



## Accesibilidad protegida en el marco del Covid-19



De acuerdo a las últimas disposiciones de la autoridad competente, comenzaremos en forma gradual a ampliar nuestra oferta de servicios presenciales.

Cumpliendo con las normas de seguridad que ya explicitamos en comunicaciones anteriores, hemos dispuesto inicialmente la apertura de consultorios de especialidades en las cuales el seguimiento médico de determinadas patologías requiere regularidad de control.

Cuando concurran a la consulta, el ingreso se canalizará por dos vías. Los que asistan a consulta con obstetricia, neonatología; hematoncología y cardiopatía congénita ingresarán a la institución por la entrada principal (esquina de Crámer y Deheza). En tanto que quienes accedan a consultas de otras especialidades o prácticas de diagnóstico harán su ingreso por la Guardia General (Crámer 4651).

Recordamos que, una vez que tengan asignado el turno solicitado, deberán concurrir con no más de 10

minutos de antelación a la hora de la consulta, de manera tal de contribuir a que no haya superposición horaria entre pacientes. En igual sentido y para evitar ese inconveniente, solicitamos que cumplan los horarios dispuestos, ya que no podremos dar curso a consultas en caso de presentarse después del horario pactado. Para facilitar el acceso a la consulta y llegar sin problemas a Fundación Hospitalaria, al reservar un turno recibirán un correo electrónico en el cual se confirma día y hora del mismo. Éste permitirá circular sin inconvenientes al paciente y un acompañante, dentro de los parámetros horarios.

### Medidas preventivas y áreas exclusivas

Además del uso obligatorio de barbijo -o tapa boca y nariz- desde los 6 años y el Triage de ingreso a cargo de personal de enfermería; hemos adoptado circuitos de circulación interna y consultorios de atención di-



ferenciados para pacientes febriles; y salas de espera con capacidad controlada y distanciamiento social obligatorio.

Por otro lado, hemos dispuesto un área exclusiva de atención para pacientes que son considerados grupo de riesgo. Asignándoles a los mismos, con exclusividad, el área de consultorios externos del 1er. subsuelo.

Asimismo, realizamos obras que permiten separar las áreas de ingreso a la atención ambulatoria programada del resto de la institución. Es por ello que, a partir de los próximos días, los pacientes que concurren con turno a consultorios y áreas de diagnóstico tendrán un ingreso exclusivo por Deheza 2745, quedando el ingreso por guardia para los servicios que se requieran por demanda espontánea.

De esta manera, facilitaremos la circulación dentro de las instalaciones, sin cruzar pacientes que requieran la

utilización de nuestros servicios de manera transitoria de aquellos que permanecerán internados.

Hemos podido separar tres sectores dentro de la institución. Un primer circuito destinado a los niños que ingresen por Guardia. En caso que el paciente sea sospechoso de Covid, allí se lo aísla en una habitación especial para realizarle todos los estudios necesarios. En segundo lugar, un área para pacientes con cuidados especiales (crónicos, cardiópatas y embarazadas). Y el circuito restante para la atención habitual en consultorios externos de pediatría –cuando ello ocurra-, de modo que se ingrese en forma aislada, sin tener contacto con el sector de internación.

Seguimos trabajando pensando permanentemente en brindar la atención y el máximo cuidado a quienes confían en nosotros.

## Campaña donaciones Coronavirus Covid-19

 Agradecemos tu colaboración para la adquisición de equipos e insumos para ampliar y equipar nuestras unidades críticas. Si deseas colaborar escribinos vía email a [donaciones@fund-hospitalaria.org.ar](mailto:donaciones@fund-hospitalaria.org.ar) y por esa vía te brindaremos la información correspondiente para poder donar.



### CAMPAÑA DE DONACIÓN Coronavirus Covid-19

LOS FONDOS SERÁN DESTINADOS A LA COMPRA DE EQUIPOS E INSUMOS PARA AMPLIAR Y EQUIPAR UNIDADES CRÍTICAS PARA LA ATENCIÓN Y CUIDADO DE NUESTROS PACIENTES.

**¡CONTAMOS CON TU AYUDA!**

[donaciones@fund-hospitalaria.org.ar](mailto:donaciones@fund-hospitalaria.org.ar)  
[www.fh.org.ar](http://www.fh.org.ar)

# Servicio de Consulta Médica Virtual

Nos complace informarles que nuestra Institución cuenta con un nuevo servicio de Consulta Médica Virtual, en todas las especialidades Pediátricas y Obstétricas.

Para acceder al servicio puede solicitar turno comunicándose al teléfono (011) 4704-2350. Allí le informarán las condiciones de acceso al mismo y una vez reservado, le remitirán un mail con la confirmación del turno.

Con mínimos requisitos tecnológicos usted podrá acceder a realizar la consulta virtual con el profesional de confianza de vuestra familia, que conoce y lleva adelante la Historia Clínica del paciente, contando además con el respaldo y aval de nuestra Institución.

En Fundación Hospitalaria tenemos claro que la atención médica cura; y el seguimiento cuida, orienta y protege. Llevamos a cabo una modalidad de atención con conductas de acompañamiento sostenido y permanente.

## Compromiso y contención

Estamos convencidos de que la unión de nuestros profesionales junto con los padres debe llevarnos a la ex-



celencia en la calidad de vida de los niños, siendo nuestros valores preponderantes el compromiso, el conocimiento aplicado y la contención al paciente y su familia.

Con la finalidad de mejorar continuamente los resultados y los pronósticos, desarrollamos en forma constante más y mejores técnicas, adaptándonos a los nuevos estándares científicos y tecnológicos. Buscando siempre la excelencia y estando al servicio del paciente, porque así nos sentimos mucho más cerca.

## Nueva Central de Turnos Web

Fundación Hospitalaria comunica el lanzamiento de su central de turnos online. La misma se encuentra operativa a través de nuestra página web [www.fh.org.ar](http://www.fh.org.ar). También se podrá acceder directamente ingresando a <https://turnos.fh.org.ar/turnosweb>

En una primera etapa, el usuario podrá obtener de forma ágil y sencilla, turnos con nuestros especialistas en Dermatología, Nefrología, Neumonología, Obstetricia, Otorrinaringología, Pediatría, Traumatología y Urología.

Se trata de una herramienta muy amigable y de fácil navegabilidad.

De todos modos, quien lo desee podrá descargar un instructivo con el paso a paso detallado de cómo utilizarla.

Rogamos ser responsable en la solicitud de turnos y no olvidar cancelar el mismo ante cualquier circunstancia que le impida concurrir a la consulta.

Por razones administrativas no encontrará en el servicio de turnos web de Fundación Hospitalaria todas las coberturas médicas. Ante cualquier inquietud, no dude en ponerse en contacto con nuestra Central de Turnos Telefónica, la cual continuará atendiendo como siempre de lunes a viernes de 8 a 20 horas, al (011) 4704-2350 -líneas rotativas-.

Continuamos trabajando para optimizar a diario nuestro servicio y brindarles soluciones a nuestros pacientes.



# Baja incidencia Covid en embarazadas y niños



Según los estudios realizados por organismos nacionales e internacionales, los efectos del Coronavirus en la población que utiliza los servicios de Fundación Hospitalaria no tienen la relevancia que se ha dado en otros grupos poblacionales.

En nuestro país, según reportes del Ministerio de Salud de la Nación al 19 de mayo último, desde el comienzo de la pandemia hubo 872 menores de 18 años contagiados -lo que representa el 10% del total de casos positivos acumulados en el país a esa fecha-. De los cuales 72 fueron bebés menores de 1 año.

El total de niños, niñas y adolescentes testeados a esa fecha ascendía a 13.472, lo que arroja una tasa de positividad del 6,5%. En tanto que de los 872 menores a los que les detectaron coronavirus, solo dos requirieron internación en terapia intensiva, no registrándose fallecidos por Covid-19 en esa franja etaria.

En cuanto al otro grupo que tiene una importante utilización de nuestros servicios, como son las embarazadas y los recién nacidos, según el Ministerio de Salud de la Nación, el conocimiento disponible en relación al impacto es limitado; a la fecha no existe demostración respecto a que el virus en caso de ser detectado en la madre, se transmita al niño por placenta o por lactancia materna.

## Menores de 2 años, sin barbijo

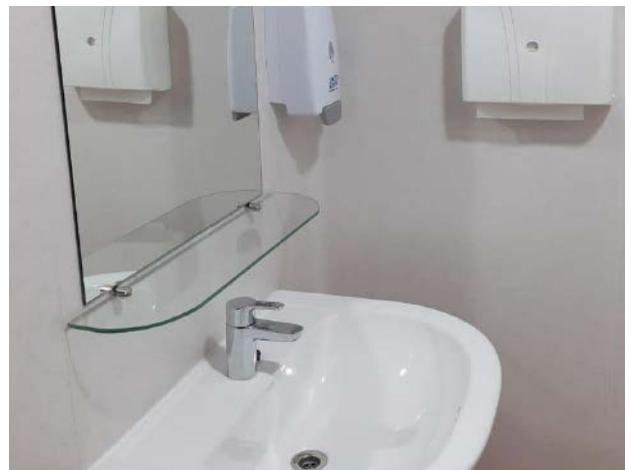
Ante la pandemia debemos extremar las medidas de precaución: distanciamiento social, lavado de manos, desinfección de los utensilios, tos y estornudo en codo. El cuidado del niño debería centrarse fundamentalmente en el control pediátrico, la inmunización y la rápida consulta ante la aparición de síntomas para que, en caso de considerarlo necesario el equipo sanitario tratante, se le practique el hisopado para detección del virus. Un capítulo especial es el de utilización del barbijo o tapabocas. Este no es recomendado por las autoridades en menores de 2 años para evitar dificultades respiratorias. En tanto que para los niños mayores a esa edad, hasta tanto no alcancen el estadio de racionalización debemos explicar la necesidad de utilización de barbijos -incluso mediante el juego-, de manera tal que no resulte generador de conflictos y rechazo.

En Fundación Hospitalaria, estamos firmemente convencidos de las políticas de prevención. Por ello hemos instrumentado para pacientes, familiares e integrantes de nuestro plantel las mayores medidas de seguridad, en pos de minimizar las posibilidades de desarrollo de la enfermedad en quienes siempre han confiado en nosotros. Estamos trabajando pensando permanentemente en brindar la mejor atención y el máximo cuidado.

# Incorporamos nuevas habitaciones de maternidad

Con el objetivo de ampliar los servicios de excelencia a nuestros pacientes, Las mismas están ubicadas en el primer piso de la institución y son destinadas al servicio de Obstetricia. Están muy bien equipadas, basadas en un diseño moderno y destacado confort.

Las habitaciones son amplias y cuentan con una antesala donde se reciben las visitas, para que la mamá tenga privacidad en el caso que quiera amamantar o descansar.



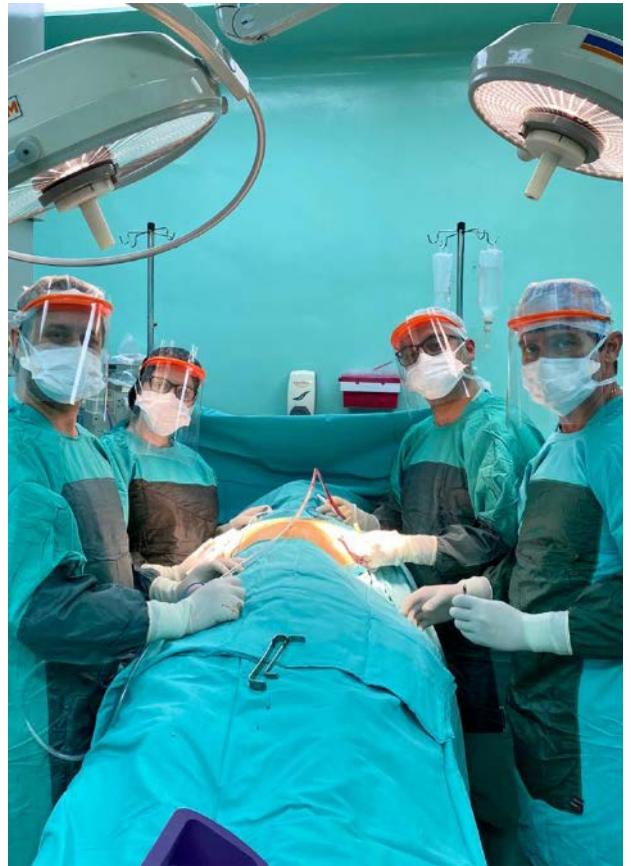
# Campaña solidaria dirigida a cirujanos pediátricos

En el marco de la pandemia por Coronavirus Covid19, Fundación Hospitalaria participó de una campaña solidaria dirigida a cirujanos pediátricos.

La misma consistió en el diseño, la fabricación y la distribución de máscaras de protección facial impresas en 3D para más de 250 cirujanos pediátricos de 21 provincias argentinas.

Consciente que la solidaridad es la mejor herramienta que tenemos a nuestro alcance para ayudarnos durante esta pandemia, Fundación Hospitalaria se sumó a la iniciativa de la empresa Pampamed y a la ACACIP (Asociación Civil Argentina de Cirugía Pediátrica), que también participó del proyecto.

Gracias a todos los que hicieron posible esta campaña solidaria!



# Participación en destacadas capacitaciones online



Profesionales de Fundación Hospitalaria han participado en forma activa en importantes videoconferencias internacionales que han venido a ocupar el lugar de los tradicionales congresos, en el marco de la pandemia por Covid-19.

El pasado 8 de mayo se desarrolló una actividad académica virtual organizada por la Asociación Peruana de Cirugía Infantil Mínimamente Invasiva (APCIMI), con destacada participación de médicos de nuestra institución. La misma -que reunió a más de 110 profesionales de Sudamérica- giró en torno a la situación de la cirugía y la anestesiología pediátrica en tiempos de Covid-19.

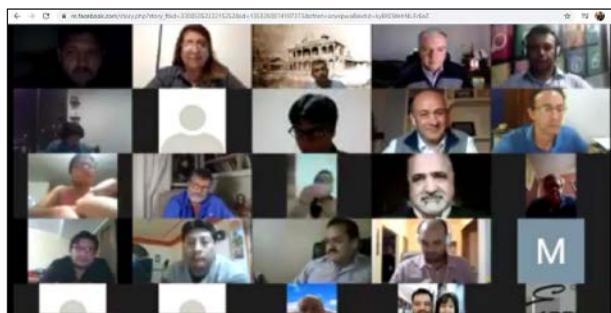
Participaron en calidad de expositores la Dra. Carolina Millán, Jefa del servicio de Cirugía Pediátrica y Jefa de Planta Quirúrgica de Fundación Hospitalaria; la Dra. Lorena Schaigorodsky, Anestesióloga Pediátrica de nuestra institución; y el Dr. Marcelo Martínez Ferro, Coordinador General de Investigación y Calidad de los Servicios Quirúrgicos Pediátricos de la Fundación.

## Reunión IPEG Capítulo Latino

El lunes 18 de mayo la Dra. Millán ha participado de otra conferencia virtual en el marco de la 1º Reunión Online del IPEG (International Pediatric Endosurgery Group) Capítulo Latino denominada "Innovaciones y Trucos en Cirugía Pediátrica". La misma estuvo dirigida a cirujanos de Sudamérica y fue moderado desde Chile mediante las plataformas Zoom y Facebook Live. Participaron cerca de 300 profesionales.

Nuestra Jefa del servicio de Cirugía Pediátrica disertó sobre un "Innovador dispositivo que reemplaza la torre laparoscópica en simuladores en CMI Pediátrica".

Disertación cirugía con imanes



El 18 de mayo se llevó a cabo el Webinar "Colecistectomía Laparoscópica de Puerto Único Asistido por Imanes", organizado por la Sociedad Boliviana de Cirugía. El encuentro virtual internacional fue realizado mediante la herramienta Zoom y participó en calidad de conferencista nuestro Jefe de Cirugía de Adultos, Dr. Guillermo Domínguez, creador de la técnica cirugía laparoscópica sin huellas con uso de imanes.

El balance de la reunión ha sido muy positivo, ya que logró reunir a más de 300 cirujanos latinoamericanos.

El Dr. Domínguez abordó en profundidad, junto a otros reconocidos cirujanos extranjeros, la temática asistencia magnética en cirugía sin huellas y vía laparoscópica.

# Comenzó el ciclo lectivo 2020 en forma virtual

En el marco de la pandemia por Covid-19, el Instituto ARCIS ha comenzado a distancia el dictado de clases de la carrera de Enfermero con orientación Materno Infantil.

Su cuerpo directivo, administrativo y docente brindan permanente asistencia y apoyo a los estudiantes en este proceso especial que estamos viviendo y al cual debemos adaptarnos y transitarlo de la mejor manera. Se los acompaña en el proceso de aprendizaje proporcionándoles consejos y herramientas para: organizar bien el tiempo; aprovechar al máximo las nuevas tecnologías, mantenerse motivado, establecer prioridades; hacer resúmenes; ampliar conocimientos; consultar todo aquello que necesiten; realizar las tareas y exámenes en los plazos establecidos; y acondicionar un lugar propicio para el estudio.

## Palabras de bienvenida

Al iniciarse el ciclo lectivo, las autoridades del Instituto recibieron a los alumnos con un cálido mensaje. Algunos de sus fragmentos reproducimos a continuación: "Queremos darles la bienvenida a cada uno de ustedes, estudiantes de primero, segundo y tercer año de la carrera de enfermería, que engrandecen a nuestra comunidad, porque son la razón de nuestra existencia como institución educativa. Cuanto nos agradaría poder extender estas palabras de recibimiento viéndolos a los ojos, deseándoles un exitoso recorrido para este año. Tengan la certeza que todo nuestro equipo docente, administrativo y directivo estará cerca de ustedes para extenderles sus manos". "En el marco del aislamiento preventivo y obligatorio establecido por las autoridades nacionales y de la Ciu-



*Alumnos de segundo año en plena clase a distancia.*



*Clase de primer año a través de Hangout Meet.*

dad Autónoma de Buenos Aires, se elaboró un plan de contingencia por parte de la institución. Los docentes elaborarán y les acercarán el material pedagógico y didáctico a través de la virtualidad. Intentando de la mejor manera adaptar contenidos curriculares, actividades y evaluación, como así también brindarles otros elementos académicos útiles para ustedes".

"Apelamos a su responsabilidad y compromiso, recordando que ustedes son protagonistas de su propio aprendizaje. Por tal motivo, les pedimos que miren periódicamente sus correos institucionales, realizando las actividades solicitadas e interactúen con sus docentes, sobre todo ante inquietudes que se le presenten".

Ciertamente, lo que estamos viviendo desde lo personal y social, exige de todos nosotros un gran desafío y sin duda también una gran oportunidad de mostrar que podemos hacer muchas cosas buenas y de salir de nuestras zonas de confort. Que esta contingencia no nos paralizará, sino que seguramente nos abrirá nuevas puertas y espacios que generarán un crecimiento en muchos aspectos de nuestra vida, tanto en lo social como en nuestro aprendizaje. Seguramente seremos los primeros en sorprendernos de lo capaz que podemos ser".

"A pesar de la realidad social y mundial en que nos encontramos, estamos seguros que iremos caminando a paso firme, para ir enfrentando juntos como comunidad educativa los nuevos desafíos desde un cambio personal y comunitario, que nos lleve a pensar en el bienestar de los "Al principio dijimos que vuestra presencia 'nos engrandece', porque si miramos a nuestro alrededor confirmamos lo valioso e importante que son los agentes de salud y sobre todo la profesión de las/os enfermeras/os".

## Agenda educativa completa

El Instituto cumple con una vasta agenda educativa en forma virtual -además del dictado de clases-, mediante la utilización del paquete informático de la Escuela (Google Classroom y Hangout Meet) y otras herramientas informáticas como Microsoft PowerPoint con locución del docente, Zoom y video llamadas por WhatsApp.

Bajo el lema "Compartir experiencias desde la reflexión para la construcción de nuevos aprendizajes", se realizó la 2° reunión de Espacio de Mejoramiento Institucional denominada "Conversatorio", con balance muy positivo ya que contó con una muy buena asistencia del plantel docente. Las principales temáticas abordadas han sido: cómo están viviendo la experiencia de la educación a distancia; cuáles son las herramientas y/o estrategias pedagógicas que les están siendo más efectivas en su asignatura; y cuáles creen que serían las estrategias más convenientes desde la Gestión para contener al equipo docente. Por otro lado, el pasado 5 de mayo -también en la modalidad a distancia- tuvo lugar una actividad especial con motivo del Día Mundial del Lavado de Manos. La misma estuvo a cargo de la Lic. en Enfermería Andrea Leyton, docente de tercer año.



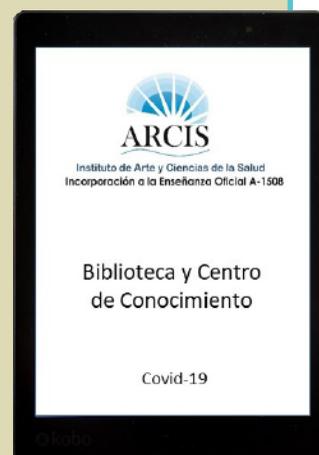
*Estudiantes de tercer año durante el dictado virtual de clases.*

Sumado al dictado diario de clases, Instituto ARCIS trabaja virtualmente -pandemia mediante- con cada uno de los espacios Institucionales. Manteniendo contactos permanentes y reuniones periódicas con las áreas de Biblioteca y Centro de Conocimiento, Secretaría, Cuerpo Docente, Comunicación, Sistemas, como así también con su Representante Legal Dr. Julio Casanova y representantes de la Dirección General de Educación de Gestión Privada (DGEGP).

## Acciones de la Biblioteca y Centro de Conocimiento

 Durante estos tiempos de pandemia por Coronavirus, la Biblioteca del Instituto Arcis presta servicios en forma remota, poniendo a disposición diversos servicios y recursos en línea. A saber:

- **Servicio de referencia virtual:** Consultas sobre bibliografía y/o solicitud de búsquedas temáticas a través del correo electrónico biblioteca@arcis.edu.ar
- **Asesoramiento y orientación al usuario** en el uso de fuentes y servicios de información
- **Actualización constante de los contenidos** en las plataformas digitales
- **Diseminación de información a través del Boletín de la Biblioteca y de otros mecanismos de difusión:** Alertas de información de revistas científicas, información sobre libros, documentos, eventos e información de interés a los usuarios de la institución
- **Recopilación y puesta a disposición en su blog de enlaces a fuentes de información:** Bases de datos, portales de acceso a publicaciones periódicas y sitios de interés con recursos en línea, entre otros
- **Recepción y atención de consultas o sugerencias,** a través de la dirección de email de la Biblioteca y del Formulario de contacto del Blog <https://bibliotecaarcisblog.wordpress.com>
- **En proceso.** Habilitación de ingreso a la Plataforma AccessMedicina. Habilitación de ingreso a la base de datos de la Biblioteca Arcis y gestión para establecer un convenio con HEFE -Health Education For Equity-, que facilitará la adquisición de material de estudio a la comunidad académica.
- *Te recordamos que podrás mantenerte informado respecto a las novedades de la Biblioteca y Centro de Conocimiento de Instituto Arcis ingresando a su Blog Informativo <https://bibliotecaarcisblog.wordpress.com>*



# Infografías con información sobre Covid-19

En el contexto actual de la pandemia por el Coronavirus Covid-19, el Área de Extensión Social y Promoción de la Salud de Fundación Hospitalaria elaboró una serie de materiales comunicacionales sobre la temática. Los mismos tienen como objetivo brindar información, consejos y herramientas para que las familias puedan poner en práctica en este tiempo de aislamiento social. Muchas de estas recomendaciones constituyen elementos importantes para la psicoprofilaxis, tanto a nivel individual como grupal, fundamental en momentos donde las actividades laborales, escolares y sociales, tal como las conocíamos hasta este momento, se han visto alteradas casi en su totalidad. El formato de las gráficas producidas siguió con el sello de "5 Claves acerca de..." que el Área de Ex-

tensión Social y Promoción de la Salud viene desarrollando desde hace tiempo.

Los temas particulares que se desarrollaron fueron:

- **"5 Claves acerca de Coronavirus"**, donde se brinda información sobre la infección por COVID-19 y las formas de cuidado para evitar su transmisión.
- **"5 Claves acerca de Cómo conversar con niños y niñas de Coronavirus - Protejamos su bienestar emocional"**. Este material transmite consejos a las familias y personas adultas cuidadoras sobre cómo abordar el tema y qué información brindarles a niños y niñas.
- **"5 Claves acerca de Bienestar Familiar durante el aislamiento por Coronavirus"**, a través del cual se busca brindar herramientas para transitar el aislamiento en el hogar de una manera saludable.

## CLAVES ACERCA DE CORONAVIRUS (COVID-19)

Extensión Social y Promoción de la Salud  
Fundación Hospitalaria

## CLAVES ACERCA DE CORONAVIRUS (COVID-19)

**1. QUÉ ES EL CORONAVIRUS - COVID 19**  
Los Coronavirus son una familia de virus que causan infecciones respiratorias. Recientemente se descubrió el COVID-19. La enfermedad que causa este nuevo virus, fue declarada como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud.

**2. CÓMO SE TRANSMITE**  
Se transmite por contacto con alguna persona infectada, a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca al estornudar, toser, hablar o respirar. Estas gotas también caen sobre objetos y superficies, por lo que otras personas que toquen esos objetos pueden contraer el virus al tocarlos y llevarse manos a los ojos, nariz o boca.

**3. CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS**  
Los más comunes son FIEBRE, CANSANCIO DOLOR DE GARGANTA Y TOS SECA. Algunos pacientes pueden presentar DOLORS, CONGESTIÓN NASAL, RINORRREA, o DIARREA.

**4. QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN**  
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con alcohol en gel.  
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier persona que tosa o estornude.  
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca.  
- Toser y estornudar en el pliegue del codo.  
- Evitar visitar lugares muy concurridos.

**5. QUÉ HACER EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS**  
Si tienes fiebre y alguno de los síntomas descritos más arriba, viaja a alguno de los puntos donde circula el virus o tuviste contacto con algún enfermo de coronavirus es importante permanecer en el domicilio y llamar al 107 en Ciudad de Buenos Aires o al 143 en Prov. de Buenos Aires, las 24 horas, para que te indiquen cómo proceder. En caso de concurrir a una guardia, avisar INMEDIATAMENTE al ingresar que se presentan los síntomas.

Extensión Social y Promoción de la Salud - Fundación Hospitalaria

## CLAVES ACERCA DE CÓMO CONVERSAR CON NIÑOS Y NIÑAS DE CORONAVIRUS. PROTEJAMOS SU BIENESTAR EMOCIONAL

Extensión Social y Promoción de la Salud  
Fundación Hospitalaria

## CLAVES ACERCA DE CÓMO CONVERSAR CON NIÑOS Y NIÑAS DE CORONAVIRUS

**1. EVITAR LOS PROGRAMAS DE RADIO Y TV QUE PRESENTEN LAS NOTICIAS DE FORMA SENSACIONALISTA.**  
Es importante proteger a niños y niñas de información que aún no pueden procesar y que les puede provocar miedo y ansiedad.

**2. EVITAR LA EXPOSICIÓN POR MUCHAS HORAS A NOTICIAS SOBRE EL TEMA.**  
Aunque el tratamiento de la información sea adecuado, la sobreexposición puede generar inquietud.

**3. EVITAR INVOLUCRARLOS EN CONVERSACIONES DE ADULTOS SOBRE LA SITUACIÓN.**  
Las charlas de los adultos muchas veces son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos que niños y niñas aún no pueden comprender, lo que los lleva a sacar sus propias conclusiones sobre lo que escuchan.

**4. DEDICAR TIEMPO A RESOLVER SUS DUDAS E INQUIETUDES.**  
Es importante dar lugar a sus preguntas, sentimientos y emociones. Conversar sobre lo que sienten o los inquieta en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión les hará sentirse escuchados y más seguros en este momento en que las actividades cotidianas de todos se encuentran alteradas.

**5. EVITAR DISCURSOS Y EXPLICACIONES DISCRIMINATORIOS Y VIOLENTOS.**  
Expresiones como "los chinos trajeron el virus", "los viejos se enferman y mueren, hay que alejarse de ellos" (que pueden escuchar de personas de más edad), niños y niñas pueden replicarlas sin malicia, pero es posible que también se conviertan en algo más grave a futuro, pues es una forma de sentar las bases de estereotipos y prejuicios duraderos.

Extensión Social y Promoción de la Salud - Fundación Hospitalaria

## CLAVES ACERCA DE BIENESTAR FAMILIAR DURANTE EL AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS CUIDÉMONOS A LA VEZ QUE CUIDAMOS A LA SOCIEDAD

Extensión Social y Promoción de la Salud  
Fundación Hospitalaria

## CLAVES ACERCA DE BIENESTAR FAMILIAR DURANTE EL AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS (COVID-19)

**1. EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN**  
Evitemos estar todo el tiempo conectados con noticias del Coronavirus. Elijamos SOLO UN MOMENTO DEL DÍA para informarnos, procurando que sean buenas fuentes. El resto del día busquemos realizar actividades no relacionadas con el tema.

**2. UNA MIDADA SALUDABLE SOBRE LA SITUACIÓN**  
Pensemos juntos que, a partir de este esfuerzo, estamos haciendo un BIEN A LA SOCIEDAD. Busquemos momentos donde conversar con los niños y jóvenes sobre el porqué es necesario el aislamiento, reflexionemos acerca de los nuevos cuidados de la salud que tenemos que aprender de esta situación.

**3. MANTENER EN ACTIVIDAD NUESTRO CUERPO.**  
Pongamos un límite de tiempo al uso diario de las pantallas. Busquemos en internet tutoriales de actividades manuales que podamos llevar a cabo en la casa. Realicemos una secuencia de juegos o ejercicios corporales al menos durante 30 minutos al día.

**4. ABRIR UNA RUTINA DIARIA**  
Establezcamos un horario para despertarnos. Aun dentro de casa, cuidemos nuestro aspecto personal. Definir un horario para responsabilidades y un horario para actividades recreativas individuales y grupales (procuremos el contacto grupal, evitando las pantallas). Distribuir tareas colaborativas para todos los miembros del grupo, según sus posibilidades.

**5. CONVIVIR EN CASA, UN DESAFÍO PARA CRECER.**  
Pensemos que cada uno tiene distintas necesidades y formas de pensar. Establezcamos juntos Acuerdos de Convivencia, que todos debemos respetar en estos días. Sepamos que somos parte de un mismo equipo, donde la buena comunicación es la principal, para poder sacar lo mejor de cada uno en esta etapa.

Extensión Social y Promoción de la Salud - Fundación Hospitalaria

# Taller virtual de Estimulación de la Memoria

No cabe duda que la irrupción del Covid nos ha planteado un gran desafío: en el reinventarnos en espacio y tiempo. Uno de los grupos más afectados de nuestra comunidad por esta pandemia es, sin duda, el de los adultos mayores, con quienes el Área trabaja desde hace más de 30 años.

Esto tiene que ver, desde un punto de vista biológico, por el mayor daño a la salud que el Covid-19 provoca en las personas de edad más avanzada. Pero por otro lado, el aspecto psicosocial también los coloca en situación de vulnerabilidad frente a la extensión del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, ya que muchas de estas personas no cuentan con el acompañamiento sostenido de sus familiares, ni están tan habituados a las tecnologías de la comunicación.

Para ello, desde el Área de Extensión So-

cial se comenzó a implementar a partir del mes de abril el acompañamiento y asesoramiento a distancia, a través de la adaptación de su Taller de Estimulación de la Memoria en un formato de Grupo de la aplicación Whatsapp.

De esta manera, se trabaja ofreciendo actividades diarias de estimulación cognitiva, propuestas artísticas de acceso virtual y la posibilidad de comunicarse telefónicamente con personal del Área en caso de necesitar conversar o realizar alguna consulta.

Aún con los desafíos que la tecnología digital presenta a los participantes, se está teniendo muy buena adhesión y recepción de la propuesta. Comprobando día a día cómo la posibilidad de comunicación a través de redes sociales, puede ayudar a promover la salud en los adultos mayores en estos tiempos de aislamiento social.

