Revista de distribución gratuita del Municipio de Rosario del Tala
Espacio adultos mayores y la pandemia
Edición N° 3 | Junio 2020

En Cuarentena

Gobierno de
Rosario del Tala

|“Vejez, una mirada adeudada” - Valentín Máreman|

Médico (MP 8887)
Magíster en SaludFamiliar y Comunitaria

"…los más grandes necesitan sentirse queridos, escuchados e incluidos". (Salvareza, 1998).
Las medidas de aislamiento social, preventivo y obligatorio que fueron tomadas en contexto de la pandemia por COVID-19, puso sobre el tapete las necesidades afectivas de los adultos mayores.
Cuando me propusieron escribir sobre “adultos mayores” y pandemia, lo primero que se me vino a la mente es proponer mirar con otros lentes la vejez. Solo de esta manera podremos aceptar que la vejez existe, más allá de todas las formas sofisticadas de maquillarla para ocultarla con métodos "anti age". En consonancia con Simone de Beauvoir (1097), propongo pensar que la vejez inexorablemente ocurrirá, es un destinoy no debe entenderse como decadente y solitario. Debemos imaginarla y sentirla sino como una nueva etapa de la vida, potenciadora de las habilidades olvidadas o adormecidas en nuestros cuerpos. ¿Quién alguna vez no dejó de hacer algo que le gustaba para “más adelante”?... ese momento llegó.
Quiero contarles que la vejez y la calidad de la vida en esta etapa, poseen muchas facetas. Es posible que "el abuelo", deba adaptarse al encasillamiento que sus familias suelen hacer en un determinado rol, que termina siendo un no–rol: "no es capaz de hacer esto o lo otro…". Este “NO-ROL” orada la autoestima y apaga las posibilidades de “sentirse útil” o de tomar parte en forma activa y comprometida en la familia y la sociedad.
Está claro que envejecer no es una opción, lo que sí es elegible es el estilo de vida, las actitudes frente al envejecimiento tanto del protagonista como el de sus contactos cercanos. Muchas veces por prejuicios y sin quererlo, les quitamos posibilidades de manera arbitraria de participación e interacción. Esto conduce, lamentablemente a la falta de contacto social en la vida de muchos adultos.
Encontrarnos virtualmente, hoy por hoy, parece ser una solución. Escuchar o leer a alguien es muy importante para mantener vivas las redes afectivas, aunque no haya cuerpo presente.
Es importante diferenciar y transmitir a las personas mayores que esto es un aislamiento físico, pero eso no significa que la persona esté aislada emocionalmente. Que una persona esté aislada es el dato objetivo, está alejada, pero que se sienta sola es un dato subjetivo. La solución ante eso tiene que salir de la sociedad, desde lo más cotidiano, como estar atento a si un familiar o un vecino está solo, poder volver a la cuestión comunitaria y no solo familiar de los vínculos.
Desde los proyectos sociales, sería oportuno que se desarrollen nuevos espacios y nuevos propósitos desde esta mirada diferente, es decir poder ver junto a los más grandes que no son sujetos a quién se debe cuidar, sino como a personas capaces de ser autónomas y útiles socialmente. La ocupación del tiempo libre en actividades de participación social está íntimamente relacionada con una elevada autoestima y un sentimiento de bienestar personal, componentes necesarios para un envejecimiento saludable.
Los insto a fortalecer vínculos que “les y nos hacen bien” y recordar que hay adultos mayores que están solos y no pueden salir, un llamado, un mensaje, puede cambiar una realidad y hacerlos sentir acompañados y queridos.
El afecto y sentirnos útiles, contribuye más que la medicina a la prevención de enfermedades y discapacidades en la vejez.
Quisiera con esta humilde participación, contribuir a desterrar viejos mitos y prejuicios sobre la vejez porque como dice Comport (1984) “al ignorar a una minoría oprimida de la que algún día formaremos parte, estamos tirando piedras en un camino que en algo de tiempo, deberemos transitar...”
Afectuosamente, Valentín.

COMPORT, Alex, 1984: “La Edad Dorada”. Madrid, Editorial Debate.
SALVAREZZA, Leopoldo (Compilador), 1998: “La Vejez: Una mirada gerontológico actual”. Buenos Aires, Editorial Paidós.

LA NUTRICIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES

Una alimentación adecuada a lo largo de nuestra existencia lleva a una vida más prolongada y saludable. La mejora en la atención sanitaria y la prevención de los factores de riesgo vinculados a la alimentación pueden contribuir no sólo a incrementar la esperanza de vida, sino a que ésta transcurra con menor incapacidad.

La alimentación saludable es aquella que permite el mantenimiento óptimo de un estado de salud (tanto físico como psíquico) y, por tanto, tiene que satisfacer las necesidades nutricionales, psicológicas y sociales del adulto mayor; es decir, la alimentación debe alcanzar y cubrir los requerimientos de energía y de nutrientes, debe ser apetecible, y debe tener un valor social.

Algunos cambios fisiológicos propios del envejecimiento hacen que el metabolismo de los alimentos cambie y que sea necesario un aporte adecuado para mantener un equilibrio nutricional.

Cantidades recomendadas para el adulto mayor sano:

• **Leche y derivados lácteos:** 2 tazas de leche o yogur y 1 porción de queso. Aportan calcio y también una fuente importante de vitaminas A y D. Se aconseja la utilización de leche semidescremada, yogures y queso fresco.

• **Carnes y derivados:** 1 porción diaria (preferentemente en almuerzo). Se recomienda incluir pescado por ser una de las mejores opciones. El consumo de carnes (vacuna, pollo, cerdo) debe ser magra (sin grasas). Restringir el consumo de embutidos grasos.

• **Huevos:** 1 por día, bien cocido. En caso de utilizar sólo la clara (parte blanca), su consumo puede aumentar.

• **Verduras y hortalizas:** 2 porciones diarias (almuerzo y cena), una de ellas en forma cruda. Estos alimentos tienen un importante aporte de fibra, minerales y vitaminas.

• **Frutas:** 3 porciones diarias, algunas crudas para que se conserve completamente su aporte vitamínico, y se pueden consumir picadas, en jugo, o bien asadas o cocidas.

• **Frutos secos y desecados** (nuez, almendra, castañas, pasas de uva, orejones): un puñadito diario. Buena fuente de energía y de micronutrientes: tienen un alto contenido en grasa (grasa saludable), fibra, calcio, magnesio, hierro, zinc y vitamina E.

• **Legumbres** (lentejas, garbanzo, arvejas, porotos): 2 a 3 porciones por semana. Son buena fuente de fibra y de proteínas.

• **Cereales:** 2 porciones (almuerzo y cena) alimentos tales como arroz, fideos, polenta, papas, batatas, pasta.

• **Pan y galletitas:** 2 a 3 porciones diarias (desayuno y merienda). Preferir pan-galletitas de salvado o con agregado de semillas o galletitas dulces simples.

• **Dulces, mermeladas y miel:** consumo moderado. Para untar pan o galletitas.

• **Aceites y grasas:** consumo moderado. Está especialmente recomendado, para el consumo en crudo, el aceite de oliva. Se debe evitar un consumo excesivo de frituras.

. Condimentos: preferir condimentos aromáticos tales como: orégano, perejil, albahaca, tomillo, laurel, etc. Evitar el consumo excesivo de sal. Evitar el salero en la mesa. Evitar los caldos concentrados.

• **Bebidas:** 8 vasos diarios de agua potable. La ingesta de bebidas alcohólicas debe ser moderada.

Las comidas deben servirse a una temperatura adecuada, tener una presentación agradable, estar bien condimentadas, y tener colores y olores que induzcan a su consumo.

Comer es un acto de relación social y, por tanto, el ambiente del comedor debe ser agradable, relajado, que favorezca la comunicación con los demás.

Cuando la persona adulta mayor no está en condiciones de asumir la responsabilidad por su salud y nutrición, la familia o encargados de su cuidado, deben hacer lo posible por brindarle una alimentación adecuada.

Ana Schneider
Lic. en Nutrición

| Lectura |

EL HÁBITO QUE DEBEMOS ALIMENTAR

Deja que la soledad se convierta en una danza donde las palabras se muevan en tus labios: Escúchate, léete, pone intención en las frases respetando los signos de entonación, de puntuación, y además inventa una voz a cada personaje. Animate!
"Leer siempre será un viaje, cada libro que llega a nuestras manos es un boleto a la historia, cada vez que abrimos un libro al cerrarlo seremos distintos.Muchas veces la soledad nos atraviesa, y ese compañero de nuestros días, invade con palabras nuestra monotonía".

"Porque amasar un pan y escribir un cuento son cosas muy parecidas. Porque repartir un pan entre todos y leer un cuento en voz alta son las más antiguas costumbres del amor."

Liliana Bodoc

| Tema De Interés|

DÍA DE LA ANCIANIDAD

Desde el 21 de junio de 1982 se celebra este día debido a la realización de la primera asamblea internacional de la organización de las naciones unidas dedicada al envejecimiento.
En este día debemos homenajear con respeto y cariño a toda la población de adultos mayores, quienes nos regalandía a día el tesoro más preciado: la sabiduría y la experiencia.
La vejez como una construcción social de la últimaetapa del curso de nuestras vidas, por ello, el envejecimiento es el proceso gradual que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psico-sociales, y funcionales. Los adultos mayores tienen derecho al reconocimiento y al pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

EL 15 DE JUNIO ES EL DÍA MUNDIAL DE LA TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y EL MALTRATO EN LA VEJEZ.

En este contexto que estamos viviendo mundialmente, es que debemos tener mayor cuidado y atención en nuestros adultos mayores, pues aunque todaslas personas de cualquier edad corren el riesgo de contraer COVID-19, las personas mayores de 60 años tienen un riesgo significativamente alto de mortalidad y enfermedad grave después de las infecciones.
También se pueden dar situaciones donde los adultos mayores sufran discriminación por edad en las decisiones sobre su atención médica, tratamientos y terapias que salvan vidas. Por esto, queremos resaltar la importancia de que todos los adultos mayores tienen los mismos derechos a la ida y a la salud por igual, respectando los derechoshumanos y la dignidad de cada uno. Honremos, respetemos y protejamos a nuestros adultos mayores.

PRESIÓN ARTERIAL EN ADULTOS MAYORES

La hipertensión arterial es muy frecuente entre la población de adultos mayores ya que, con el paso del tiempo, se endurecen nuestros vasos sanguíneos, por lo que se necesita más presión para que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo, y el corazón tiene que latir más fuerte para que la sangre progrese.

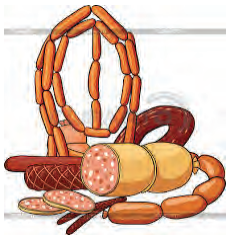
La primera medida para evitar la hipertensión es evitar el sobre peso y la obesidad.

Para evitar una presión arterial elevada sigue una dita variada, rica en frutas y verduras.

Tanto para prevenir como para tratar la hipertensión es fundamental no fumar!

Limitar el consumo de alcohol.

Reduzca la cantidad de sal en los alimentos que consumes! Usa mas especias o hiervas aromáticas, Evita las salsas y los productos precocinados en conserva ya que contienen mucha sal.



Reduce al máximo los hidratos de carbono de absorción rápida como pasteles, dulces, así como también los embutidos y otras grasas saturadas.

Realiza ejercicio físico de forma habitual: caminatas, andar en bicicleta, bailar, entre otros, lo que te ayudara a controlar tu peso y la presión arterial.

Limita el consumo diario de café y otros estimulantes como te, chocolate, bebidas energéticas, etc.

Controlar periódicamente su presión arterial. Los valores normales son 12/80mm/hg y es elevado cuando el valor es 140/90mm/ahh.

Si te encuentras realizando un tratamiento para la hipertensión es importante mantenerlo en el tiempo y realizarlo en forma adecuada.

|Actividad Física|

DEPORTES HABILITADOS EN LA CIUDAD DE ROSARIO DEL TALA

Recordamos que ya se encontraban habilitadas en nuestra ciudad las actividades de trote recreativo, caminatas recreativas y ciclismo, las cuales se pueden realizar todos los días de 8:00hs a 18:30hs. El dia 8 de junio la Municipalidad de Rosario del Tala, adhiriéndose al decreto provincial 787, habilito las siguientes actividades deportivas:

· Pádel.
· Tenis.
· Golf.
· Footgolf.
· Pesca deportiva de costa.

Se pueden realizar todos los días de 8:00hs a 23:00hs yen grupo de máximo 4 personas.

Consejos de temporada.
En invierno, época del año donde las temperaturas son muy bajas, debemos tomar ciertas precauciones para no dejar de realizar actividad física.

· **La Hidratación** sigue siendo fundamental durante la realización de la actividad, como así también al terminar la misma.
· **Los Horarios recomendados** durante esta época del año para practicar deporte es de 10:00hs a 16:00hs., cuando las temperaturas suelen ser más elevadas.
· **La Alimentación**, se recomienda ingerir alimentos ricos en vitamina C como naranja, kiwi, brócoli, pimiento.
· **Usar ropa adecuada**, las prendas térmicas son imprescindibles, también es importante recordar que más en esta época del año se aconseja cambiarse la ropa transpirada inmediatamente al terminar la práctica deportiva, evitando así grandes cambios de temperatura.

| Un Día Como Hoy |

Efemérides

17 de junio. Día Nacional de la Libertad Latinoamericana. Feriado nacional en conmemoración del General Martin Miguel de Güemes.

20 de junio. Día de la bandera nacional. En conmemoración del fallecimiento del General Manuel Belgrano.

21 de junio. Día de la Ancianidad.

30 de junio. Día de la Prefectura Naval Argentina. Por decreto de la primera junta, redactado por Mariano Moreno, el coronel Martin Jacobo Thompson es nombrado primer capitán de puerto de las Provincias Unidas del Rio de la Plata. Este hito histórico equivale al acta de nacimiento oficial de la actual prefectura, conmemorándose cada 30 de junio.

| Interés General|

DR. MARTINIANO LEGUIZAMON

Nació en Rosario del Tala el 28 de abril de 1858. Pasó su infancia en el campo y aprendió en una escuela rural las primeras letras. Curso sus estudios secundarios en el Colegio del Uruguay en Concepción del Uruguay, graduándose de abogado en la Facultad de Derecho de Buenos Aires en 1885. Desde edad temprana, demostró su afición al culto de las letras, publicándose con 17 años de edad, el ¨ Canto a la Bandera de los Andes.

Desempeñó importantes cargos públicos.

Ocupó la presidencia de la Junta de Historia y Numismática de América, fue miembro correspondiente de la Real Academia de Historia de Madrid, de la Sociedad de Geografía e Historia de Guatemala, de la Sociedad Americanista de Perú, de la Sociedad Chilena de Historia, del Instituto de Historia del Perú, y Geografía del Uruguay.

A través de su legado literario se aprecia su pasión por el pasado ligado a las costumbres, a las tradiciones, a los ambientes y figuras autóctonas. Aborda con notable maestría, la descripción literaria y novelesca de ambiente campero. Entre sus libros se destacan: Montaraz, Alma Nativa, Recursos de la Tierra, Calandria, Paginas Argentinas, Rasgos de la vida de Urquiza, entre otros.

Su niñez en el campo se percibe en sus narraciones, como en su famosa obra teatral Calandria, que narra la historia de un gaucho revoltoso que finalmente acepta las obligaciones del trabajo.

Como narrador su obra más interesante es Montaraz, una historia que se desarrolla en la tierra de Entre Ríos, con toda la intensidad y la violencia de la vida de la época.

Martiniano Leguizamón fue uno de los primeros críticos literarios que señaló el extraordinario valor del "Martín Fierro", proclamándolo como la obra cumbre de nuestra literatura.

Falleció en González Catán en el año 1935.

El Museo Histórico que lleva su nombre, en la Ciudad de Paraná, es el mejor homenaje que los hijos del Dr. Martiniano Leguizamón, le rindieran a su padre, al donarlo a la provincia de Entre Ríos, en el año 1935.

En nuestra ciudad se encuentra su casa natal, una de las casas más antiguas de la ciudad que fue declara Monumento Histórico Provincial en 2003.

|Salud Cognitiva|

EN ESTA OPORTUNIDAD ESTIMULAREMOS LA MEMORIA!!!

a) Escribe una anécdota que hayas tenido en tu adolescencia y del que tengas un buen recuerdo. (Mínimo 5 líneas)

_____

_____

_____

_____

_____

b) Haz un dibujo relacionado con la anécdota que mencionaste anteriormente.

Memoria y Lenguaje.
Escribe 5 palabras que contengan 10 letras.

_____

_____

_____

_____

_____

Memoria.
A continuación, escribe 6 ciudades en las que hayas estado en los últimos 5 años.

Mes: Año: Ciudad:

Mes: Año: Ciudad:

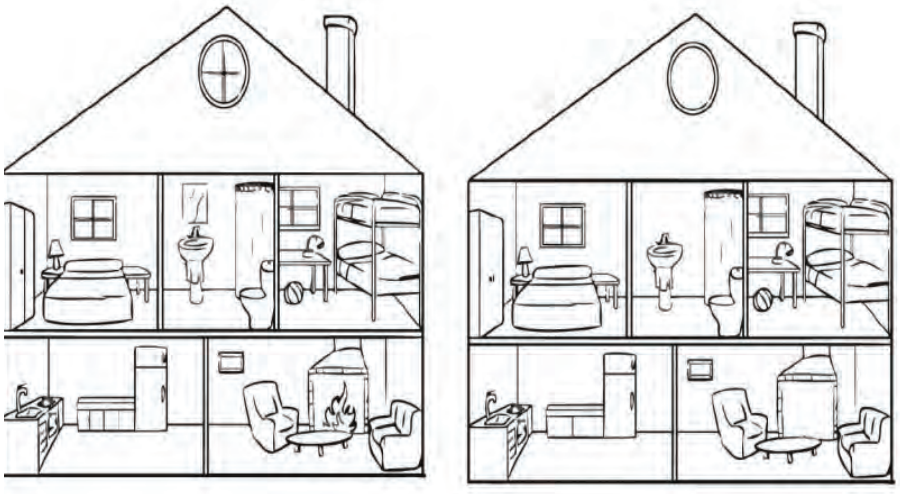
Mes: Año: Ciudad:

Mes: Año: Ciudad:

Mes: Año: Ciudad:

Atención y percepción.

Encuentra las 5 diferencias en la imagen



| INFORMACIÓN GENERAL |

NÚMEROS DE UTILIDAD

Municipalidad
03445 422755
Desarrollo Social
03445 15471162
Área de Discapacidad
03445 15471388
Hospital San Roque
03445 421977
Hospital Ellerman
03445 421869
Servicio de Emergencias
107
Policía
101

FARMACIAS DE TURNO JUNIO 2020

Lunes 01 - SANTA LUCIA (3445-423237)
Martes 02 – URQUIZA (3445- 15473391)
Miércoles 03 – SAN ROQUE (3445- 421132)
Jueves 04 - 1° DE MAYO (3445- 423409)
Viernes 05 –KEMIA (3445- 421683)
Sábado 06 –ALASINO (3445- 422912)
Domingo 07 - DEL PUEBLO (3445- 423017)
Lunes 08 –REBORA (3445- 15550159)
Martes 09 - SANTALUCIA
Miércoles 10 - URQUIZA
Jueves 11 - SAN ROQUE
Viernes 12 - 1° DE MAYO
Sábado 13 - KEMIA
Domingo 14 - ALASINO
Lunes 15 - DEL PUEBLO
Martes 16 - REBORA
Miércoles 17 - SANTA LUCIA
Jueves 18 - URQUIZA
Viernes 19 - SAN ROQUE
Sábado 20 - 1° DE MAYO
Domingo 21 - KEMIA
Lunes 22 - ALASINO
Martes 23 - DEL PUEBLO
Miércoles - 24 REBORA
Jueves 25 - SANTA LUCIA
Viernes 26 - URQUIZA
Sábado 27 - SAN ROQUE
Domingo 28 - 1° DE MAYO
Lunes 29 - KEMIA
Martes 30 - ALASINO

| COMERCIOS CON DELIVERY |

GASTRONOMIA

Comercios con delivery

Dulce salado *Urquiza 305*	422984 / 400118
La turka resto bar *Dr. Rozados 459*	511423
La posta del tala *Av. San Martín 273*	422169 / 475953
Al Toke pizzería *Ntra. Sra. del Rosario y R. S. Peña*	423866
Pelado pizza *Av. Libertad y P. Perón*	474320
Pelado pizza *1° de mayo 76*	536676
Locos x la pizza *9 de julio 372*	11 65328832
Rusti-K bar rock *Yrigoyen y 9 de Julio*	530002
El refugio de los personajes *Urquiza 344*	473674
Rotisería "La turka" *Misael J. Parodi 350*	421154
Rotisería "La chacha" *O. Leguizamón 39*	421581
Cerveza Artesanal Talense	342 6156653
Heladería Susana *Urquiza 333*	551355

Productos	Emprendimiento	Contacto
Galletitas, bizcochuelos, pancitos, facturas (Dulces y salados)	*Artesanales Las María*	3445474470
Galletitas, panes, tortas varias (Dulces y salados)	*Mamushka*	3445403146
Pasteles de membrillo, batata y fritos dulces	*Marijo*	3445645485
Pochoclos dulces y salados	*Sol y Luna*	3445575990
Mermeladas, galletitas, pan con semilla, pastafrola, torta sin harina	*Masy*	1134087287
Galletitas dulces y saladas, pan casero, alfajores de maicena	*La Nona*	3445446974
Saleme, bondiolas, jamón, queso de cerdo	*Chacinados Barcala*	3445408002
Pan, canelones, empanadas, pizzas	*MEI*	3445459713
Pan , empanadas de carne	*Norma*	3445551747
Pan casero	*Chris*	3445532511
Escabeches, dulces, mermeladas, almibares	*Encurtidos Victoria*	3445401693
Pan casero, facturas, empanadas dulces y saladas (todo al horno de barro)	*Panificación*	3445551747

RdT

ROSARIO DEL TALA