



PROTOCOLO MUNICIPAL DE INICIO DE SALIDAS SALUDABLES ADMINISTRADAS.

1. EL AISLAMIENTO SOCIAL DE LOS ADULTOS MAYORES

El aislamiento social de los adultos mayores constituye un grave problema de salud pública, debido a su mayor riesgo cardiovascular, autoinmune, neurocognitivo y problemas de salud mental.¹ La desconexión social pone a los adultos mayores en mayor riesgo de depresión y ansiedad.

El autoaislamiento afectará en forma desproporcionadamente mayor a personas de edad avanzada cuyo único contacto social está fuera del hogar, como con las personas de los negocios donde hacen sus compras, los centros comunitarios o los lugares de culto. Aquellos que no tienen familia cercana o amigos, podrían estar en riesgo adicional, junto con los que ya están solos o aislados.

Aislar a los adultos mayores podría reducir la transmisión del virus, siendo lo más importante retrasar el pico de los casos y minimizar la propagación a los grupos de alto riesgo. Sin embargo, es probable que la adherencia a las estrategias de aislamiento físico disminuya con el tiempo. Por lo tanto, tales medidas de mitigación deben ser cronometradas efectivamente para prevenir la transmisión, pero también para evitar el crecimiento de la morbilidad de COVID-19 asociado con trastornos afectivos.

2. ESPECIALISTAS ADVIERTEN “EPIDEMIA” DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO POR LA CUARENTENA

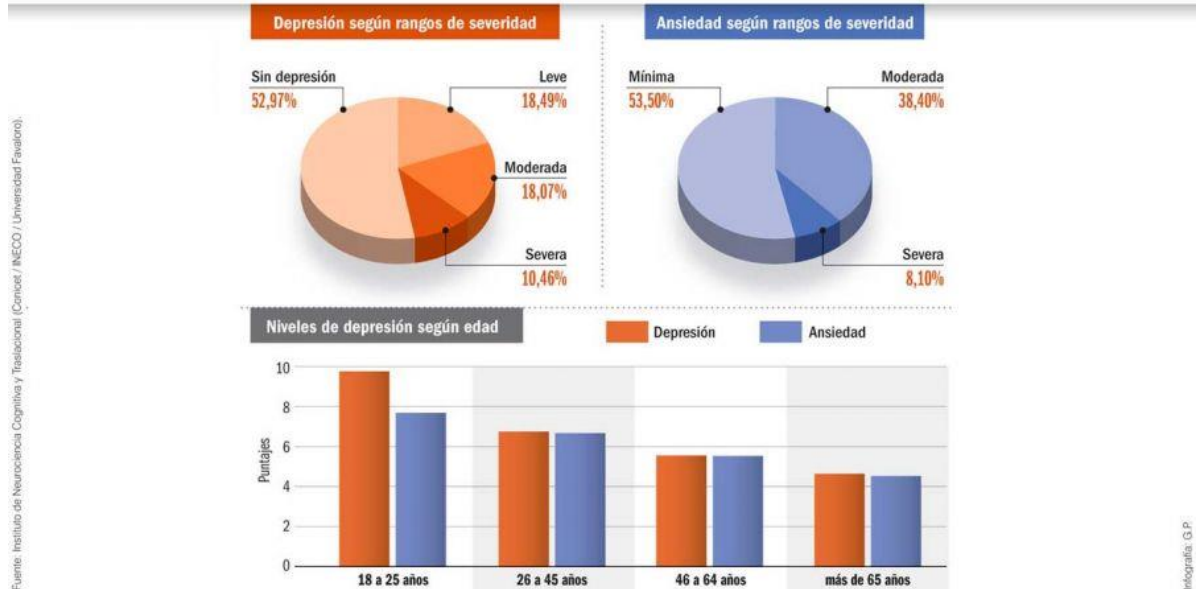
Según un trabajo realizado por el Instituto de Neurociencia Cognitiva y Traslacional (Conicet-Ineco-Universidad Favaloro) analizaron el impacto del aislamiento y uno de cada tres casos analizados mostró depresión y ansiedad.

Que el aislamiento social iba a causar consecuencias psicológicas era previsible. Pero que sea en un número significativo de argentinos y que el mayor impacto se enfoque en los jóvenes es llamativo. Es lo que reveló una encuesta realizada por el Instituto de Neurociencia Cognitiva y Traslacional (Conicet/Ineco/Universidad Favaloro) a más de 10 mil personas. El trabajo concluyó que alrededor de un tercio de los encuestados atravesaba un estado depresivo o ansioso “significativo”. Además, según los expertos, se estima que al ir extendiéndose la cuarentena también irá en aumento la cantidad de personas con esta sintomatología. Advierten por una “epidemia” de casos de estrés posttraumático. Por otro lado el estudio sostiene que los efectos psicológicos de la pandemia son acumulativos.

¹ Gerst-Emerson & Jayawardhana, 2015

Los efectos del aislamiento

Los estudios indican que la pandemia y el aislamiento producen niveles significativos de ansiedad y sintomatología relacionada con depresión. El paso del tiempo incrementa la cantidad de personas padeciendo esos cuadros.



“Percibimos un claro aumento de situaciones de distrés, que tiene que ver con hacinamiento y con incertidumbre. Las dos emociones que hoy dominan son el miedo y la tristeza. Y eso lleva a sintomatologías de depresión, que se genera por la pérdida de “cosas”, desde amigos a situaciones de trabajo”, explica el psiquiatra Pablo Gagliesi, especializado en terapias cognitivo-conductuales.

Por otra parte, en un segundo estudio, esta vez realizado en una muestra de 66 jóvenes de 18 a 26 años de la ciudad de Malargue (Mendoza) se encontró que este grupo es el que más sufre las consecuencias mentales del aislamiento. En ese sentido, midiendo parámetros de depresión, más del 50% de esa población presentó criterios para diagnóstico. Y analizando la gravedad de la sintomatología, cerca de la mitad de los encuestados manifestó síntomas depresivos de niveles de “moderados” a “severos”.

Cetkovich, otros de los expertos que dirigió el estudio, destacó que la hipótesis que explicaría este resultado se basa en que es la edad más afectada por la falta de actividad física. “Está demostrado que la inmovilidad es inductora de sintomatología depresiva y la actividad física tiene un efecto protector. Quienes se ejercitan en forma regular tienen menores tasas de prevalencia de depresión y hay especialistas que incluyen la activación física como herramienta terapéutica”.

Para Gagliesi, hay pronósticos que indican que tras la epidemia de virus tendremos otra de estrés postraumático.

Si bien la experiencia también muestra que cuando los traumas son generalizados y colectivos, muchos son los que logran superar la situación en forma saludable. Y el



profesional concluyó que *“aunque una mayoría salga bien, para el mediano plazo vamos a necesitar campañas de salud mental concebidas para superar situaciones de duelo y pérdidas que ahora no están siendo bien resueltas”*.

3. EFECTOS DEL AISLAMIENTO SOCIAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

La pandemia es un hecho disruptivo en la vida de las personas, es un evento inesperado trastoca de diferentes maneras nuestra vida, nuestras rutinas e intervalos, como el trabajo y el ocio, actividades escolares y regreso a casa, días laborales y feriados, el sueño y la vigila.

Es un acontecimiento repentino, pero la elaboración psíquica es lenta y genera distintas reacciones, angustia, miedo, ansiedad, irritación. Sólo a posteriori sabremos cómo fue procesado y las secuelas que dejará en cada uno.

Ahora bien, si sabemos que nuestra dinámica de golpe ha cambiado y los intervalos que organizan nuestra vida se han suspendido es importante conocer que no será eterno y poder pensar el aislamiento social como un proceso que va a tener etapas y en cada una iremos recuperando espacios que parecían perdidos. Es fundamental que tanto los adultos como los niños perciban que esa suspensión de sus vidas no será eterna.

En la encuesta que UNICEF entregó al gobierno, entre los primeros resultados se destaca que el 96,2% de la población argentina aprueba el aislamiento social preventivo y obligatorio como medida para evitar el contagio de coronavirus, pese a que en el 59% de los hogares se perciben menos ingresos.²

Los hogares más pobres son los que más sufren el impacto socio económico de la pandemia y los efectos secundarios del COVID-19, como la pérdida de ingresos, la inseguridad alimentaria, la falta de acceso a internet y computadoras para continuar con la educación a distancia, afectan a los niños y las niñas más vulnerables, que son las “víctimas ocultas del coronavirus”.

La encuesta también advierte que en el 83% de los hogares en el país se considera que, si no hubiera cuarentena, habría un riesgo alto de contraer la enfermedad y los niveles de aprobación del aislamiento social que implementa el Gobierno Nacional son unánimes, incluso entre la población de 13 a 17 años, que apoya la medida en un 99%.

La educación a distancia, el estado anímico de las y los adolescentes y el impacto del aislamiento en las mujeres son otros temas de la consulta. En el 81,2% de

² <https://www.unicef.org/argentina/comunicados-prensa/covid-19-unicef-encuesta-percepcion-poblacion>



los hogares las chicas y los chicos tienen actividades o tareas escolares, que en un 68% realizan junto a sus madres.

Si bien buena parte de la oferta educativa circula en plataformas multimediales, un 18% de las y los adolescentes declararon no tener acceso a internet y el 37% no cuenta con Tablet, notebook o PC. Entre los que sí tienen conexión, el 76% considera que está más tiempo frente a las pantallas respecto al periodo previo de aislamiento.

El 81% de los jóvenes mantiene contacto con sus compañeros y amigos y dedican el tiempo en casa principalmente a las tareas escolares (87%), ayudar con las tareas domésticas (49%) y jugar en dispositivos electrónicos como la play o el celular (48%). Entre los 13 y los 17 años, hay temor a enfermarse: el 44% piensa que ellos o sus familias se van a contagiar el COVID-19 y un 48% afirmó estar deprimido, angustiado o asustado por la pandemia.

Consecuencias del Aislamiento

Sobre los efectos negativos del Aislamiento Social en niños y niñas pequeños, psicólogos y pediatras advierten sobre los riesgos para la salud mental y emocional, sobre todo, en niños y niñas menores de siete años y aseguran que las salidas breves ayudarían a minimizar el impacto del encierro.

Algunos países europeos ya establecieron diferentes sistemas para permitir que los chicos salgan de su domicilio, acompañados en todos los casos por un adulto responsable y respetando el distanciamiento social.

Los niños niñas y adolescentes han dejado el espacio público antes que los adultos y no tuvieron siquiera la posibilidad de salir a realizar las compras, por lo que hasta el momento llevan del aislamiento la peor parte, si bien cada reacción depende de muchos factores la anormalidad del suceso tiene y tendrá en ellos efectos y reacciones que se irán verificando con el paso de los días, meses y según el desarrollo y gravedad de la pandemia quizás años.

Los especialistas advierten que en esta instancia del aislamiento ya es necesario pensar en que los niños y niñas puedan salir. La Directora de la Escuela de Psicología Perinatal y especialista en crianza, María Paula Cavanna, opina que *“los que peor la están pasando son los niños de entre un año y medio y los siete años”* porque son los que necesitan mucha descarga física y estar al aire libre. *“Son los que no tienen tanto acceso a la palabra y tampoco pueden vincularse con otros a través de los dispositivos electrónicos como lo hacen los más grandes”*.

Afirman que ya se observan las consecuencias de toda la situación que incluye el encierro, por ejemplo, insomnio, pesadillas, retrocesos en el lenguaje y la lectoescritura, situaciones de agresividad y desborde, niños que controlaban esfínteres y tuvieron que volver a usar pañales, otros que están sumamente apegados a los padres y quieren más apego.



Comparan esas manifestaciones con la angustia del octavo mes, pero extendida, en la que no quieren perder de vista a su figura de reaseguro.

El psicoanalista e investigador Luciano Lutereau escribió que *“una de las complicaciones más grandes de que los niños no vean a otros niños en estos días es que se refuerza la regresión a la relación madre-bebé (...) Y esto no tiene que ver con la presencia de hermanos, porque esa regresión sólo se inhibe con la categoría del amigo, que es uno de los principales estímulos para que un niño crezca y no quiera ser un bebé, puede ser nocivo a mediano plazo que estas regresiones se consoliden”*.

Lamentablemente lo más oscuro de esta etapa son los casos de vulneración de derechos de los niños, niñas y adolescentes que se ven favorecidos con el aislamiento y por ello todas las alertas se encendieron desde los organismos que se ocupan de esta problemática para poder estar atentos frente a las denuncias y actuar en la emergencia.

Hoy se evalúa en todos los niveles la necesidad de organizar los intervalos que permitan transitar lo que falta del aislamiento social de todos y en especial los niños, niñas y adolescentes para aliviar las reacciones negativas que provoca la idea de una continuidad sin fin.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El **Protocolo Municipal de Inicio de Salidas Saludables Administradas** se aplicará por las autoridades competentes del Municipio de Tigre en beneficio de vecinos y dentro espacios delimitados en el distrito.

Este protocolo se adaptará de modo constante a las normas, medidas y recomendaciones que los gobiernos nacional, provincial y municipal determinen respecto a la evolución del COVID-19. Se incluyen también las prácticas de protección y de prevención emanadas de recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Salud y autoridades competentes.

Inicialmente su aplicación se relaciona a la realización de caminatas o paseos solamente en espacios delimitados. No se podrá realizar deportes individuales o colectivos.

5. PERSONAS INCLUIDAS EN LA EXCEPCION DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Considerando que la recreación contribuye a la mejora de la salud mental, reduce el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora la sensación general de bienestar; el Protocolo Municipal de Inicio de Salidas Saludables Administradas se aplicará a la totalidad de los vecinos, quienes observarán las siguientes pautas:



TIGRE MUNICIPIO

- Niños y niñas de 3 a 10 años acompañados por un mayor;
- Adolescentes y jóvenes de 11 a 20 años, acompañados o de forma individual;
- Personas con discapacidad acompañados por un asistente o familiar;
- Adultos de forma individual.

6. ESPACIOS PUBLICOS HABILITADOS PARA LA REALIZACION DE SALIDAS SALUDABLES ADMINISTRADAS

Las Salidas Saludables Administradas se restringen por el Protocolo Municipal a realizarse en los siguientes espacios públicos delimitados y controlados por las autoridades competentes del Municipio de Tigre:

Localidad El Talar	
Plaza Hipólito Irigoyen	Ruta N° 197 y Chile
Senda Aeróbica Paul Groussac y Plaza Rotary	Paul Groussac entre 25 de Mayo y Boulogne Sur Mer
Localidad Benavidez	
Senda Aeróbica Aires del Prado	O'Higgins entre Reconquista y Tedin
Plaza La Paz	San Francisco y Godoy Cruz
Plaza Salvador Di Tomasso	Entre El Salvador y Haití
Localidad La Paloma	
Senda Aeróbica Groussac	Paul Groussac entre 25 de Mayo y Gutierrez
Polideportivo "Belgrano"	Entre Los Gladiolos y J.J. Valle
Localidad Rincón de Milberg	
Skate Park y Paseo de Los Remeros	Camino de Los Remeros entre Edificio Pista de Remo y Liniers
Boulevard Castiglioni	Castiglioni entre Santa María e Isleños
Localidad Don Torcuato Oeste	
Avenida del Trabajo	Entre Carlos y Francia



TIGRE

MUNICIPIO

Avenida del Golf	Entre Regina y Posadas
Alem	Entre Colón y Pérez Galdós
Ombú	Entre Ruta N° 202 e Italia
Balastro	Entre Ruta N° 202 e Italia
Plaza Torcuato de Alvear	Entre Estrada y Camacua
Plaza San Martin	Entre Burgos y Francia
Localidad Ricardo Rojas	
Plaza José María Paz	Entre Blandengues y Avellaneda
Senda Aeróbica Paul Groussac	Entre Vilela y Gutiérrez
José Ingenieros	Entre Marcos Sastre y Colectora
Predio Castillo	Entre Gutiérrez y Calzadillas
Romero/Gutiérrez	Entre Groussac y Colectora
Localidad Tigre centro	
Circuito Ciclístico	Entre Benito Lynch y Montevideo
Paseo Páez Vilaro	Luis García entre Montevideo y Rocha
Paseo Lavalle	Entre Libertador San Martín y Paseo Victorica
Paseo Victorica	Entre Paseo Vidal Molina y Liniers
Avenida Ubieto	Entre Av. Cazón y Rocha
Plaza Pozzi	Entre Larralde y Ruta N° 197
Boulevard Rocha	Entre Chacabuco y Rocha
Plaza San Martín	Entre Sarmiento e Italia
Boulevard Sáenz Peña	Entre Albarelos y Remedios de Escalada
Localidad Tigre norte	



TIGRE

MUNICIPIO

Plaza José Hernández	Entre José Hernández y Sarmiento
Alberdi	Entre Larralde y Ruta N° 197
Tirso de Molina	Entre Rosales y Benito Lynch
Localidad General Pacheco	
Plaza Ángel Pacheco	Entre Diagonal Paz y Salta
Plaza de la Democracia	Entre Jujuy y Azcuénaga
Senda Aeróbica O'Higgins	Entre Ruta N° 197 y Beethoven
Plaza Larralde	Entre Viamonte y Montevideo
Vélez Sarsfield	Entre Boulogne y Palacios
Palacios	Entre Vélez Sarsfield y Cabildo
José Hernández	Entre Palacios y Balcarce
Artigas	Entre San Juan y Estación Pacheco
Localidad Almirante Brown	
Plaza Principito	Entre Salvador y Feliz Frías
Alemania	Entre Gelly Obes y Lavalleja
Lavalleja	Entre Alemania y Marcos Sastre
Marcos Sastre	Entre Lavalleja y Gelly Obes
Gelly Obes	Entre Marcos Sastre y Alemania
Localidad Don Torcuato este	
Avenida del Trabajo	Entre Italia y Santa María de Oro
Plaza Aviadores	Chacabuco y Cabral
Localidad Dique Lujan / Villa La Ñata	
Plaza Luis Pereyra	Entre Mitre y Mozart



TIGRE MUNICIPIO

Paseo La Ñata	Las Heras entre Mitre y Avellaneda
Paseo Villanueva	Entre 12 de Octubre y Reconquista
Polideportivo Dique Lujan	Jujuy entre 25 de Mayo y Chaco
Camino Ex Vía Muerta	Entre 12 de Octubre y Reconquista
Localidad Benavidez norte	
Plaza Güemes	Entre Gorriti y Jacques
Plaza San Martin	Entre Av. Alvear e Ituzaingo
Senda Aeróbica Reimers	Av. Benavidez entre Ruta N° 9 y colectora
Senda Aeróbica Ercilia	Entre Av. Pacheco y Roca
Plaza Las Américas	Entre Fader y San Martin
Av. Alvear	Entre Ruta N° 9 y Colectora
Localidad Las Tunas	
Plaza Las Casitas	Entre Ramón Carrillo y 14 de Mayo
Plaza Kirchner	Entre Céspedes y Fomentistas
Plaza La Familia	Entre Céspedes y Arevalos
Plaza Soldados de Malvinas	Entre Sacristi y Coronado
Paseo Callao	Entre Colorado de las Conchas y Mansilla
Localidad Troncos del Talar	
Polideportivo "Mariano Moreno"	Escobar entre Lisandro de La Torre y Pringles
Palacios	Entre Camino Bancalari y Liniers
Senda Aeróbica Almirante Brown	Entre Taurita y Escalada
Localidad Nuevo Delta	
Ruta N°27	Entre Guazunambi y Entrada a Nordelta

Av. De Todos Los Santos	Entre Italia y Deán Funes
Aconcagua (Casas de Santa María)	Entre Italia y Tupungato

Urbanizaciones Cerradas	
Interior de las urbanizaciones	Calles de circulación interna

Estos espacios se irán habilitando paulatinamente y se informará a los vecinos por la disponibilidad vía la página web (www.tigre.gov.ar) y las redes sociales del Municipio, así también en las delegaciones municipales.

Las Plazas tendrán inhabilitados los sectores de juegos cerrados con señalización adecuada. Las calles y avenidas habilitadas se peatonalizarán durante los horarios estipulados para la realización de actividades recreativas. Los Polideportivos solamente tendrán habilitadas las canchas y espacios a cielo abierto; no podrán utilizarse las demás instalaciones.

Las urbanizaciones cerradas no podrán utilizar los sectores deportivos ni áreas o sectores de reunión comunes

7. HORARIOS DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Los espacios públicos habilitados por el Protocolo Municipal para realizar Salidas Saludables Administradas tendrán limitaciones horarias para su uso restringido por los vecinos. Los horarios son:

Sendas, calles, avenidas, circuitos	Lunes a viernes De 8:00 a 10:00 (turno mañana) De 17:00 a 20:00 (turno tarde)
Polideportivos	Lunes a viernes De 8:00 a 10:00 (turno mañana) De 15:00 a 17:00 (turno tarde)

Cada vecino podrá hacer uso de estos espacios públicos delimitados por una duración máxima de sesenta (60) minutos. Los horarios y la duración debe cumplirse de modo estricto por los vecinos que harán uso de estos espacios públicos delimitados, sino el Municipio de Tigre retrocederá sobre la excepción e inhabilitará este Protocolo y su aplicación.

8. ORDENAMIENTO Y FISCALIZACIÓN DE LAS PERSONAS QUE DESEAN REALIZAR SALIDAS SALUDABLES ADMINISTRADAS



Los vecinos podrán elegir el horario en el cual realizar Salidas Saludables Administradas en los espacios públicos delimitados de acuerdo al día que les corresponde por el número de finalización de su Documento Nacional de Identidad. A continuación se ordenan los días con los números:

DIAS NUMERO IMPAR	DNI que finaliza IMPAR
DIAS NUMERO PAR	DNI que finaliza PAR

Respecto a la fiscalización de los vecinos que desean realizar Salidas Saludables Administradas las autoridades competentes fijan los siguientes criterios:

- Tener dirección de domicilio en Tigre;
- El espacio público elegido por el vecino para realizar actividades recreativas se encuentre lo más cercano al domicilio declarado en su DNI;
- El día de realizar actividades recreativas debe coincidir con el número de DNI establecido del adulto, joven o adolescente;
- El adulto debe acompañar a máximo 3 niños o niñas, adolescentes o jóvenes;
- Regirá el número de DNI de la persona discapacitada por el día en la cual realiza actividades recreativas. La persona discapacitada puede estar acompañada por un familiar o asistente;
- Se permite caminar o pasear, circulando por los espacios delimitados, evitando sentarse, apoyarse, correr, andar a bicicleta, o hacer deportes individuales o colectivos.

El Municipio de Tigre, a través de un cuerpo de fiscalizadores en los espacios delimitados, se encuentra con la capacidad cualitativa y cuantitativa para ejercer el control del cumplimiento de las medidas dictadas por los gobiernos nacional, provincial y municipal, aplicando el Protocolo Municipal de Inicio de Salidas Saludables Administradas en Espacios Delimitados.

El cuerpo de fiscalizadores asistirá e indicará a los vecinos que desean hacer ejercicio de esta excepción a cumplir con las recomendaciones y pautas de la OMS, el Ministerio de la Salud de la Nación, las normas nacionales, provinciales y municipales, para garantizar la protección y prevención sanitaria de toda la población.

9. SALIDAS SALUDABLES ADMINISTRADAS EN LAS URBANIZACIONES CERRADAS

A. Condiciones de circulación de personas:

La circulación se realizará por las calles de circulación interna.

Se habilita exclusivamente la caminata. No se permite actividad de running, bicicletas, trotar u otra actividad deportiva.



El plazo permitido es de hasta **UNA (1) HORA** diaria.

Los menores de 11 años podrán hacerlo acompañados siempre por un mayor.

Sólo se permitirá hasta **DOS (2) PERSONAS MAYORES DE EDAD** caminando juntas, cuando ambas pertenecen al mismo grupo familiar y que estén residiendo en la cuarentena en la misma propiedad.

En caso de caminar con mascota, sujetarla con correa.

No estará permitido ningún tipo de reunión y/o encuentro en las zonas habilitadas como tampoco en los domicilios entre vecinos.

B. Medidas sanitarias:

Es obligatorio el uso de tapa boca, barbijos, etc. y portación de alcohol en gel.

Deberán mantener una distancia mínima de **CINCO (5) METROS** entre personas.

C. Deber de vigilancia y control de cumplimiento:

El personal de seguridad interna de la urbanización, realizará los mejores esfuerzos para lograr el respeto y el cumplimiento de las reglas establecidas en este protocolo.

D. Facultades del Municipio:

La presentación del pedido de **AUTORIZACIÓN DE SALIDAS SALUDABLES ADMINISTRADAS** en las urbanizaciones cerradas implica que el barrio cerrado, country, condominio o centro habitacional acepta expresamente que: 1) La Municipalidad del Tigre y/o su personal designado al efecto (identificado con DNI e identificación municipal), se encuentra facultado para concurrir e ingresar a los mismos a fin de verificar el fiel cumplimiento de las obligaciones asumidas. 2) Que el incumplimiento de las obligaciones asumidas y/o el incumplimiento de la Normativa Municipal, Provincial o Nacional facultará a la Municipalidad del Tigre a dejar sin efecto la autorización otorgada.

La presente medida podrá ser dejada sin efecto por parte del Municipio en cualquier momento si razones de interés público o la situación epidemiológica con relación a la pandemia provocada por el COVID-19, así lo requieran.

10. OBLIGACIONES Y RECOMENDACIONES PREVENTIVAS GENERALES



- a. Lavarse las manos con abundante agua y jabón periódicamente antes y después de salir de su casa, manipular basura, desperdicios, alimentos, de comer, luego de tocar superficies públicas, dinero, llaves, animales, después de utilizar instalaciones sanitarias.
- b. El uso de barbijo no quirúrgico o protector facial es obligatorio.
- c. Si tose o estornuda, cúbrase con el pliegue del codo.
- d. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- e. Caminando guarde distancia, mínimo cinco (5) metros. Cuando se encuentra en zona de espera mantener la distancia mínima con otras personas.
- f. Evitar aglomeraciones y reuniones con más de 5 personas en un espacio menor de 30 metros cuadrados.
- g. No tocar, apoyarse, sentarse a ningún equipamiento comunitario (bancos, juegos, mesas, sillas, escalones, etc)
- h. No se puede correr, andar en bicicleta, o realizar deportes individuales o comunitarios. Solamente se puede caminar, pasear o estirar el cuerpo.
- i. Se colocarán señalización para la orientación de circulación, así también carteles informativos sobre las distancias requeridas en todas las áreas de los espacios públicos delimitados. Asimismo, este material se difundirá por canales digitales de información del Municipio de Tigre.