



NOTICIERO AFICS - ARGENTINA

Año 36 Nro. 4, octubre – diciembre 2022
Asociación de Ex funcionarios de las
Naciones Unidas en la Argentina -
Miembros de FAFICS

Primer premio del concurso de fotografía 2022 : Foto: Busto del Dr. Luis Agote. Plaza Mitre, Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina). Autor: Horacio Sanséau. AFICS Argentina



Noticiero editado por la Comisión Directiva de AFICS
Sede AFICS: Marcelo T. de Alvear 684, Piso 4to, 1058, Buenos Aires
Teléf.: 011-4319-4200, Fax: 011-4319 4201
e-mail: argentina.afics@gmail.com
www.aficsargentins.net.ar

INDICE

| | |
|----|--|
| 3 | Mensaje de la Comisión Directiva de AFICS Argentina |
| 4 | Integrantes de la nueva Comisión Directiva de AFICS Argentina |
| 6 | Informe de gestión AFICS Argentina 2021 -2022 |
| 11 | Concurso de Obras Artísticas 2022 - 2023 |
| 11 | Sobre el Certificado de Supervivencia (o Titularidad) |
| 12 | Fotos del Café compartido en “La Biela” el 22/08/22 |
| 13 | Como informar al Fondo de Pensiones cuando fallece un jubilado y/o beneficiario. |
| 14 | Algunas actualizaciones sobre el seguro de salud y pensiones. |
| 17 | Recordemos las vacunas en la tercera edad |
| 18 | Mantenga su peso saludable a medida que envejece |
| 24 | Sobre el proyecto social Wichí |
| 27 | Formulario de inscripción a la AFICS Argentina |
| 27 | Agradecimientos |
| 28 | Listado de médicos referentes para Naciones Unidas – Argentina |

MENSAJE DE LA COMISION DIRECTIVA

Queridos Colegas

Quisiéramos que este último boletín, correspondiente al presente año 2022, los encuentre a todos con buena salud, en el mejor ambiente familiar y de bienestar posible. Como todos saben, en el mes de septiembre se realizó la Asamblea General Ordinaria (AGO) de nuestra asociación y se renovó la composición de su Comisión Directiva. Agradecemos a Tony Pagés (ex Presidente), a Mirta Roses (ex Vicepresidenta) y a María Cristina Jorgensen (ex Vocal) por su trabajo y solidario compromiso en todos los años que ejercieron sus funciones en la CD de la asociación. Con seguridad, ellos podrán continuar apoyando desde los grupos de trabajo que se constituyan y en otras actividades de asesoría.

Nos complace el hecho de volver a la atención presencial de los socios en las oficinas de la Representación de la OPS/OMS, ubicadas en Marcelo T. de Alvear 684, 4to. Piso, los días viernes de 14:00 a 16:00hs. Estábamos ansiando este momento que, debido a las restricciones pandémicas, no habíamos podido reiniciar.

En nombre de la nueva Comisión Directiva de AFICS Argentina, y en el mío propio como Presidenta, queremos decirles que trabajaremos con mucha voluntad y esmero en los próximos años que corresponderán a la gestión 2022-2024, para ayudar a que nuestra Asociación continúe desarrollando una buena gestión en apoyo a todos sus socios. Tenemos planes y proyectos que iremos dando a conocer más adelante y para los cuales también necesitaremos la colaboración de todos ustedes.

Un fuerte abrazo,

Laura Beker
Presidenta
Comisión Directiva
AFICS Argentina

INTEGRANTES DE LA NUEVA COMISION DIRECTIVA DE AFICS ARGENTINA

| | |
|---|--|
|  | <p>PRESIDENTA -- Laura Beker (Ex OPS/OMS) Comencé a formar parte de AFICS en el año 2020 ofreciéndome ocupar el puesto de Tesorera, en el cual me encuentro a la fecha. Con el fin de seguir colaborando y ayudando a los asociados, he decidido asumir la Presidencia en la nueva Comisión Directiva, cargo que desempeñaré con responsabilidad y dedicación.</p> |
|  | <p>VICEPRESIDENTA -- Noemí Medina (Chacha) (Ex DTCD/PNUD) - Argentina. Licenciada y Profesora en Ciencias de la Educación. Ex Consultora y Experta en Capacitación Proyectos consecutivos DTCD/PNUD. Ex vicepresidenta y presidenta de Comisión Directiva de la Asociación Lucha contra el Mal de Alzheimer de la República Argentina A.L.M.A. 2012-2019. Ex presidenta de Alzheimer Iberoamérica, AIB, periodo 2016-2021. Ex miembro del Comité de Nominaciones de Alzheimer's Disease International, ADI período 2015-2022.</p> |
|  | <p>SECRETARIA -- Graciela Castonjáuregui (Ex OPS/OMS) Fui funcionaria de OPS durante más de 28 años, donde me desempeñé en casi todas las áreas, desde Administración hasta Asistente del Representante. También participé en la Asociación de Personal durante varios períodos. Me Retiré hace 9 años y es la primera vez que voy a integrar la Comisión Directiva de AFICS. Espero colaborar efectivamente con los asociados de AFICS.</p> |
|  | <p>PRO SECRETARIA -- María de las Mercedes Acuña Alfonso (Ex CEPAL). Ex funcionaria de la CEPAL desde noviembre 2019 y Prosecretaria de AFICS Argentina desde septiembre 2020. En estos dos años aprendí mucho sobre el funcionamiento de la Asociación y quisiera poder trabajar con esta nueva Comisión para continuar con las labores emprendidas y seguir apoyando a los afiliados en lo que necesiten.</p> |
|  | <p>TESORERA -- Nora Bouzigues (Ex OPS/OMS) Participé en Comités Directivos de la Asociación de Personal de OPS/OMS en México por más de 30 años ocupando todos los puestos, desde Vocal hasta Presidenta, en varios períodos. En AFICS-Argentina, asumí los 4 años reglamentarios como Tesorera, y actualmente soy la Secretaria de esta CD. Deseo seguir colaborando como Tesorera, puesto que me ha sido ofrecido por la nueva Directiva.</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>PRO-TESORERA -- Dolores Lemos (Ex CEPAL) Integré la Comisión Directiva de AFICS Argentina durante varios períodos en Tesorería desempeñando funciones de tesorera y alternadamente protesorera hasta la actualidad. Asimismo, colaborando en la atención a los socios en sus requerimientos. Expreso mi deseo de seguir contribuyendo y aunando esfuerzos en la propuesta de esta nueva CD.</p> |
|  | <p>VOCAL -- Caty Iannello (Ex OPS/OMS) Fui funcionaria de OPS/OMS durante 39 años, ocupé la Presidencia de la Asociación de Personal local y fui Delegada de Distrito por varios años. Formo parte de AFICS Argentina en diferentes Comisiones Directivas, siempre colaborando en el área de información y comunicación a través de NotiAFICS, la web y el componente COMUNIDAD AFICS dentro del Noticiero. Quisiera seguir apoyando con mi labor a esta nueva CD que se propone.</p> |
|  | <p>VOCAL -- Rodolfo García (Ex ICGEB) Me incorporé a AFICS Argentina en 2018 y a la presente Comisión Directiva en 2020. Mi área de competencia es en el campo científico lo que acerca mi participación en AFICS más a lo social que a lo administrativo. Vuelvo a expresar mi voluntad para seguir apoyando a esta nueva Comisión Directiva.</p> |
|  | <p>VOCAL -- Omar Argüello (Ex CEPAL) Abogado y Sociólogo, UBA. Máster en Sociología. FLACSO. Jubilado en CEPAL, Santiago de Chile, desempeñándome en CELADE como profesor, investigador y asesoría a países. Actualmente publico notas en Perfil y La Nación sobre análisis políticos.</p> |



ASOCIACION DE EXFUNCIONARIOS INTERNACIONALES EN ARGENTINA AFICS

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA 2022

MEMORIA 2021 – 2022

La presente **MEMORIA** de la Asociación de Ex funcionarios de Naciones Unidas en Argentina (AFICS- Buenos Aires) contiene información sobre las principales actividades realizadas en el año transcurrido 2021-2022 y otros aspectos de interés en el funcionamiento de la asociación.

Composición de la Asociación

Si bien el cierre del presente ejercicio fue el 30 de junio 2022, a la fecha de elaborar la presente memoria (21/08/2022), la AFICS Argentina estaba integrada por **199 miembros**, ex funcionarios del Sistema de las Naciones Unidas. Las agencias mayormente representadas son: OPS/OMS (64); PNUD (25); Secretaría de Naciones Unidas NY/Ginebra/Viena (21); CEPAL (20); FAO (17); OIT (9); UNESCO (6); UNICEF (6); OIEA (5); CINU (5); ONUDI (4). Otras agencias con menor representación: OACI, OMM, UNOPS, UNFPA, ICGEB, ITU, OMPI, UNDESA, ACNUDH, UNTAD y UNIFEM.

Resumen de la atención a los socios

El período transcurrido (2021-2022) fue complicado para brindar la mejor atención a los socios. La atención presencial a los socios los días martes, en el local de la OPS/OMS, no se ha podido restablecer aún, debido a que las oficinas de NNUU en el país no han retomado, hasta la fecha, su normal funcionamiento. No obstante, se hizo un esfuerzo especial, en un contexto donde la pandemia de Covid-19 continúa afectando nuestras actividades.

Se mantuvieron varios canales abiertos para poder contribuir en la solución de las principales consultas que se presentaron por la membresía (WhatsApp, llamadas telefónicas, correos electrónicos, entre otros).

La mayor parte de las consultas han estado relacionadas con los siguientes temas: certificados de titularidad, seguros de salud, atención de emergencia por parte de Vittal, gestiones ante el Fondo de Pensiones (UNJSPF) por fallecimiento de titulares, asuntos bancarios, ubicación de colegas demorados en el envío del Certificado de Titularidad (CT) al Fondo y manejo del sitio web del Fondo www.unjspf.org.

Comunicación e información

Las comunicaciones y la divulgación de informaciones de interés para toda la membresía se han incrementado en el año transcurrido. Debe destacarse el trabajo desarrollado desde Notiafics (Coordinadora Caty Iannello), así como la elaboración y distribución de los boletines trimestrales (Noticiero AFICS) y el mantenimiento de nuestro sitio web www.aficsargentina.net.ar.

También se debe destacar la colaboración de la Asociación de Jubilados del BID en Argentina, quienes permanentemente comparten con nuestra asociación informaciones de interés cultural y recreacional. Las demás asociaciones de jubilados de otros países de América Latina han compartido con nosotros sus boletines periódicos, los cuales son divulgados a través de Notiafics y colocados en el sitio web de AFICS Argentina.

Afiliación a Vittal

La **AFICS Argentina** ha mantenido su contrato con el Servicio de Emergencia Vittal en todo el período transcurrido (2021 – 2022). Aproximadamente un 45% de los socios están afiliados a este servicio.

En el último año hemos observado un incremento de reclamos por demora en acudir a domicilios, y dificultades para que se identifique a los afiliados cuando piden asistencia. En este último año varios socios se han dado de baja.

La Comisión Directiva continúa velando por la calidad de las atenciones y mantendrá informados a los socios sobre cualquier modificación en la contratación con esta empresa.

Comisión Directiva

La Comisión Directiva de AFICS Argentina, elegida en la Asamblea General Ordinaria de 2020, e integrada por nueve (9) miembros se mantiene sin modificaciones. Un presidente (Tony Pagés), una vicepresidenta (Mirta Roses), una Secretaria (Nora Bouzigues), una Tesorera (Laura Beker), una Pro Secretaria

(María de las Mercedes Acuña), una Pro Tesorera (Dolores Lemos) y tres Vocales (Caty Iannello, María Cristina Jorgensen y Rodolfo García).

En la Asamblea Ordinaria de este año (2022) se deberá renovar el equipo de trabajo de la CD, incluyendo la selección de un nuevo presidente/a.

Reuniones de la Comisión Directiva

Desde julio del 2021, hasta agosto del 2022, la Comisión Directiva se ha reunido mensualmente de manera virtual (excepto en los meses de diciembre, enero, y marzo) para un total de 9 reuniones. En todas las reuniones hemos informado y analizado la atención de los socios, los informes de tesorería, el movimiento de la membresía, así como otros asuntos relacionados con el trabajo de la asociación.

Relaciones con otras Asociaciones de Ex funcionarios de América Latina

La AFICS Argentina actuó como Coordinadora Pro Tempore durante el segundo semestre 2021 de la Red de Asociaciones de América Latina (Red AFICS LAC), pasando el mandato a principios de 2022 a la asociación de Brasil. En ese tiempo realizó tres reuniones de coordinación, donde se abordaron diferentes asuntos relacionados con el Fondo de Pensiones, los seguros de salud de NNUU, el funcionamiento de la FAFICS, y otros aspectos de interés particular de las asociaciones de la región.

Relaciones con la Federación Mundial de Asociaciones (FAFICS)

Una intensa labor desarrolló el Grupo de Asuntos Internacionales de AFICS Argentina en relación con los temas de la Federación de Asociaciones de Ex funcionarios de NNU (FAFICS). Este grupo analizó documentos de trabajo de FAFICS, coordinó posiciones en el marco de la Red AFICS LAC, mantuvo contacto con otras asociaciones mundiales para intercambiar puntos de vista sobre asuntos de interés especial, y dio a conocer por escrito a las autoridades de FAFICS los criterios de nuestra asociación sobre temas de agenda del Consejo y grupos de trabajo.

Si bien no entra en el calendario del presente informe, debe destacarse que el 52^a Consejo de FAFICS se realizó del 17 al 21 de julio del presente año, y el trabajo de nuestra asociación, bajo el liderazgo del grupo de asuntos internacionales (Mirta Roses, Alejandro Henning, Isabel Kantor y Tony Pagés) fue muy arduo y efectivo. Un informe específico sobre esto ha sido distribuido a todos los miembros de AFICS Argentina en el mes de agosto 2022.

Relaciones con el Sistema de las Naciones Unidas en Argentina

Se ha mantenido una buena dinámica de trabajo con el Sistema de Naciones Unidas en Argentina.

La OPS/OMS, además de mantenernos en custodia toda la documentación de la asociación, nos ayudó en el envío por pouch a New York de los certificados de titularidad (CT) de una parte importante de nuestros miembros.

El PNUD nos ha ayudado con recursos financieros para apoyar el proyecto social de los Wichís. Este año nos transfirió US\$ 5,000, lo cual se sumó a otros US\$ 3,000 que nos había aportado en 2021. La Oficina del Coordinador de NNUU también aportó US\$ 2,000 en 2021 para el mismo propósito de ayuda a los Wichís.

Aspectos de tesorería

AFICS Argentina posee dos cuentas bancarias. Una en UNFCU-New York cuyos movimientos corresponden a pagos de cuotas de algunos socios en dólares americanos; y la otra en el Banco Galicia donde se reciben las cuotas societales, los pagos del servicio de emergencia Vittal y las donaciones para el Proyecto Wichí.

La gestión de todos los temas contables es realizada por el Contador Agustín Paoltroni. Tenemos cuatro Revisores de Cuentas. Los Titulares son Adela Rosenkranz y Héctor Arena, y los Suplentes Ana María Phagouapé y Raúl Franco.

En este año las líneas de gastos han sido: a) Costos legales (Escribana y Contador); b) Comisiones bancarias e Impuestos c) Mantenimiento de la página web y d) Reuniones sociales.

Nuestra Tesorera es Laura Beker y la Pro-Tesorera es Dolores Lemos. Debido a la situación de la pandemia de Covid-19 el traspaso formal de las funciones de Tesorería con toda la documentación se realizó en el mes de noviembre del 2021.

Al cierre del ejercicio contable, 30 de junio del 2022, el saldo de la cuenta del Banco Galicia fue de \$1.502.427,58 y el de la cuenta del UNFCU U\$S 2,183.23.

Concurso artístico

A finales de 2021 se realizó un concurso artístico en la categoría de fotografías. Se presentaron 18 trabajos, de los cuales 3 fueron de otras AFICS de América Latina y 1 de la Asociación de Jubilados del BID. El ganador del primer premio fue nuestro colega Horacio Sanséau, con la obra "Busto del Dr. Luis Agote". El jurado estuvo integrado por tres destacados artistas (Jorge Jenkins, Laura Varano y Carola de

León). La coordinación del concurso fue de Isabel Kantor, nuestra Presidenta Emerita. Como siempre acontece con nuestros tradicionales concursos artísticos, las fotos de todos los trabajos se han publicado en el Noticiero de la Asocación.

Proyecto social – Wichí

El proyecto social Wichí continuó su implementación durante todo el período 2021-2022, de acuerdo con el plan de trabajo aprobado por la Comisión Directiva. Se terminó la construcción del salón comunitario, en sus componentes principales, y queda pendiente el cierre de este con paredes, puertas y ventanas. En la actualidad está en fase de finalización la construcción de unas 32 bases de cemento para soportar los tanques plásticos de abastecimiento de agua de la comunidad. También apoyamos la participación de dirigentes de la comunidad Wichí en una reunión de coordinación trinacional (Argentina, Paraguay y Bolivia).

La nueva Comisión Directiva de AFICS Argentina deberá definir, más adelante, la programación de actividades a futuro. El grupo de trabajo sobre este proyecto se mantiene bajo la coordinación de nuestro colega, residente en Salta, Chris Van Dam.

Queremos reiterar que la situación de emergencia social en las poblaciones indígenas del norte de Salta se mantiene vigente y que se hace necesario continuar manifestando y concretando nuestra solidaridad y apoyo.

Las contribuciones que se quieran realizar pueden efectivizarse en: Banco Galicia - Ciudad de Buenos Aires: Titular - AFICS Argentina /Cuenta corriente - 25268-5 010-4 /CBU - 00700 1082 00000 2526 8542/ CUIT - 30-70718110-5. También pueden hacer donaciones directas a través de la Fundación Juala. **Dirección:** Comunidad indígena Pastor Senillosa, A4552 Gral. Ballivian, Salta - **Teléfono:** + 54 9 3873 68-7332. Pueden contactarse a este número desde donde le podrán orientar mejor como proceder con las contribuciones. También pueden escribir a info@juala.org.ar . **Correo electrónico** info@juala.org.ar.

Agradecimientos

Queremos agradecer a todos los socios por su participación en la Asociación. Este año 2022 tendremos renovación de la Comisión Directiva. Tenemos la seguridad que la AFICS Argentina continuará fortaleciéndose y consolidándose en los próximos tiempos, y que la nueva directiva tendrá siempre el apoyo de todos sus miembros.

Comisión Directiva - AFICS Argentina / 2021-2022

CONCURSO DE OBRAS ARTÍSTICAS AFICS ARGENTINA 2022 - 2023



CONCURSO DE OBRAS ARTÍSTICAS AFICS ARGENTINA 2022-23

Tema libre

PINTURA, ESCULTURA, CERÁMICA, TAPICES, Y OBRAS REALIZADAS EN DISTINTOS MATERIALES Y TÉCNICAS

Te invitamos a enviar por mail a notaafics@gmail.com una foto color de tu obra en formato JPEG con definición mínima 300 dpi, con tu nombre, denominación y breve descripción de la técnica.

Pueden participar socios de AFICS Argentina o de asociaciones de ex funcionarios de NNUU de otros países, funcionarios activos y familiares directos. El jurado estará integrado por tres artistas plásticos y docentes de reconocida trayectoria, externos a AFICS.

Recepción de obras: hasta el 15 de diciembre de 2022

Información de resultados: 1 de febrero 2023

*Imágenes del Concurso AFICS 2020-21: Araceae (Telva Barros, AAFIB Brasil),
Vieja casa (J. Martínez Rivas, Jub BID), Luna Nuit (P. Malnati, AFICS Arg),
Lavanderas (P. Loyola, AFICS Arg)*



CERTIFICADO DE TITULARIDAD

Ya estamos llegando a la fecha en que debemos enviar el Certificado de Titularidad al Fondo de Pensiones (31 diciembre 2022). Todos los colegas de AFICS Argentina que necesiten algún soporte técnico le rogamos comunicarse a través de argentinaafics@gmail.com. Sugerimos que todos los colegas jubilados y beneficiarios lean la Guía paso a paso publicada en el sitio web de la UNJSPF en <https://www.unjspf.org/digital-certificate-of-entitlement-dce-step-by-step-guide/> y las preguntas formuladas (FAQ) publicadas en el sitio web de la UNJSPF en <https://www.unjspf.org/digital-certificate-of-entitlement-faq/>

Si encuentran problemas que no se tratan en la Guía paso a paso o dentro del documento de preguntas frecuentes, pueden dirigir sus preguntas relacionadas con la aplicación DCE o informar problemas al Fondo enviando un correo electrónico al equipo de soporte del DCE dce@unjspf.org

También pueden solicitar asistencia dentro de la aplicación DCE haciendo clic en el signo de interrogación "?" en la esquina superior de la pantalla de la aplicación DCE; esto los llevará a una pantalla de soporte de DCE donde pueden acceder al documento de preguntas frecuentes o solicitar soporte enviando un correo electrónico al Fondo desde la aplicación DCE. Los jubilados / beneficiarios deben incluir en su solicitud de correo electrónico su nombre completo; su fecha de nacimiento; el nombre de su última organización empleadora y lugar de destino antes de la separación del servicio; su identificación única de nueve dígitos de la CCPNU o su número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos; y cualquier otro dato que consideren útil para confirmar su identidad.

UN CAFÉ EN “LA BIELA”



Muy concurrido y ameno el encuentro de hoy compartiendo charlas, risas y proyectos para el futuro y como siempre...con los infaltables cafecitos y medialunas

Brindamos por muchos encuentros mas!!

La Biela, 22 agosto 2022

INFORMAR AL FONDO DE PENSIONES SOBRE LA MUERTE DE UN JUBILADO / BENEFICIARIO

Recordamos a todos los socios que para que el Fondo pueda identificar la identidad del fallecido y actuar lo más rápido posible con los trámites correspondientes, se solicita al remitente que proporcione la siguiente información:

- a) El nombre completo del fallecido;
- b) la fecha de nacimiento del difunto;
- c) La fecha del fallecimiento (día / mes / año);
- d) El número de referencia de la CCPPNU del fallecido (identificación única de la CCPPNU de nueve dígitos y / o número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos), si se conoce; y
- f) La dirección postal oficial del fallecido;

Si es posible, también debe incluirse lo siguiente en la comunicación:

- g) Datos de contacto de los familiares sobrevivientes;
- h) Original o copia certificada del acta de defunción del fallecido (este documento debe enviarse al Fondo lo antes posible); y
- i) Cualquier información adicional que pueda ser de utilidad.

En esta dirección de correo electrónico deathrelated@unjspf.org podrá informar y/o consultar sobre estos asuntos.

ACTUALIZACIÓN SOBRE EL SEGURO DE SALUD Y LA PENSIÓN

Por Carol Collado – Asociación de Ex Funcionarios de OPS en Washington (AFSM).
Enviado por Mirta Roses, Punto Focal de AFSM en Argentina

Seguro de salud

Parece como que siempre hemos estado hablando sobre la COVID. La amenaza de una infección generalizada todavía está presente, aunque la mayoría de los países está viendo ahora las infecciones con las variantes posteriores que se han presentado al parecer con reacciones más leves que las anteriores, lo que puede ser debido al creciente número de personas que han recibido por lo menos una vacuna. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud, declaró en una conferencia de prensa el 20 de julio, "Me preocupa que los casos de Covid-19 sigan aumentando, lo que ejerce una mayor presión en los sistemas y los trabajadores de salud, de por sí ya recargados. También me preocupa la tendencia creciente de las muertes." Esto lo dijo justo cuando la OMS decidió mantener su declaratoria de emergencia para la COVID-19. La vigilancia, la evaluación de riesgos y las precauciones garantizarán que sigamos disfrutando de una vida saludable.

La noticia de hoy es la viruela del mono. El 23 de julio de 2022, el Director General de la OMS declaró que el brote de la viruela del mono en varios países constituye una Emergencia de Salud Pública de Interés Internacional. A continuación, les damos una breve descripción para que todos estemos bien informados. "La viruela del mono es una enfermedad zoonótica viral causada por el virus de la viruela del mono, un miembro del género Orthopoxvirus; éste incluye el virus variola (que causa la viruela). La viruela del mono se caracteriza por erupciones o lesiones en la piel que generalmente se concentran en la cara, palmas de las manos y las plantas de los pies. La viruela del mono se puede propagar a las personas cuando entran en contacto físico con un animal infectado. Tradicionalmente, la viruela del mono se transmite de persona a persona principalmente a través del contacto directo o indirecto con la erupción, los fluidos corporales (tales como pus o sangre de las lesiones de la piel), y las costras son particularmente infecciosas. La ropa, ropa de cama, toallas u objetos como los utensilios de comida que han sido contaminados con el virus por el contacto con una persona infectada también pueden infectar a otros.

El virus también puede transmitirse de una persona embarazada al feto a través de la placenta, o de una madre infectada a un niño durante o después del parto a través del contacto con la piel. No está claro si las personas que no muestran

síntomas pueden transmitir la enfermedad. No hay tratamientos específicos para la infección con el virus de la viruela del mono. Los síntomas de la viruela del mono frecuentemente se resuelven solos sin necesidad de un tratamiento. La atención clínica para la viruela del mono debe optimizarse para el alivio de los síntomas, el manejo de las complicaciones y para la prevención de secuelas a largo plazo. Es importante cuidar las erupciones dejando que se sequen si es posible o, de ser necesario, cubriéndolas con un vendaje húmedo para proteger el área. Se debe evitar tocar las llagas en la boca o en los ojos. Los enjuagues bucales y las gotas para los ojos pueden usarse siempre y cuando se eviten los productos a base de cortisona. Un antiviral que se desarrolló para tratar la viruela (tecovirimat, comercializado como TPOXX) fue también aprobado para el tratamiento de la viruela del mono en enero de 2022.

Pensión

Es hora nuevamente del Certificado de Derechos (CE). Esperamos que ya todos los miembros de AFSM hayan devuelto su CE 2022 a la Caja de Pensiones. Como ya hemos mencionado en diferentes artículos de los Boletines y en los mensajes de correo, esta obligación de devolver el CE a la Caja es crítica para continuar disfrutando de su pensión mensual. En los últimos años, el Fondo ha realizado esfuerzos excepcionales para tratar de modernizar este proceso y dar a todos los miembros la información que necesitan para poder responder fácilmente. De la versión impresa del CE, que causó muchas dificultades debido al ineficiente o inexistente servicio postal, el Fondo ha desarrollado varias medidas alternativas que pueden ser utilizadas, las que incluyen el Member Self Service (MSS) y el CE Digital (CED). Ahora es posible confirmar la recepción del CE a través del MSS. También han realizado grandes revisiones y reformulaciones de su página web. En la sección dedicada a los que se han jubilado o que reciben un beneficio, hay ahora 25 temas diferentes claramente detallados, con algunas instrucciones si se requiere alguna acción. Una muestra de temas incluye los Beneficios para los Hijos, Fallecimiento, Divorcio, Tutela Legal, Poder Notarial, Actualización de la información sobre Modalidad de Pago y el Código Único de Identificación (UID, por sus siglas en inglés Unique Identification number). Desafortunadamente, en muchos casos, hemos visto que ha sido el propio participante que ha fallado en el seguimiento, causando serios problemas tanto para ellos mismos como para sus familiares. AFSM quisiera tomarse un momento para compartir algunos escenarios de modo que todos los miembros puedan comprender las consecuencias de algunas acciones o inacciones. A continuación, incluimos algunos ejemplos de situaciones reales que han causado dificultades y angustias a los participantes y sus familias.

- Suspensión del pago de la pensión debido a que el participante se mudó y no informó a la Caja sobre el cambio de dirección y, como resultado, no recibió el CE para retornar al Fondo. El restablecimiento de la pensión puede tardar varios

meses y los participantes/familiares pueden estar sin recursos durante ese período.

- El fallecimiento de un participante sin notificación a la Caja por más de un año, tiempo durante el cual los supervivientes utilizaron importes significativos depositados, los cuales debieron devolver al Fondo.
- La incapacidad de un participante para responder y por lo tanto para devolver el CE. La familia no tenía conocimiento de qué hacer a pesar de que el Fondo tiene medidas establecidas para estas eventualidades (Un certificado médico y una huella digital pueden ser usados como medida temporal).
- La familia de un participante que sufre de demencia trató de usar las instrucciones para el “cambio en la modalidad de pago” en lugar de la tutela legal, experimentando frustración además de pérdida de tiempo valioso.
- Dependiente discapacitado en riesgo de perder sus beneficios porque la familia no sabía los pasos adecuados después del fallecimiento de tanto el participante como el sobreviviente primario.

Estas y otras situaciones podrían haberse evitado o mitigado si los participantes de la Caja hubieran tomado los pasos necesarios para preservar este activo y asegurar su continuidad para las familias, si es el caso. Los beneficiarios de la Caja de Pensiones deben hacer su parte. Esto incluye:

- Asegurarse que su información de contacto está actualizada en el MSS o a través del formulario adecuado (PF23/M)
- Devolver su CE anualmente
- Mantenerse informado a través de la información disponible en la página web del Fondo: www.unjspf.org
- Informar a sus familiares o representantes legales acerca de la pensión y donde mantiene la documentación
- Anticiparse a lo desconocido y comunicando a los otros qué acciones/provisiones son necesarias en caso de incapacidad o fallecimiento.

CONSEJOS DE SALUD: ¿CUÁLES VACUNAS NECESITAN LOS ADULTOS MAYORES?

Agéndate este teléfono gratuito

El [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) es un número del **Ministerio de Salud de la Nación** que recibe tus consultas sobre varios temas. Si elegís la **opción 5**, te asesoran sobre el **Calendario Nacional de Vacunación**.

Recuerde que las vacunas pueden ayudar a protegerlo a usted y a otros de lo siguiente:

- **Gripe (influenza):** Una dosis anual. un virus que puede causar fiebre, escalofríos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cabeza y dolores musculares. La vacunación contra la gripe puede evitar que contraiga la enfermedad y reducir los riesgos de hospitalización asociados a la gripe, tanto en niños como en adultos mayores.
- **Herpes Zoster:** una enfermedad que afecta los nervios y puede causar dolor intenso, hormigueo, picazón, sarpullido y ampollas.
- **Enfermedad Neumocócica:** una infección bacteriana grave que se propaga de persona a persona, por el aire, y que a menudo causa neumonía. La bacteria (*Streptococcus pneumoniae*- (neumococo) se encuentra de manera habitual en la mucosa nasal o faríngea (garganta) de los seres humanos. Esto hace que quienes portan la bacteria puedan transmitirla a otras personas al toser o estornudar. El **Neumococo** puede producir enfermedades leves (como otitis y sinusitis) y graves invasivas (como neumonía, meningitis, sepsis y artritis). La **vacuna** protege de infecciones graves causadas por la bacteria neumococo (como neumonía y meningitis) y de sus potenciales complicaciones. Estrategia secuencial: **Personas de 65 años y más** -esquema de vacunación secuencial- **No necesitan orden médica**. Se recomienda aprovechar la oportunidad para recibir vacuna antigripal. **1º dosis:** VCN13. **2º dosis:** VPN23 con un intervalo mínimo de 12 meses luego de la VCN13.
- **Coronavirus (COVID-19):** una enfermedad respiratoria que causa fiebre, tos y dificultad para respirar y también puede provocar enfermedades graves y la muerte. Se debe estar atento a los avisos que desde el Gobierno nos lleguen para completar el esquema o reforzar el mismo.

MANTENER UN PESO SALUDABLE A MEDIDA QUE SE ENVEJECE

Por María Teresa Cerqueira – de AFSM– Enviado por Mirta Roses, Punto Focal de AFSM en Argentina

Controlar el peso es importante a cualquier edad, pero es especialmente crítico a medida que envejecemos. Tener un peso saludable puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes, y puede ayudar a vivir una vida más larga y saludable. Aquí hay cinco recomendaciones para mantener un peso saludable, basadas en investigaciones.

A medida que se envejece, es posible que necesite comer menos alimentos para mantener un peso saludable. Pero debe asegurarse de obtener todos los nutrientes, vitaminas y minerales que su cuerpo necesita. Los adultos necesitan porciones más pequeñas. A medida que envejece, las necesidades de energía disminuyen, por lo que deberá comer porciones de alimentos más pequeñas para mantenerse en un peso saludable. Dependiendo de su nivel de actividad física, sus necesidades de energía pueden ser diferentes.

Limite su consumo de alimentos que no se consideran saludables, como: Productos horneados: tartas, donas, pasteles, galletas; aperitivos salados: papas fritas, pretzels; alimentos fritos: pollo, papas fritas; refrescos, bebidas azucaradas

Estos alimentos no proporcionan una buena fuente de vitaminas o minerales. Pero proporcionan muchas calorías que pueden conducir al aumento de peso. Trate de comer porciones pequeñas de los mismos y solo en ocasiones especiales.

Evite comer emocionalmente. Cuando se sienta frustrado, solo o aburrido, en lugar de buscar un helado y todos los demás alimentos que no se consideran saludables, salga a caminar, hable con un amigo, beba agua o coma una manzana. Haga lo que pueda para apoyar su salud emocional. “La alimentación emocional es comer como una forma de suprimir o calmar las emociones negativas, como el estrés, la ira, el miedo, el aburrimiento, la tristeza y la soledad. Los eventos importantes de la vida o, más comúnmente, las molestias de la vida diaria, pueden desencadenar emociones negativas que conducen a comer emocionalmente”. Algunas ideas para controlar el impulso de comer emocionalmente se pueden encontrar en este enlace:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss/art-20047342>

Algunas sugerencias:

Lleve un registro de lo que come. Puede ser útil llevar un diario de qué y cuánto come. Esto puede ayudarlo a ver qué porciones y tipo de alimentos está comiendo y ayudarlo a decidir cuáles limitar.

Comience con pequeños cambios. Puede hacer pequeños cambios en sus hábitos alimenticios. Con el tiempo, pueden sumar grandes recompensas para la salud. Estos son algunos cambios que puede probar: Cambiar de 2% a leche descremada; poner menos azúcar en el café o el té; comer fruta de postre, en lugar de pasteles, tortas u otros dulce; elija legumbres como frijoles, guisantes, lentejas o tofu en lugar de carne para la cena; beba agua en lugar de gaseosas o bebidas azucaradas

También es importante revisar y/o hacer cambios en la forma en que cocina sus comidas favoritas. Cambiar los ingredientes puede reducir las calorías: más verduras, menos carnes, reducir la sal, el azúcar y la grasa. Cambiar la forma de cocinar: asar, hervir, asar o cocinar al vapor los alimentos.

Leer las etiquetas. Coma la menor cantidad posible de alimentos procesados y lea la etiqueta de las latas, bolsas y cajas para saber cuánto es el tamaño de una porción y qué porcentaje de los requerimientos diarios de nutrientes contiene. Estos últimos se calculan en 2000 calorías por día. Los elementos más importantes para reducir son el sodio, la grasa y el azúcar. Manténgase alejado de los alimentos con grandes cantidades de estos. Compare el contenido de diferentes marcas.

Comer sano y cuidar el tamaño de las porciones cuando se come fuera de casa o se lleva comida preparada. Salir a cenar es divertido y es bueno tener un descanso de la cocina. Pero algunos restaurantes sirven porciones muy grandes o usan mucha sal y grasa en sus comidas. Tome decisiones saludables cuando salga a cenar o pida a domicilio y elija menos alimentos grasos y fritos, menos golosinas saladas o azucaradas, y más verduras y carnes magras. Pedir para llevar comida también tiene estos mismos problemas que deben ser evitados.

Coma porciones pequeñas. En los mostradores de comida rápida y en los restaurantes, las porciones suelen ser más grandes de lo que normalmente se come en casa. Pida medias raciones, comparta una comida grande con alguien o pida una caja con parte de la comida para llevar a casa.

Coma más vegetales. Para obtener más fibra, pida vegetales adicionales, también coberturas vegetales en wraps, hamburguesas, pizzas y sándwiches. Ordene guarniciones de ensaladas de hojas verdes o vegetales cocidos. Sustituya las papas fritas por verduras. Elija cereales integrales y frutos secos. Busque

platos hechos con quinua, arroz integral, cebada o avena. Muchos restaurantes ahora ofrecen panes integrales, envolturas de tortillas integrales, pasta integral o masa integral de pizza a pedido. Pregunte cómo se prepara la comida. Pida alimentos que hayan sido cocidos al vapor, horneados, a la parrilla, o asados. Las grasas y las calorías se suman rápidamente cuando los alimentos se fríen o se empanizan.

Coma alimentos bajos en sodio. Elija menos alimentos que hayan sido ahumados o preparados con salsa de soya o salsa teriyaki. Busque versiones "light" de estas salsas y pídalas para acompañar.

Pida salsa al lado. Las salsas, los condimentos, los aderezos y los productos para untar pueden agregar grasa y sodio a la comida. Pídalos a un lado y luego use solo lo suficiente para obtener un poco de sabor.

Cuide lo que beba. Beba agua o leche baja en grasa en lugar de bebidas dulces o gaseosas; el té helado o la limonada sin azúcar son una buena opción; use azúcar o edulcorante sustituto con moderación. Pruebe el agua con gas con rodajas de limón o lima. **Si toma bebidas alcohólicas, límitese a una o dos bebidas al día.**

Sáltese o comparta el postre. Si todavía tiene hambre al final de la comida, termine la comida con fruta o tome un sorbete simple. Si le encantan los postres ricos, pida uno y pida dos cucharas para poder compartirlo con alguien.

Duerma lo suficiente. el aumento de peso no solo está relacionado con comer en exceso y ser un adicto a la televisión, sino que también está asociado con no dormir lo suficiente. Los estudios transversales en adultos han encontrado repetidamente una asociación entre la reducción del sueño y el aumento de peso. Se han observado hallazgos similares en estudios transversales de niños, lo que sugiere que la corta duración del sueño se correlaciona con un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad. Para obtener más información al respecto, ingrese a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2279744/>

Pésese regularmente. Esto le ayuda a comprobar si está subiendo o bajando de peso. La mejor manera es pesarse por la mañana, antes de comer; si no todos los días, podría ser dos veces por semana. Esto le ayudará a conocer su peso real y evitar aumentarlo.

Manténgase activo. La actividad física es vital para su salud. Estar activo ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer, diabetes y otras enfermedades crónicas. Estar activo puede fortalecerlo y brindarle más energía. Estar activo puede ayudarlo a mantener la fuerza, el equilibrio y la coordinación y fortalecer los huesos y los músculos. Alguna actividad es mejor que ninguna. Recomendaciones para adultos mayores de 65 años, de los Centros para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC):

- Al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como caminar rápido, trotar o correr.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos.
- Actividades para mejorar el equilibrio unos 3 días a la semana, como pararse sobre un pie. Intente levantar pesas o hacer yoga. Esto le ayudará



con la postura y el equilibrio. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, asegúrese de que sea apropiado y seguro. Sea social mientras está activo. Encuentre clases en la comunidad, como natación, baile o Zumba; monte en bicicleta o camine con alguien. Es más fácil mantener el rumbo cuando se tiene apoyo.

Título: Arco Gateway. Autor Jorge Rincón – AFICS Colombia

En resumen

Es importante mantener su peso a medida que envejece, ya que puede ayudarlo a mantenerse saludable. Puede mantener su peso eligiendo alimentos saludables, ingiriendo menos calorías y haciendo actividad física. Sea socialmente activo, voluntario, participe en actividades comunitarias y camine con alguien o con un grupo. Tome pequeños pasos para alcanzar estos objetivos. También para su

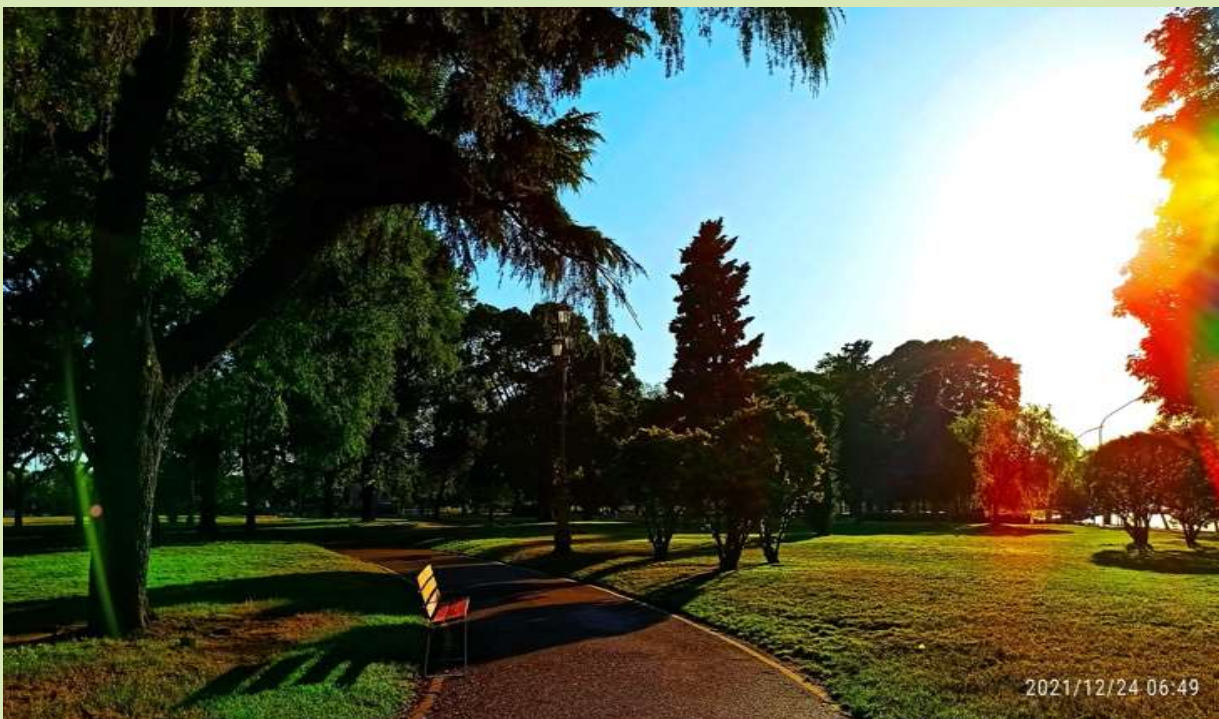
salud emocional es importante mantenerse en contacto con familiares y amigos. Tenga un pasatiempo, un jardín o únase a un club de lectura. Recomiendo un gran libro llamado "El poder de los extraños: los beneficios de conectarse en un mundo sospechoso" de Joe Keohane.

Título: Parque acuático -Ginebra, Suiza. Autor: Alejandro Hennings AFICS Argentina





Título: Casa de Victoria Ocampo – Autora Susana Filippa -Asoc. Jubilados BID Argentina



Título: Tranquilidad. Autora: María Soledad Sauseau – AFICS Argentina. Lugar de la toma: Plaza “República Oriental del Uruguay”, CABA - Argentina



Título: Clonmacnoise. Autor Alfonso Gutierrez Reto- AFICS Argentina

IMPLEMENTACION DEL PROYECTO SOCIAL WICHI

Se ha continuado apoyando a las comunidades Wichí al norte de la provincia de Salta. En la actualidad está por terminar las obras de las bases para asentados de los tanques de distribución de agua potable. Estas bases se están construyendo de cemento firme. Para estos trabajos se están utilizando los recursos que han sido donados por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en Argentina.



Como antes habíamos informado (Noticiero III) también se ha concluido la construcción del salón comunitario para actividades sociales. Compartimos algunas fotos de la inauguración de este. La Fundación Juala fue responsable de la



ejecución de los recursos que han sido transferido por la AFICS Argentina para esta obra.

A futuro inmediato queremos movilizar recursos suficientes (aproximadamente 450,000 pesos) para cerrar el salón comunitario con paredes de ladrillos y ventanas.

INFORMACION ADICIONAL SOBRE LA FUNDACION JUALA:

Juala es una fundación creada por personas wichí para el pueblo wichí en Salta. Sus dirigentes son únicamente personas de este grupo indígena que, con el apoyo de voluntarios y profesionales de diversas áreas, decidieron en el año 2019 formalizar más de 20 años de trabajo territorial con sus comunidades a través una fundación, para canalizar la ayuda que reciben, enfocados desde las necesidades y sus valores ancestrales.

El haber nacido, crecido y sentirse wichí es un valorpreciado que los jóvenes están perdiendo, por ello, desde la misión de promover la cultura, se abordan transversalmente problemáticas contemporáneas que alarman tanto a criollos, como wichí y a personas de otras comunidades, tales como la violencia de género, consumos problemáticos, servicios de acompañamiento en salud, y problemáticas específicas de nuestro pueblo, como la educación bilingüe y el acceso al territorio. **AUTORIDADES** • Laurentina Nicacio, **Presidenta** • Guillermina Torres, **Secretaria** • Jonatan Feliz, **Tesorero**.



Dónde se ubican: Residen en la localidad de Gral. Ballivián, sobre la ruta Nacional 34, km 1800, al norte de la Provincia de Salta y a pocos minutos de la Ciudad de Tartagal. La comunidad tiene no más de 10.000 habitantes, de los cuales más de la mitad son wichí. Tienen escuela para criollos y escuela bilingüe primarias, y sólo una escuela secundaria donde unos pocos logran finalizar sus estudios.

Son 11 comunidades y más de 200 familias que habitan un predio de 93 hectáreas que les fue reconocido como propio en el año 2008. Además, muchos de ellos viven en los parajes en el monte, que en el verano suelen quedar aislados por las intensas lluvias y falta de caminos transitables. El acceso al agua y alimentación básica sigue siendo un gran desafío. Por su parte, la falta de oportunidades laborales para

jóvenes y adultos nos lleva a la pobreza y genera un círculo vicioso del cual nos resulta muy difícil salir. Ellos trabajan para mantener viva su cultura ancestral. Brindan servicios para las familias dentro de las comunidades y en las ciudades cabecera como Tartagal y Salta Capital, y acompañan durante internaciones hospitalarias con apoyo de intérpretes y voluntarios gestores.

Teniendo en cuenta que las necesidades de las comunidades Wichí de esa región son cada día más apremiantes, **exhortamos a todos los socios a que hagan donaciones directas a través de la Fundación Juala.**

Dirección: Comunidad indígena Pastor Senillosa, A4552 Gral. Ballivián, Salta - Teléfono: 03873 68-7332. Pueden contactarse a este número desde donde le podrán orientar mejor como proceder con las contribuciones. Página web <https://www.juala.org.ar>

Facebook: <https://www.facebook.com/fundacionjuala/>

Para donar: <http://donaronline.org/fundacion-juala/quiero-colaborar-con-las-comunidades-wichi-de-salta> . También pueden escribir a info@juala.org.ar
Correo electrónico info@juala.org.ar

Teléfono Celular +54 9 3873 68-7332

IMPORTANTE

Es de interés de la CD acercarnos mejor, en toda la medida posible, a los colegas que están más necesitados de nuestro apoyo. Para esto es muy importante contar con un contacto alternativo (familiar, amistad cercana, u otro). Muchas veces perdemos las comunicaciones con colegas que presentan limitaciones para acceder al teléfono, correo electrónico, WhatsApp, u otros medios. Es muy importante no romper la cadena de comunicación. Nuestra colega Mercedes Acuña está coordinando un grupo de trabajo para lograr este objetivo. ¡Ayudémonos entre todos!!



FICHA DE INSCRIPCIÓN A AFICS ARGENTINA

Si aún no está asociado a AFICS, puede llenar esta ficha y hacerla llegar por fax a 011-4319-4201, atención AFICS, o escaneada al email: argentina.afics@gmail.com o por correo a OPS/OMS, atención AFICS, M.T.de Alvear 684, piso 4º, 1058, Buenos Aires. También puede entregarla personalmente un martes de 14-16hs. en nuestra sede (OPS/OMS).

Nombre y apellidos.....

Fecha de nacimiento..... Nacionalidad.....

Ultima agencia donde trabajó

Dirección postal.....

Código postal..... Teléfono fijo..... Celular

DNI E-mail.....

Año de retiro.....Nombre del seguro médico.....

Nombre de persona de contacto en caso de emergencia.....

Teléfono del contacto.....

E-mail del contacto.....

Observaciones.....

Firma..... Fecha.....

Otro contacto (email o teléfono alternativo, para comunicarse en caso necesario)

AGRADECIMIENTOS

Constantemente recibimos el apoyo y desde aquí expresamos nuestro agradecimiento . A la Representación en Argentina de la OPS/OMS, al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), y a la Oficina del Coordinador Residente de NNUU en Argentina.

Recuerde que en AFICS solemos atender sus consultas personalmente los viernes de 14 a 16 horas, en nuestra sede AFICS (OPS/OMS, Marcelo T de Alvear 684, Buenos Aires), o bien dirigiéndose a nuestro email: argentina.afics@gmail.com



MÉDICOS/AS DE LAS NACIONES UNIDAS EN ARGENTINA

Dr. Antonio VILCHES

Quintana 255, piso 1 "B"

Tel: 4812-2733

Tel/Fax: 4815-1145

E-mail: consultorio@doctorvilches.com.ar

Horario de atención: Lunes a Viernes, después de las 14:00 hs.

Dra. Cynthia Irene MARIÑANSKY

Junín 969, 2B

Cel: 1553183732

E-mail: cmarinansky@gmail.com

Horario de atención: Martes y Jueves de 14 a 18 hs.

Dr. Moisés SCHAPIRA

Anchorena 1450, PB "E"

Tel: 4825-5215

Cel: 1540261249

E-mail: moises.schapira@gmail.com

Horario de atención: Lunes a Viernes, de 15.00 hs. a 19.00 hs.

Dr. Roberto Daniel PEREZ CHADA

Marcelo I. de Alvear 2420, piso 4 "19"

Tel: 4962-1292/4705

E-mail: dperezchada@gmail.com

Horario de atención: Lunes y Miércoles de 13:30 hs. a 19:00 hs., Jueves de 9:30 hs.-
12:00 hs., Martes y Viernes de 19:00 hs. a 20:00 hs.