



Complejo Gerontológico

La Milagrosa

Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados de A Coruña (UDP)

Avda. de Cádiz 5
15008 A Coruña

981 169075 / 981 169174

981 169131 (FAX)

www.centrolamilagrosa.es

EL VETERANO

Nº2/2021
FEBRERO

DEDICADO A LOS TRABAJADORES, RESIDENTES Y FAMILIARES

Dirección: Mónica Montero - Maquetación: Diana Alvariño - Cte. Redacción: Mónica Montero, Aránzazu Balo y Pilar Marante

CUMPLEAÑOS

En el mes de **febrero** cumplen años:

En el **Centro de Día**:

- Dositeo L.S.

En la **Residencia**:

- Carmen M.A.
- Manuel Enrique M.M.
- M^a Carmen R.R.
- M^a Teresa L.S.
- Milagros L.R.
- Ricardo C.R.



BIENVENIDA

Este mes damos la bienvenida en el **Centro de Día** a:

- Josefina G.C.

En la **Residencia** a:

- Manuela C.A.
- Matilde M.L.



Bienvenidas

¡GRACIAS!
por confiar
en nosotros

SEGUNDA DOSIS VACUNA COVID 19



La **segunda dosis de la vacuna** llega al Complejo Gerontológico "La Milagrosa". El pasado 28 de enero no fue un jueves cualquiera, tras haber pasado por diferentes situaciones complicadas ocasionadas por la pandemia, trabajadores y residentes comienzan a "ver la luz al final del túnel".

La segunda dosis llegaba justo 21 días después de que se les administrara la anhelada vacuna por primera vez. Aunque ya se comienza a respirar cierto aire de esperanza y optimismo, debemos continuar sin bajar la guardia y tener especial cuidado hasta obtener la inmunidad.

En la fotografía, José Carlos Millán, director del complejo, recibe la segunda dosis de la vacuna contra la covid-19.

FORMACIÓN CONTINUA

El Departamento de Enfermería, coordinado por nuestra compañera Rocío López, está desarrollando un **programa de formación continuada** dirigido al personal.

Mediante vídeos y formaciones prácticas diarias se instruye al personal en lo que se refiere a ponerse y quitarse el EPI (equipo de protección individual) y el protocolo a seguir en la zona de aislamiento.



CARNAVAL



El carnaval es una de las tradiciones más antiguas de la cultura occidental. Esta festividad pagana es heredera de las antiguas Saturnales romanas y de las celebraciones en honor a Baco relacionadas con el fin de la siembra de invierno, la entrada del equinoccio de primavera y la fertilidad de un nuevo ciclo. En la época medieval, el pueblo se ocultaba bajo máscaras y disfraces; se celebraban desfiles, bailes y comilonas, ardían las hogueras y se sacrificaban animales para atraer a la fortuna. Era un período de permisividad, de crítica social, en el que se ridiculizaban a los gobernantes, a los nobles, al clero e incluso la moral religiosa tras el muro de las máscaras.

En la actualidad el Carnaval en Galicia, también denominado **Entroido**, sigue siendo una de las celebraciones más esperadas del calendario festivo gallego por tratarse de una fiesta con larga tradición popular donde los roles se invierten y está permitido reírse de todo.

Nuestros/as usuarios/as ya se han puesto manos a la obra para comenzar a preparar la celebración.

SOMOS CRIMINAIS

Decía Charles Chaplin que *“un día sin reír, es un día perdido”*. Al reírnos, el cerebro emite una orden que provoca la segregación de endorfinas, produciendo una sensación interna de confort y bienestar.

Convencidos del gran poder de la risa, los actores Carlos Blanco y Xosé Antonio Touriñán, ante la imposibilidad de venir a actuar, idearon el proyecto de grabar y enviar a todos los centros de mayores de la comunidad gallega su espectáculo **“Somos criminais”** en formato digipack USB, acompañado de una emotiva carta cargada de agradecimiento y ánimo dirigida a los profesionales del sector.

Desde del Complejo Gerontológico La Milagrosa queremos darles las gracias por hacernos reír y ayudarnos a aliviar estos momentos tan delicados.



¿SABÍAS QUÉ...?

21 DE ENERO DÍA INTERNACIONAL DEL ABRAZO

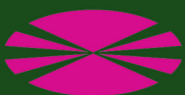
El 21 de enero es el Día Internacional del Abrazo, una fecha creada por Kevin Zaborney, un estadounidense quien preocupado por las pocas muestras de afecto que realiza la gente en público, incluso con los miembros de su familia, pensó en crear una festividad que les brindará una excusa de hacer algo que a todos nos gusta y es dar y recibir abrazos. Esta efeméride se celebró por primera vez el 21 de enero de 1986.

Los abrazos además de proporcionar confort y ser calentitos aportan muchos beneficios para la salud tanto física como psicológica. Entre sus principales aportes están los siguientes:

- Aportan seguridad: una buena dosis de abrazos nos ayuda a sentirnos seguros y confiados.
- Provocan placer: cada vez que abrazamos a alguien o nos abrazan nuestro cerebro segrega dos sustancias que son la dopamina y la serotonina, ambas reducen el estrés y juntas proporcionan calma, tranquilidad y sosiego.
- Cubre nuestras necesidades afectivas: las personas necesitamos sentirnos queridas y sentir el contacto humano.
- Permiten funcionar de mejor manera: cada abrazo nos ayuda a centrarnos y mantenernos felices y funcionales cada día.
- La mejor cura contra la timidez: permite a las personas tímidas entrar en confianza, ser más abiertos, espontáneos y seguros de sí mismos.
- Disminuye la presión arterial: las personas que no tienen mucho contacto físico poseen una frecuencia cardiaca y una presión arterial mucho más alta que las personas que reciben abrazos de manera frecuente.

Debido a la pandemia provocada por la COVID-19 el abrazo se ha hecho mucho más esquivo y complicado. El miedo al contagio y las recomendaciones de las autoridades sanitarias han reducido al abrazo a la mínima expresión.

No obstante, te animamos a que manifiestes tu deseo de abrazar a tus personas queridas, familiares y amigos, ya sea con un gesto o con palabras de cariño. Al menos hasta que podamos retomar esta costumbre tan sana.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA
Grupo de Investigación en Gerontología y Geriátrica

Colabora:

Grupo de Investigación en Gerontología y Geriátrica
Universidad de A Coruña