés mandar por whatsapp o por mail el link de la reunión a las personas que quieras que se unan.

PARA TERMINAR EL DÍA

Te invitamos a disfrutar de una serie que, a través del humor, explora situaciones complejas de la vida. **El método Kominsky** está protagonizada por Michael Douglas y Alan Arkin y cuenta hasta el momento con 2 temporadas de 8 capítulos cada una. ¡Son cortitos!



¡Está en Netflix! y también en muchos sitios de internet para ver series, **aquí te dejamos un link para que puedas acceder.**

Podés obtener más información y comunicarte por cualquier consulta a través de los siguiente medios:

WEB: www.huesped.org.ar

FACEBOOK: www.facebook.com/FundHuesped

TELÉFONO: 0 800 222 HUESPED (4837)

MAIL: info@huesped.org.ar