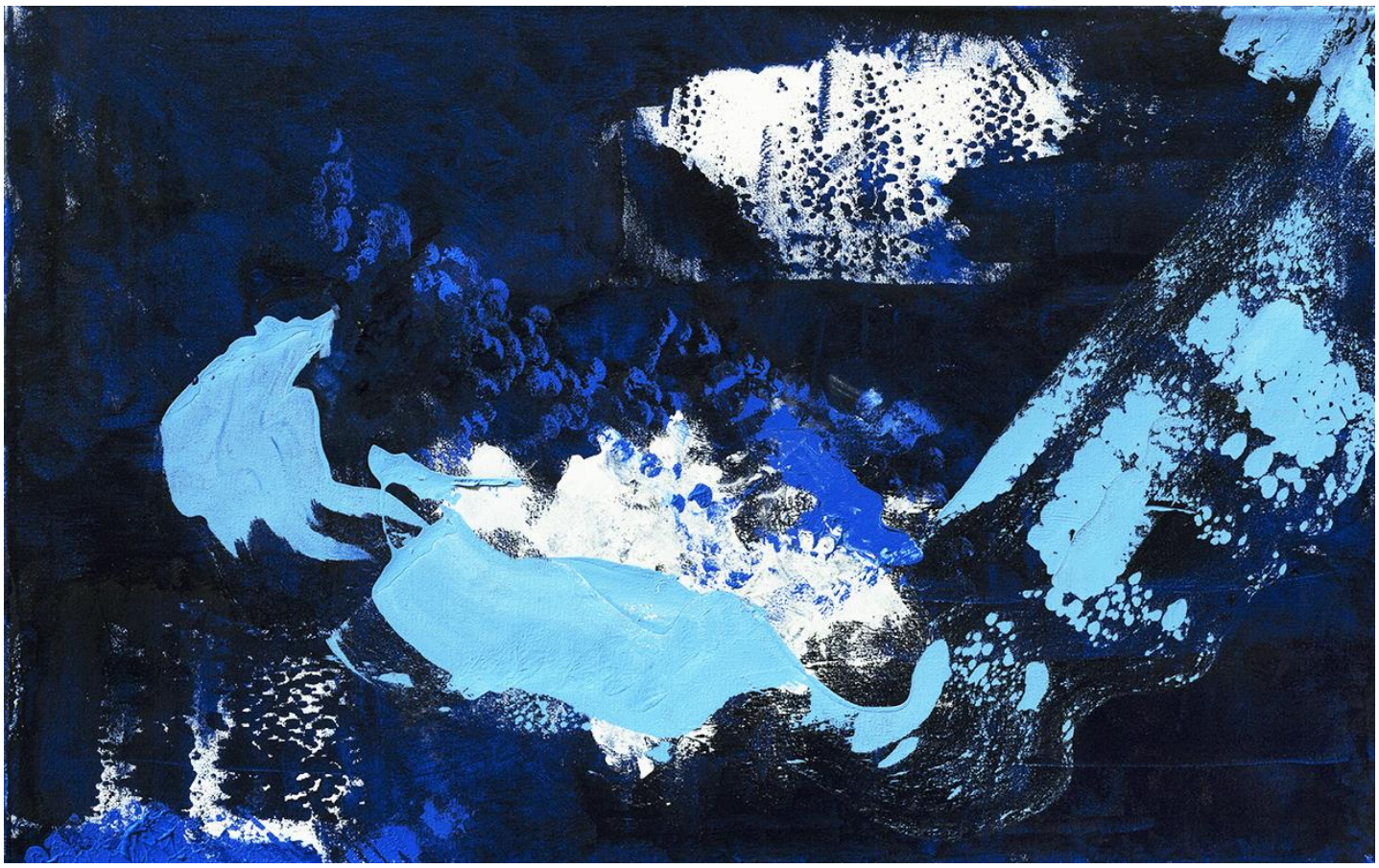
ASOCIACIÓN DE EX FUNCIONARIOS
DE LAS NACIONES UNIDAS EN LA ARGENTINA
(AFICS-ARGENTINA)
Miembro de FAFICS

NOTICIERO AFICS ARGENTINA

AÑO 33, Nº4, octubre-diciembre 2019



Título: Hacia el azul. Acrílico sobre tela. Autor: Manuel Kulfas, 2º Premio Concurso AFICS, 2019

Noticiero editado por la Comisión Directiva de AFICS.
Editores Responsables: Caty Iannello, Isabel N. Kantor
Sede AFICS: M.T. de Alvear 684, Piso 4º, 1058, Buenos Aires.
Tel: 011-4319-4200, Fax: 011-4319-4201
e-mail: argentina.afics@gmail.com Sitio web: www.aficsargentina.net.ar

ÍNDICE	Página
CONCURSO DE FOTOGRAFÍAS PARA ILUSTRAR LAS TAPAS DEL NOTICIERO AFICS 2020	3
Crónica de la Asamblea Anual Ordinaria y ágape en la Casa de Galicia, 2/10/2019	4
AFICS. Memoria del período julio1, 2018-31 julio 2019	5
Sobre el certificado de titularidad (CE)	11
Para comunicarse con el Fondo de Pensiones	12
Para enviar un mensaje al Fondo desde el sitio web www.unjspf.org	13
Como puedo obtener mi Número de UID del Fondo si no lo tengo o no lo recuerdo	14
Como crear una cuenta de autoservicio del Fondo de Pensiones (MSS)	14
Guía para usar el MSS	15
Roberto Valent, nuevo Representante Residente de NN.UU. em Argentina	19
Visita de AFICS al Sr. Roberto Valent	19
Acto y concierto por el Día de las Naciones Unidas, 24 de octubre	20
Reunión AFICS y Asociación de Jubilados de BID	21
AFICS Social: encuentros semanales	22
Revista de Revistas: El Boletín de AEFSNU	23
Nota de Salud: Me duele la espalda (Fuente: AFSM Quarterly News Magazine)	23
SALUD A TU ALCANCE: La mitad de los medicamentos más usados afectan a la microbiota intestinal	25
Guía de informaciones útiles que hallará en *www.aficsargentina.net.ar* y en números anteriores de este Noticiero	27
Las mejores formas de comunicarse con CIGNA	28
Y otras noticias de interés…	29

PARA COMUNICARSE CON EL FONDO DE PENSIONES

Para comunicarse POR TELÉFONO desde Argentina, este es el número gratuito:
ARGENTINA 08006661985 Toll-Free
El teléfono de la Oficina en N. York: 1 (212) 963-693; y el Fax: 1 (212) 963-3146

PARA ENVIAR CORRESPONDENCIA AL FONDO

Dirección postal completa del Fondo de Pensiones, en N.York
United Nations Joint Staff Pension Fund
4th floor, 1 DHP 885 Second Avenue

CONCURSO DE FOTOGRAFÍAS PARA TAPA Y CONTRATAPA DEL NOTICIERO DE AFICS ARGENTINA 2020

Tema: *PAISAJES. LO URBANO Y LO RURAL*

Entre las FOTOS que envíen nuestros asociados, sus familiares y amigos de AFICS, de la Asociación de Jubilados de BID, así como los miembros de otras Asociaciones hermanas, se seleccionarán dos que ilustrarán la tapa y contratapa del Noticiero de AFICS de 2020. A las restantes también se las expondrá en el Noticiero. Todas estarán expuestas en nuestro sitio web www.aficsargentina.net.ar durante el año 2020.

INSTRUCCIONES PARA PARTICIPAR

Enviar una foto color (sólo una por participante) con resolución de 300 dpi, en jpeg o tiff a noti.afics@gmail.com, junto con una denominación identificadora: lugar, fecha y hora de la toma y nombre del/la concursante.

Invitamos especialmente a participar a nuestros socios y a sus familiares. El Jurado estará integrado por 3 fotógrafos de reconocida trayectoria, coordinado por las editoras del Noticiero, Isabel N.Kantor y Caty Iannello.

FECHAS IMPORTANTES: Recepción de fotografías: hasta el 30 de diciembre de 2019.

Envío de resultados de la selección: 30 enero 2020.

¡TE INVITAMOS CORDIALMENTE A PARTICIPAR!

New York, NY 10017 USA

Algunas de las fotos del Concurso anterior de Fotografías (Tema La Naturaleza, 2018): Fecundidad,autor: Solum Donas (Primer Premio), Santiago de Chile, autora: Adriana Gómez. Pájaro carpintero, autor: Chris Van Dam.

AFICS realiza un concurso anual para ilustrar las tapas del Noticiero del año siguiente, los años pares corresponde a fotografías, y los impares, como 2019, a obras artísticas diversas: pinturas, esculturas, tejidos, mosaicos, etc.

Con tu cámara, o con tu celular, ¡seguramente podrás tomar una hermosa foto y enviarla para el concurso 2020!

CRÓNICA DE LA ASAMBLEA GENERAL DE AFICS

2 de octubre de 2019

Nos reunimos en la sede del Centro de Galicia, en la ciudad de Buenos Aires, con la participación de 22 socios. Adela Rosenkranz presidió la Asamblea. El primer punto del Orden del Día fue la presentación de la Memoria del ejercicio 1º de julio 2018 - 30 de junio 2019, a cargo de Isabel N. Kantor y José Antonio Pagés, por medio de proyecciones, con una detallada enumeración de las actividades realizadas durante ese período, (ver aparte: Memoria 2018-19). Al 30 de junio de 2019 la Asociación contaba con 205 socios al día con sus cuotas societarias. De estos, el 31% son jubilados/pensionados de OPS/OMS, 21% de Naciones Unidas, 12.7% del PNUD, 8.8% de CEPAL, 7.3% de FAO, 4.4% de OIT, 4.9% de UNESCO, y el resto de OACI, UNIDO, ACNUR, IAEA, y de UNICEF. Se mostró y comentó la presentación y contenido del sitio web www.aficsargentina.net.ar, y del Noticiero del que se publican 4 números anuales, *online* e impresos. Se invitó a los socios a participar en el concurso de fotografías sobre paisajes urbanos y rurales, para ilustrar las tapas del Noticiero en el próximo año, y se expresó el agradecimiento especial a OPS/OMS por el uso como sede de nuestra asociación, y a otras Agencias de NN.UU. en la Argentina. Se comentó la participación de AFICS en las reuniones de la Federación Internacional de ex funcionarios de NN.UU., FAFICS, y en la reunión anual por videoconferencia con otras asociaciones de América Latina. La Asamblea manifestó su total conformidad con la Memoria.

A continuación, Nora Bouzigues, Tesorera, presentó las Cuentas de Gastos y Recursos para el período en consideración, y el informe de la Comisión Revisora de Cuentas. Estos documentos fueron aprobados por unanimidad.

José A. Pagés informó sobre Seguros de Salud, y enumeró las áreas donde se debe seguir desarrollando y fortaleciendo el trabajo de AFICS en el siguiente período:

- Ampliar membresía
- Atención de los martes
- Seguro de salud
- Fondo de pensiones
- Comunicaciones e informaciones a socios
- Asuntos internacionales
- Confraternización

Luego informó que Isabel Narvaiz Kantor, ha presentado su renuncia a la presidencia de AFICS por razones personales y familiares, y que dada esa situación, en aplicación del

artículo 16 del Estatuto de AFICS (6/8/1987), folio 20, sello IGJ, se ha constituido la Comisión Directiva por paso de cada cargo al inmediato superior, quedando integrada de la forma siguiente, hasta el final del presente mandato, en 2020, en que se deberá efectuar nueva elección: Presidente José A. Pagés, Vicepresidente: Mirta Roses Periago, Secretario: Manuel Kulfas, Pro Secretaria: Sara Eugenia Beltrán, Tesorera: Nora Bouzigues, Pro Tesorera: Dolores Lemos Treviño, Vocales titulares: Adela Rosenkranz, Susana C. Iannello; Vocal suplente: Elena Segade.

La Comisión Revisora de Cuentas continúa compuesta por Gonzalo Cunqueiro, Héctor Arena (Titulares), y Ana María Phagouapé, Silvina Colicchia (Suplentes).

También propuso la designación de la presidente saliente como presidenta emérita, lo que fue aprobado por la Asamblea.

Ya concluida la Asamblea, en la misma sala, pudimos disfrutar de una recepción muy agradable y bien servida, ocasión de confraternizar y brindar por AFICS y todos sus miembros…

Asociación de Ex Funcionarios Internacionales en Argentina. AFICS
ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA
2 de octubre de 2019
MEMORIA 2018 – 2019

Índice de temas:

Área Programática 1: Socios
Área Programática 2: Relaciones inter-institucionales
Área Programática 3: Actividades de difusión y respuestas a consultas de los socios:
Temas de salud. Consultas a tesorería. Difusión de temas culturales. Actividades sociales. Noticiero y sitio web

Área Programática I: Socios

Los objetivos centrales de esta área programática son:

- Atender a las necesidades y preocupaciones de los socios en relación con el Fondo de Jubilaciones de Naciones Unidas
- Atender las necesidades y preocupaciones de los socios en relación con los diversos Seguros de Salud del Sistema de Naciones Unidas
- Promover nuevas afiliaciones.

Atención a socios: Se realiza en forma personal, desde el 2012, en la sede de la OPS/OMS todos los martes de 14.00 a 16.00 horas, con excepción de la segunda quincena de diciembre, enero y la primera quincena de febrero. Se brinda atención a todos los jubilados y pensionados de NN.UU. que realizan consultas en persona, por teléfono o por correo electrónico. A los que no son socios se los invita a asociarse.

En el último ejercicio hemos documentado entre julio 2018 y fin de junio 2019, 30 martes,

que totalizaron 143 atenciones, que incluyen pagos de cuotas anuales, y de Vittal, consultas sobre Certificado de supervivencia (CE), otras consultas varias, en especial sobre Seguro de salud, sobre temas impositivos, problemas de comunicación con el Fondo de Pensiones, cambio de domicilio, entre otras variadas.

Los miembros de la Comisión Directiva que cubren el servicio de los días martes realizan también otras actividades esos días en la sede de la OPS, por ejemplo:

- ✓ Pago de la mensualidad al cobrador de VITTAL y control de los pedidos de alta y baja del servicio.
- ✓ Control de ingresos y egresos de la tesorería.
- ✓ Comunicación con los socios morosos en el pago de las cuotas
- ✓ Reuniones con los revisores de cuentas.
- ✓ Control de las pruebas de imprenta del Noticiero.
- ✓ Preparación de las etiquetas y etiquetado de los sobres de distribución del Noticiero y otras correspondencias, como recibos de pagos.
- ✓ Fotocopias de Instructivos para entregar a los que consultan.
- ✓ Programación de reuniones sociales y confección de su presupuesto.
- ✓ Consultas con el personal de la OPS en relación con las actividades de AFICS.
- ✓ Ordenamiento de los archivos de la Asociación.

Como en periodos anteriores, AFICS continúa brindando beneficios de interés para sus socios, tanto para los que residen en el área metropolitana de Buenos Aires como los del interior. Los ingresos por cuota societaria se destinan a fines comunes a todos: participación en la reunión anual de la Federación de las AFICS (FAFICS), publicación de cuatro Noticieros por año, sitio web, honorarios del contador y gastos por trámites exigidos por la Inspección General de Justicia y AFIP para mantener/recobrar personería jurídica, CUIT, y obtención de la exención de ganancias, mantenimiento de la correspondencia, papelería y la cuenta bancaria. Además, se da apoyo para trámites en los seguros de salud y otros varios ante el Fondo de Pensiones. Los socios residentes en CABA o en área metropolitana tienen beneficios adicionales: información sobre actividades culturales y eventos sociales organizados por la Asociación, entre otras.

Membresía de AFICS

Durante varios años el número de socios había permanecido casi sin variaciones en torno a 180. Desde 2012, probablemente debido a las mejoras introducidas en la atención y prestaciones de servicios, el número de socios aumentó hasta llegar a 233 en junio de 2017, lo que representaba cerca del 60% de los 389 jubilados y pensionados de Naciones Unidas residentes en Argentina. Entre 2016 y 2017 se registraron 15 socios nuevos, y otros 4 en el periodo 2018-19. Lamentablemente entre 2016 y 2019 se registraron 26 fallecimientos. Sucede que en ocasiones nos enteramos del fallecimiento tiempo después, ya sea porque los deudos desconocen la relación con AFICS, o porque se ponen en contacto con la Asociación tiempo después del fallecimiento. Entre 2016 y 2019 otros 13 socios fueron dados de baja por deber más de 4 cuotas anuales y no responder a los mensajes de tesorería, o bien por haberse mudado al exterior y pedir la baja. Al 30/6/2019 AFICS tenía 205 socios registrados.

Solo 24 de ellos, cerca del 12% del total, tiene su residencia fuera de Buenos Aires y Gran Buenos Aires: 6 en Córdoba, 4 en la provincia

de Santa Fe, 5 en Azul (Pcia de B. Aires), 2 en Mar del Plata, 2 en Salta, 1 en Tucumán, 1 en San Luis, 1 en Mendoza, y 2 en Bariloche (Pcia de Río Negro).

No tenemos datos actualizados a junio 2019, del número total de jubilados o pensionados residentes en Argentina, en junio 2018 había 389, o sea 0.5% de los 72559 residentes en 206 países o territorios, y un 53% estaba asociado a AFICS. Para aumentar nuestra membresía, pedimos a nuestros socios que inviten a otros jubilados de su conocimiento, a asociarse a AFICS.
El Fondo de Pensiones nos envía cada año, la lista de los jubilados/pensionados de quienes no se recibió el CE del año anterior, con algunos datos (No. de UID, provincia en la que tiene domicilio, y agencia de la que proviene). No puede dar más información por razones de confidencialidad. Este año nos envió una lista de 17. De ellos 9 eran socios nuestros que fueron contactados, otros dos habían fallecido (no socios), y no pudimos localizar a los 6 restantes (no socios).
Estamos programando solicitar al Fondo, antes de fin de año, como ya lo hicimos hace unos años, que distribuya a todos los jubilados pensionados residentes en Argentina una carta preparada por nosotros, invitando a asociarse a AFICS.
El grupo más numeroso de socios (64) sigue siendo el de jubilados y pensionados de la OPS / OMS, y le siguen de Naciones Unidas (43) y los del PNUD (26).

Tabla 3
Socios de AFICS clasificados por agencias del Sistema de Naciones Unidas, Junio 2019

Agencia	Socios de AFICS	
	Número	Porcentaje
Total	205	100,0
OPS / OMS	64	31
Naciones Unidas*	43	21
PNUD	26	12,7
CEPAL	18	8,8
FAO	15	7,3
OIT	9	4,4
UNESCO	10	4,9
OACI	4	2
UNIDO	2	1
ACNUR	3	1,5
IAEA	3	1,5
UNICEF	4	2
Sin información	4	2

* Incluye Naciones Unidas Nueva York, Naciones Unidas Ginebra, UNOPS (United Nations Office for Project Services).

Área Programática 2: Relaciones interinstitucionales

Participación de AFICS en Reuniones y Conferencias Internacionales de Jubilados y Pensionados de NN.UU.

Se participó en la 48 reunión del Consejo de FAFICS, en Roma, julio 2018.

La delegación de AFICS estuvo formada por Judit Luraschi, y la presidente de AFICS, Isabel Kantor. Se hizo una presentación titulada: *The role of FAFICS vice-presidents (VPs), dissemination of information and the FAFICS we all want*. En el Balance de FAFICS, 2017 se habían asignado USD 8551 para reuniones del Bureau, y solo USD170 para la difusión de información. En 2018 se

destinaron USD 11,000 a reuniones de Bureau, y solo USD 200 a la difusión de información (sitio web, etc,). Nuestra AFICS planteó la situación de FAFICS en la difusión de información a sus asociaciones miembros, y a través de ellas a todos los jubilados y pensionados, en lo que tiene un considerable retraso. También requeríamos que FAFICS mantenga un control activo sobre el cumplimiento de los servicios del Fondo de Jubilaciones, tales como el cumplimiento de plazos para trámites, en especial para pensiones por fallecimiento del titular de la jubilación, y jubilaciones nuevas.

Esta presentación se había originado en la Reunión de Asociaciones AFICS de América Latina, realizada anteriormente. Fue publicada en nuestro Noticiero No.3, Junio-Agosto, 2018 (se puede consultar en el www.aficsargentina.net.ar).

En marzo 2019 se realizó la Video Conferencia de Asociaciones de América Latina (AL), en la que se trató la necesidad del reforzamiento de las comunicaciones y la difusión de información a las Asociaciones miembros, por parte de FAFICS, y la posibilidad de disminuir los costos asignados a viajes, de las autoridades y miembros del Bureau de FAFICS, mediante la realización de reuniones virtuales, en lugar de las presenciales, de alto costo. Se dio como ejemplo, justamente, esta reunión de Asociaciones de AL, en la que participaron 13 asociaciones, con la coordinación de AFICS Perú.

Se ha mantenido una estrecha colaboración con la Asociación de Jubilados del BID, residentes en Argentina, a quienes estamos muy agradecidos por la participación en eventos sociales, donaciones de elementos para rifas en estos eventos, y últimamente también envío de información cultural, de gran interés, que difundimos a nuestros socios.

Área Programática 3: Actividades de difusión y respuestas a consultas de los socios

Temas de salud

En el transcurso del período que se evalúa hemos mantenido la difusión de SALUD A TU ALCANCE con informaciones de interés sobre temas de salud. Todos estos contenidos pueden ser consultados en el sitio web de AFICS. Todos los socios pueden sugerir a la AFICS los problemas de salud que resulten de su mayor interés. La AFICS podría hacer una revisión bibliográfica de los mismos para difusión de información a todos sus miembros.

Consultas sobre Seguros de Salud

AFICS ha tratado de dar respuesta a todas las consultas de sus miembros sobre el funcionamiento de los seguros de salud (CIGMA, OPS/OMS y ALLIANZ). En varios casos se ha brindado capacitación directa a algunos socios que han manifestado dificultad para hacer los reclamos correspondientes. En el caso del seguro de salud OPS/OMS se han mantenido intercambios frecuentes con la Representación de OPS/OMS en el país, y con el equipo que atiende el seguro de salud en Washington D.C, para aclarar dudas, llamar la atención sobre dificultades que se vienen presentando con los reclamos, y tratar de mejorar, en sentido general, la atención a los socios.

Se ha ayudado a socios adheridos a Seguro CIGNA, con dificultades para manejo online, u otros.

Consultas a tesorería

Entre julio 2018 y junio 2019 se intercambiaron 149 emails relacionados con tesorería.

Consultas por e-mail

En este período se recibieron y respondieron 140 consultas por e-mail.

Tipo de consulta	**No.**
Certificado de supervivencia (CE)	43
Seguros de Salud	40
Fallecimiento	5
Cobro Pensión	4
Impositivas/Bancos	13
Formularios Cambio domicilio	2
Concurso obras de arte	18
Otras diversas	15
TOTAL	140

Grupo UNIDA, VITTAL

Por un convenio establecido hace más de 10 años con VITTAL, que es renovado periódicamente, nuestros socios, sus familiares y allegados, pueden tener cobertura de algunos servicios de salud, con el pago de una cuota mensual. Se cubre emergencias y además, con un pequeño co-pago (180$), visitas médicas a domicilio, para problemas que no sean emergencias. La información figura en nuestro Noticiero. Están inscriptos unos 60 miembros. La Asociación abona mensualmente el total de las cuotas a VITTAL, y a su vez las recibe de los socios. Se recomienda abonar puntualmente, y hacerlo, en lo posible, por periodos de 6 meses por lo menos, para cubrir el pago global mensual del que se hace cargo la asociación.

Difusión de temas sociales y culturales

Recordamos aquí, y rendimos homenaje a Hilda Boo, miembro de Comisión Directiva, fallecida en noviembre de 2018, quien llevaba adelante con gran dedicación la difusión de temas sociales y culturales.

Esta difusión de información e invitaciones para asistir a diversas actividades se realiza actualmente a través de los nuevos boletines denominados: AFICS CULTURAL y AFICS SOCIAL. Estos se refieren a invitaciones e información sobre reuniones, ciclos de cine, conciertos, teatro, exposiciones, feria del libro, *gallery nights*, reuniones en embajadas, presentaciones de libros, y otras múltiples noticias de actividades de gran interés.

En este periodo se enviaron alrededor de 193 boletines sobre actividades culturales, se difunden a través de mail a todos los socios y la misma información está accesible a través de la web de AFICS en la dirección www.aficsargentina.net.ar

Es importante destacar que a partir de los últimos meses del presente período también se reciben y difunden convocatorias y contenidos por parte de los colegas de la Asociación de Jubilados del BID.

Actividades sociales

El 5 de diciembre 2018 nos reunimos en el Club Náutico Buchardo socios de AFICS, junto con nuestros amigos de la Asociación de Jubilados del BID y algunos miembros activos de OPS, en un asado y brindis de fin de año.

En junio 2019 se programaron los ENCUENTROS SEMANALES para comenzar a realizarse desde el 1 de julio en la Casa de Galicia, un momento para compartir un café,

conversar sobre temas de interés y entretenerse con juegos de mesa.

Noticiero y sitio web

Los órganos de difusión de AFICS son nuestro Noticiero, que se publica online e impreso. Los Editores Responsables son Isabel Kantor, y Caty Iannello, y el sitio web *www.aficsargentina.net.ar*, inaugurado en el periodo anterior, que recomendamos fuertemente visitar. Su responsable principal es Caty Iannello.

En este periodo se publicaron 4 números del Noticiero, online e impreso, que se pueden consultar en el sitio web: Año 32, N.3, julio-septiembre 2018, con 30 páginas online; contiene información sobre la 47 Reunión del Consejo de FAFICS, y sobre el estado de la administración del Fondo de Pensiones. No.4, octubre-diciembre 2018, con 40 páginas online, con la crónica de nuestra Asamblea anual, información sobre Seguros de Salud, sobre vacunas para adultos mayores, sobre el UID, y de cómo acceder al autoservicio para miembros del Fondo de Pensiones (MSS). Año 33, No.1, enero-marzo 2019, con 32 páginas online. Allí se publicaron los resultados del Concurso de obras artísticas, sobre como comunicarse con el Fondo de Pensiones, acceso a formularios del Fondo, entre otras cuestiones. No.2, abril-junio 2019, con 38 pp. online, contiene información sobre el estado financiero e inversiones del Fondo de Pensiones, y dos artículos sobre Temas de salud.

¿En qué áreas debemos mejorar nuestra gestión y qué necesitamos para ello?

En el área de **Seguros de salud**, hay problemas de comunicación (idiomáticos, por acceso electrónico, son los más frecuentes), o con reclamos por los servicios de estos Seguros. Se ha incrementado fuertemente el apoyo para gestiones en el Seguro (SHI) de OPS/OMS, y se trata de dar respuesta inmediata a las consultas sobre CIGNA. Debemos seguir avanzando en el apoyo y asesoramiento sobre trámites online.

En las comunicaciones con el **Fondo de Pensiones**, facilitarlas, continuar asesorando a nuestros socios sobre formularios, comunicación electrónica, acceso a MSS, certificados de supervivencia (CE), y los trámites a realizar por viudas/os, al fallecimiento del titular.

Además, continuaremos difundiendo información útil a través del Noticiero y del sitio web, que ha mejorado significativamente en este periodo, y que invitamos a consultar.

Se ha mejorado la difusión de **actividades culturales**, comentarios sobre libros, a través del email y del sitio web. Además, se ha comenzado a poner en práctica una excelente iniciativa: **reuniones de los lunes a las 14 horas en la Casa de Galicia**, abiertas a socios y amigos, que son una oportunidad de conocernos mejor, de reencuentros, y de compartir momentos agradables.

Se realizó un **concurso de obras artísticas**, para ilustrar las tapas del Noticiero. En el sitio web, se exponen las obras durante periodos prolongados, y con amplísima difusión. Para ilustrar las tapas del Noticiero 2020, se hará un concurso de fotografías, sobre el tema: **Ciudad y campo**.

Invitamos cordialmente a todos nuestros socios y también a sus familiares, a participar en AFICS. Para crecer y responder eficazmente a las necesidades manifestadas por nuestros jubilados/pensionados en diversas áreas, es necesaria la participación de más socios en “grupos de trabajo”, en

coordinación con la Comisión Directiva, que es pequeña, y necesita extender y fortalecer su acción. Esperamos tu granito de arena…
Finalmente, queremos expresar **nuestro profundo agradecimiento a la** **Representación de OPS/OMS en Argentina**, donde tenemos nuestra sede, local de reuniones, espacio para nuestros archivos, y la gentil atención de sus funcionarios.

Isabel Narvaiz Kantor (Presidente 2015-2019) y la Comisión Directiva de AFICS, agosto 2019

MENSAJES RECIBIDOS DE ASOCIACIONES DE EX FUNCIONARIOS

Con motivo del cambio de autoridades en la Comisión Directiva de la AFICS Argentina, en agosto pasado, se han recibido varios mensajes de otras organizaciones felicitando a la nueva directiva y reiterando los deseos de cooperación y trabajo conjunto. Entre estos mensajes se destacan: APNU-Costa Rica; Italia; AFICS Chile; AFSM/AOMS Suiza; AFICS Mauritius; AAFIB Brasil; AFUS Francia; AFICS Panamá; AFICS Ecuador; AAFI Geneva; Presidente de FAFICS; AFICS Srilanka; y AFICS Uruguay. A todos ellos nuestro agradecimiento y reiteración de nuestra voluntad de cooperación para bien de todos nuestros afiliados.

SOBRE EL CERTIFICADO DE TITULARIDAD (CE)*

Cada jubilado o pensionado de NN.UU., debe completar su Certificado de titularidad o de supervivencia (CE) con código de barras, con la fecha y su firma original, que debe coincidir con su firma en el archivo del Fondo de Pensiones. **El CE debidamente completado con su firma original debe devolverse al Fondo lo antes posible y, a más tardar, el 31 de diciembre de 2019 para evitar el riesgo de una suspensión de beneficios.**

• ¿Quién NO recibirá un CE 2019?

Aquellos jubilados / beneficiarios cuyos pagos mensuales regulares comenzaron DESPUÉS del 1 de noviembre de 2018, no recibirán un CE en 2019. En estos casos, no se requiere ninguna acción por su parte para este ejercicio. Comenzarán a recibir CE a partir del próximo ejercicio, que comenzará a fines de mayo de 2019.

Tampoco recibirá un formulario CE de 2019, si su beneficio mensual regular fue suspendido en mayo de 2019 debido a no haber cumplimentado el envío del anterior CE. En ese caso,

Debe enviar un email al Fondo, a: paymenttopped@unjspf.org. Consulte la página de ASISTENCIA URGENTE del Fondo (en www.unjspf.org). Esta sección está en inglés, francés y castellano. También en www.aficsargentina.net.ar (en: Preguntas frecuentes)

Ahora también puede acceder a su CE anual *online*, dentro de su Autoservicio para miembros (MSS) de UNJSPF (en *www.unjspf.org*):

Su formulario CE con código de barras 2019 está en su MSS, en la pestaña DOCUMENTOS, del sitio web del Fondo . Este formulario CE con código de barras se conoce como "MSS CE" y es un formulario CE válido.

Para acceder o registrarse en MSS, siga las instrucciones proporcionadas **en www.unjspf.org** , la página web de MSS (solo en inglés y francés). En el

sitio web de AFICS, **www.aficsargentina.net.ar** encontrará una explicación en castellano de cómo acceder a MSS. También puede dirigirse a **argentina.afics@gmail.com** pidiendo una entrevista explicativa y demostración en la computadora, en la sede de AFICS, que atiende los martes de 14 a 16 horas.

Si elige imprimir el formulario CE de MSS, tenga en cuenta que el formulario físico que lleva su firma original y la fecha de la firma en tinta azul deben enviarse por correo al Fondo. Si elige devolver el CE de MSS al Fondo, no es necesario que también devuelva el formulario de CE que le envió el Fondo, **ya que solo un formulario de CE anual debidamente firmado y con código de barras debe devolverse al Fondo para cumplir con los requisitos anuales del ejercicio. El Fondo NO acepta copias del formulario CE.**

• ***¿Cuál es la fecha límite final para presentar el CE 2019 debidamente firmado y completado?***

Si el CE de 2019 con código de barras debidamente completado no ha llegado al Fondo antes del 31 de diciembre de 2019, se puede suspender el pago del beneficio posterior. En ese caso, su beneficio se restablecería retroactivamente una vez que el Fondo reciba la documentación necesaria, debidamente completada.

Si recibe múltiples CE para el mismo ejercicio anual de CE, tenga en cuenta que si un CE original, debidamente fechado y firmado, fue devuelto al Fondo, y la firma en el formulario es aceptable para el Fondo, todo está en buen estado para el pago ininterrumpido de su beneficio.

• ¿Qué debe hacer en caso de que no haya recibido su CE 2019 en el envío UNJSPF de mayo de 2019 o septiembre de 2019, Y NO puede acceder a su CE de 2019 en MSS?

Si NO ha recibido el CE de 2019 para fines de octubre de 2019, Y NO puede acceder a su CE anual en el MSS del Fondo, le sugerimos que envíe una carta al Fondo, con sus nombres, su dirección oficial, su identificación única (UID) o número (s) de jubilación, la fecha y su firma ORIGINAL; también debe incluir como título de Asunto: **"No recepción del CE de 2019"**. Una vez recibida por el Fondo, dicha carta se escaneará a su archivo para alertar de la situación y permitir que el Fondo tome medidas para evitar una posible suspensión futura en caso de no recibir su CE a fines de diciembre de 2019.

• ***¿Cómo puede verificar que el Fondo recibió su CE "con código de barras" 2019? La herramienta de seguimiento CE de MSS:***

Una vez que haya devuelto el CE con fecha y código de barras 2019 al Fondo (ya sea el que se le envió por correo o el MSS CE, ya que solo debe devolverse al Fondo un formulario CE) puede hacer un seguimiento de su recibo por el Fondo online (www.unjspf.org) en la pestaña "Documentos de prueba" entrando en su MSS. Si su CE de 2019 aún no figura en la lista de recibidos, verifique nuevamente un par de semanas después, ya que el Fondo actualiza continuamente sus registros.

Todos los CE incluidos en el primer o segundo correo de la CE de 2019 o disponibles en MSS están sobreimpresas con la información relevante (fecha de envío de la CE, nombre y apellidos del beneficiario, número de identificación única (UID) de nueve dígitos, tipo de beneficio, etc.) y tienen códigos de barras para facilitar su seguimiento por parte del Fondo. Tenga en cuenta que solo se pueden rastrear los CE originales con código de barras del primer o segundo correo oficial o impresos desde MSS (NO copias).

Para registrarse (REGISTER) en el MSS se requiere su número de UID de nueve dígitos (en caso de que no conozca su UID, puede comunicarse con el email: **<requestUIDonly@unjspf.org>** del Fondo, proporcionando su nombre completo; su última organización empleadora antes de la separación del servicio; su último lugar de destino; su antiguo número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos. Puede encontrar más información en www.aficsargentina.net.ar (clic en "Preguntas frecuentes")

***Fuente: https://www.unjspf.org/certificate-of-entitlement/, consultado 19/10/2019**

PARA ENVIAR UN MENSAJE DESDE EL SITIO WEB DEL FONDO

En UNJSPF Monthly News, Oct. 2019 se informa: *

Para contactar al Fondo (UNJSPF) por correo electrónico y garantizar un seguimiento adecuado y una respuesta oportuna, todas las consultas deben enviarse utilizando el FORMULARIO DE CONTACTO en el sitio web del Fondo.

Para ello, se debe entrar al sitio web del Fondo: **www.unjspf.org**
Hacer clic en la pestaña: ***CONTACT US*** **(Contáctenos),** allí se despliega la información sobre la dirección del Fondo y un formulario seguro para enviar un mensaje directo al Fondo:
Send us a message (Envíenos un mensaje), desde donde podrá enviar un mensaje, aunque solo en inglés.
Más abajo copiamos el **Formulario.**
También se puede entrar directamente a :
https://www.unjspf.org/contact-us/

En cualquiera de las dos opciones, entrando por ***CONTACT US,*** o directamente, se debe completar el Formulario siguiente:

Formulario que aparece en www.unjspf.org/contact-us/

- ***Please note that all fields with an asterisk (*) are required.***
- **Are you?***

Select an option **Select an option**

- **Unique Identification Number UID***

UIDs are 9 digits. Don't know my UID

- **Your title**

Please select an option from the below list **Select an option**

- **Your name***

First Middle Last
Please ensure that your the name is spelled exactly as it appears in the Fund's records.

- **Your email***

Enter Email Confirm Email

- **Phone**

Please use the international format. ie + 54 11 928 88 00

- **Description of Query***

0 of 2000 max characters

- **Optional File Attachment 1**

Please note a 10MB limit

- **More attachments**
  - **I need to upload more attachments**

En ***Select an option***, que se desplega, elija **Retiree/Beneficiary**
A continuación debe poner su **UID.** En caso de que no lo tenga o recuerde, puede hacer clic en **Don't know my UID, (no conozco mi UID**)

y se le abrirá la opción de comunicarse con el Fondo para obtenerlo.
Si usted llenó el espacio con su número de **UID,** siga adelante:
En ***Your title*****,** simplemente elija Mr, Mrs, o Ms, según corresponda.

En ***Your name*****:** su nombre completo, como figura en sus documentos del Fondo, luego su **dirección de email, un número telefónico, y finalmente la descripción de su consulta. La consulta la debe redactar en inglés. Puede agregar un adjunto.**

***** https://www.unjspf.org/wp-content/uploads/2019/09/Brochure-update19.pdf

(Fuente: UNJSPF Monthly News - October 2019, traducción de AFICS Argentina)

¿CÓMO PUEDO OBTENER MI NÚMERO DE UID (IDENTIFICACIÓN) DEL FONDO DE PENSIONES SI NO LO TENGO, O NO LO RECUERDO?

Para solicitar su UID, debe dirigirse al Fondo desde su cuenta de email personal (que el equipo del Fondo registrará) a la dirección siguiente:
requestUIDonly@unjspf.org
y debe incluir la siguiente información:
Su nombre completo

La Agencia de NN.UU. donde usted se desempeñaba al momento de su retiro/jubilación, su último lugar de destino en NN.UU. (Si es pensionado/a, los datos correspondientes del/la titular), y el No. de Retirado/a (tiene 5 números), que se usaba antes del UID. Usted lo debe tener en documentos de su jubilación/pensión, anteriores a 2017.

El equipo de apoyo MSS del Fondo responderá su solicitud en 3 días hábiles desde la recepción del email, a la misma dirección de email desde donde usted envió la consulta. Para otras consultas técnicas puede dirigirse a **MSSSupport@unjspf.org**

Fuente: https://www.unjspf.org/member-self-service/

Traducción de AFICS Argentina

¿COMO PUEDO CREAR UNA CUENTA DE AUTOSERVICIO DEL FONDO DE PENSIONES (MSS) Y PARA QUE ME SIRVE?

Una cuenta de autoservicio (MSS por sus siglas en inglés, member self service) tiene múltiples utilidades para los jubilados y pensionados:

- ***Puede consultar sus cobros, e imprimirlos, todos los certificados de titularidad (CE) que haya recibido, y la fecha en que fueron recibidos por el Fondo***
- ***Puede descargar el certificado del año actual, imprimirlo, para enviarlo -una vez firmado- por correo certificado, o vía pouch, al Fondo***
- ***Puede también verificar que el Fondo recibió ese documento firmado por usted, y la fecha en que se recibió. Además hay otros usos que puede consultar ahí…***

Para crear su cuenta en MSS, debe tener **su UID, su nombre tal como está registrado en el Fondo (UNJSPF), su fecha de nacimiento y una cuenta de correo electrónico.**
Con estos cuatro datos, puede crear su cuenta de MSS: necesita crear un "**nombre de usuario" (username) y una "contraseña" (password**). Estas deben tener un mínimo de 8 caracteres, mayúsculas, minúsculas, letras y números. Además deberá responder algunas preguntas de seguridad. Estas preguntas son únicas y personales que le permitirán restablecer su contraseña, en caso de olvidarla o extraviarla, en el futuro.

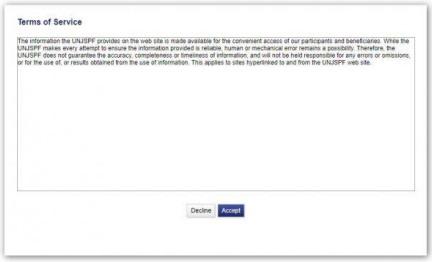
Guía para registrarse en MSS

Traducción de **How to register for MSS – Tutorial**
En: https://www.unjspf.org/how-to-register-for-mss-tutorial/ ;

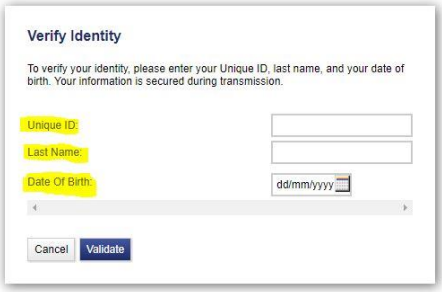
Entre en https://www.unjspf.org/member-self-service/

1. Haga clic en REGISTER

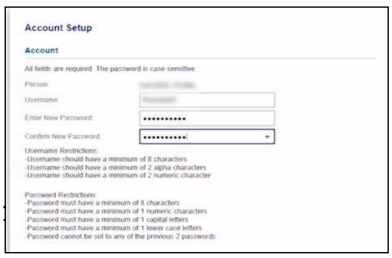
*2. Acepte los términos (***Terms of Service**->Accept*)*



3. Para verificar su identidad: **Verify Identity**
Entre su UID Unique UID*. Si no conoce o no recuerda su UID, deberá enviar un email a* requestUIDonly@unjspf.org. (Ver explicación en páginas anteriores de este Noticiero). Luego de su UID entre su apellido (Last Name) y su fecha de nacimiento (Date Of Birth) , luego clic en **Validate**

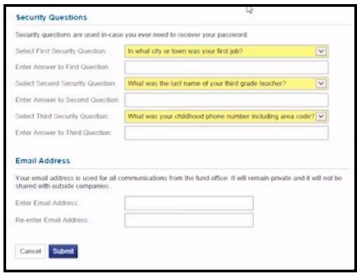


*4.**El siguiente paso es* **Account Setup***: Configuración de cuenta.*
Entre ahora su nombre de usuario "username" y su contraseña "password". Recuerde que su "username" debe tener un mínimo de 8 caracteres, de los que al menos dos sean letras del alfabeto, y al menos otros dos sean números.
Su "password" debe tener también un mínimo de 8 caracteres, de los cuales al menos uno sea una letra mayúscula, otro: una letra minúscula y y otro: un número.



Account Setup (Configuracion de cuenta)
Account (Cuenta)
All fields are required (Todos los campos son obligatorios).
The password is case sensitive (La contraseña distingue entre mayúsculas y minúsculas)
Person
Username (Nombre de usuario)
Enter new password (Ingrese nueva contraseña)
Confirm new password (Confirme nueva contraseña)
……
Username restrictions (Restricciones de nombre de usuario)
Username debe tener un mínimo de 8 caracteres; un mínimo de 2 caracteres alfabéticos; y un mínimo de 2 números
Password restrictions (Restricciones de contraseña)
Password debe tener un mínimo de 1 número; de 1 letra mayúscula; y de 1 letra minúscula

5. Responda ahora las tres preguntas de seguridad. También agregue su dirección de correo electrónico (email) privado.



Preguntas de seguridad: Estas preguntas son únicas para usted, y solo usted sabrá las respuestas a ellas. Las respuestas deben ser exactas; si usa una letra mayúscula, anótela, y se sugiere que anote sus respuestas en algún lado para asegurarse de que cuando sea necesario pueda dar la respuesta exacta**. Advertencia: las preguntas están solo en inglés**. Son del tipo siguiente:
Cuál es el segundo nombre de su hijo/a?
Donde se encontraron por primera vez su madre con su padre?(ciudad o pueblo). Recuerda el primer nombre de su maestra de tercer grado?
En que pueblo o cuidad cursó su primer grado?
Luego de completarlas haga clic en SUBMIT.
Y ya queda REGISTRADO su SITIO PRIVADO MSS

Y… cómo usar el MSS de Jubilado / Beneficiario

Una vez que ya haya seguido los pasos arriba indicados para registrarse, podrá entrar al MSS e iniciar la sesión usando su "nombre de usuario" (username) y "contraseña" (password) que usted creó.
A continuación transcribimos una traducción libre del instructivo para acceder al autoservicio de miembros del Fondo (MSS), que figura (en inglés) en el ***sitio web del Fondo,***
https://www.unjspf.org/

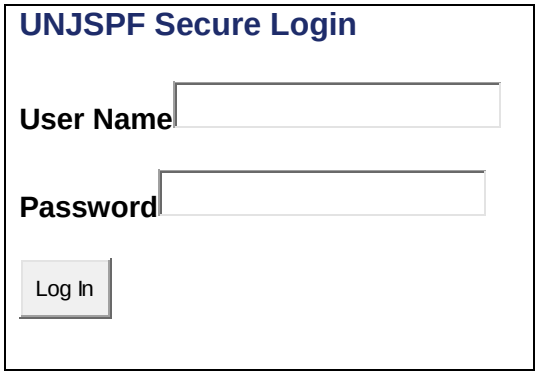
Al entrar al sitio web, verá una serie de solapas en la parte superior. Vaya a la solapa LOGIN, que despliega un listado de temas, donde usted debe hacer clic en member self service (MSS): https://www.unjspf.org/member-self-service/

Allí hallará estos dos carteles, debe hacer clic en el segundo (login)

Welcome to UNJSPF Member Self-Service (MSS)

LOGIN TO MEMBER SELF-SERVICE

Se despliega el siguiente indicativo:



Una vez que haya completado estos dos datos y haga clic en Log in, podrá iniciar su sesión.
Verá su nombre y fecha en la parte superior derecha. Esta es una página web segura con sus datos personales. Solamente usted tiene acceso a esta información. En la parte superior izquierda aparece la siguiente lista:

Menu

- **Home**
- **Disbursements**
- **Documents**
- **E-Forms**
- **Proof Documents**
- **Personal Information**
- **Validation Request (Article 23)**
- **Emergency Fund**
- **Restoration (Article 24)**
- **Transfer-In Request**
- **Help**

Aclaramos algunos de estos títulos:

Desembolsos (Disbursements):
Le mostrará un historial de todos los pagos que el Fondo le ha realizado.

Documentos (Documents):
Muestra un historial de documentos publicados por el Fondo para diferentes trámites.

Formularios (E-Forms):
Aquí puede acceder, completar e imprimir todos los formularios oficiales del Fondo de Pensiones requeridos, por ejemplo, para enviar instrucciones de pago, designar beneficiario / informar al Fondo de cambios a su dirección, entre otras. Vaya a esta pestaña, seleccione el formulario que necesite, ábralo y complete la información necesaria.

Documentos de prueba (Proof Documents)
Aquí es donde puede ver si el Fondo recibió su Certificado de supervivencia (CE). Y también bajar e imprimir su CE de 2018, o del año que corresponda. Si no ha recibido por correo su CE, puede enviarlo una vez completado, al Fondo. El Fondo no acepta envíos por email, por fotos o

escaneados. Debe enviarlo por correo certificado, courrier, o a través de una oficina de NN.UU., vía pouch. Más arriba, en este Noticiero, puede encontrar la dirección postal completa del Fondo, que debe usar en caso debe enviar su CE por correo postal.

Informacion personal (Personal Information):

Esta es una lista de su información personal tal como está registrada en el Fondo.

Por ejemplo, en **Proof Documents**, hallará las fechas en que se le envió el CE, y las fechas en que éste fue recibido por el Fondo firmado, y aceptado (aquí mostramos un ejemplo):

Records Export

Document Name	Received Date	Accepted Date	Rejection Date	Reason For Rejection	Additional Info
Certificate of Entitlement	03/09/2016	11/12/2018			2016
Certificate of Entitlement	17/07/2017	11/12/2018			2017
Certificate of Entitlement	04/09/2018	11/12/2018			2018
Certificate of Entitlement	18/07/2019				2019

Recuerde que en AFICS podemos atender sus consultas personalmente los martes de 14 a 16 horas, en nuestra sede AFICS (OPS/OMS, Marcelo T de Alvear 684, Buenos Aires), salvo desde la segunda quincena de diciembre hasta la primera semana de marzo, en que se reinicia), o bien dirigiéndose a nuestro email: argentina.afics@gmail.com

Si usted debe hacer una consulta al Fondo (UNJSPF) en inglés y necesita ayuda para redactarla, también podemos ayudarle, si nos consulta personalmente o por correo electrónico.

El Secretario General de la ONU designa a Roberto Valent como Coordinador Residente de las Naciones Unidas en Argentina

El 24 de julio último, el Secretario General de la ONU designó a Roberto Valent como Coordinador Residente de las Naciones Unidas en Argentina.

El Sr. Valent aporta 24 años de servicio a las Naciones Unidas con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en África, América Central, Europa del Este y Oriente Medio. Durante los últimos cuatro años se ha desempeñado como Representante Especial del Administrador del PNUD para el Programa de Asistencia al Pueblo Palestino. También ha sido Coordinador Residente de las Naciones Unidas y Representante Residente del PNUD en El Salvador y Belice (2010–2015), ocupando puestos de liderazgo en el PNUD en la República Democrática del Congo (2005-2007) y en Sudán (2002-2005). El Sr. Valent también ocupó cargos del PNUD en Albania, Azerbaiyán, Bosnia y Herzegovina, Comores, Kosovo y Macedonia. Nacido en 1965, tiene una licenciatura y una maestría en ciencias políticas de la Universidad de Bolonia, Italia, y otra maestría en relaciones internacionales de la Universidad de Sussex.

Como representante del Secretario General de la ONU en el país, el Coordinador Residente impulsara la coordinación y coherencia del trabajo de las agencias, fondos y programas de Naciones Unidas en Argentina en pos del cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

El Sr. Valent sustituirá al Sr. René Mauricio Valdés, quien permanecerá en la Argentina como Representante del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

Fuente: https://www.onu.org.ar, consultado 10 octubre 2019.

AFICS visita al nuevo Coordinador Residente de las NN.UU.

El jueves 17 de octubre Mirta Roses Periago, Nora Bouzigues e Isabel N. Kantor, en representación de nuestra Asociación, se reunieron con el Coordinador Residente para saludarlo, al inicio de su mandato. Informaron al Sr. Valent sobre el trabajo que AFICS realiza, de información y defensa de los derechos de los jubilados y pensionados de las NN.UU. residentes en el país. Se le entregaron números de nuestro Noticiero, se le informó sobre nuestro sitio web, las actividades sociales y culturales que realizamos. Le explicamos que, a pedido del Fondo de Pensiones, cada año nos ocupamos de localizar a los jubilados y pensionados que no han enviado su certificado de titularidad al Fondo, al 31 de diciembre, a fin de que no pierdan el derecho a su beneficio; que también atendemos cada martes en nuestra sede de OPS a los socios que necesitan ayuda para comunicarse con el Fondo, para solucionar los problemas de conexión con los seguros de salud, por internet, entre otras numerosas cuestiones.

El Sr. Valent manifestó su voluntad de mantener lazos estrechos con AFICS, así como con la Asociación de miembros activos, destacando algunos puntos de interés común de las dos asociaciones como, por ejemplo, la mejor negociación conjunta posible con prestadores de los diversos seguros de salud. Manifestó la utilidad de invitar a la AFICS a una próxima reunión de los jefes de agencias de NN.UU. en el país, para difundir su accionar. A la misma asiste regularmente el punto focal operativo de las Agencias que actualmente es responsabilidad de UNICEF y podría ser nuestro enlace.

Por nuestra parte hemos invitado a participar en el Concurso de fotos para tapas del Noticiero AFICS 2020 a todos los miembros de PNUD y de la Representación.

En 2020 continuaremos desde AFICS reforzando esta relación de apoyo y colaboración que se nos brinda, y que mucho apreciamos.

ACTO Y CONCIERTO POR EL DÍA DE LAS NACIONES UNIDAS CCK, CÚPULA, 24 DE OCTUBRE DE 2019

El Día de las Naciones Unidas marca la entrada en vigor en 1945 de la Carta fundamental de la ONU, cuyo objetivo es resaltar los logros y esfuerzos que a nivel mundial ha logrado la organización en pos de la paz y seguridad internacional y el respeto pleno de los derechos humanos.

En esta oportunidad, la música fue el canal que la ONU en Argentina empleó para celebrar y marcar esta fecha. En palabras del secretario General de la ONU, António Guterres: “La música es un lenguaje universal. La música nos une. La música es un símbolo de paz. Pero al mismo tiempo, la música representa la diversidad. Y esa diversidad es una riqueza enorme”.

En este caso, los encargados de transmitir los valores y principios de la organización internacional, fueron los músicos y cantantes de Latin Vox Choir, coro oficial de Latin Vox Machine (LVM), proyecto sinfónico conformado principalmente por migrantes, desplazados y refugiados.

Nota: Latin Vox Machine fue ideado en 2017 por el productor y realizador venezolano Omar Zambrano, junto a artistas y colaboradores en Buenos Aires. Nace con el prpósito de reunir la diáspora de músicos venezolanos, producto de la ola migratoria ocurrida en los últimos años en la región. Reconocida como Embajada de Paz por laorganización internacional “Mil Milenios de Paz” en abril 2019; Latin Vox hace d la música un elemento integrador, fomentando la tolerancia y sana convivencia entre profesionales del arte.

AFICS concurrió a este acto, por invitación de la Representación de ONU en Argentina, y aquí mostramos algunas fotos de este hermoso acto.

A la izquierda, el Sr. Representante Residente de ONU, Roberto Valent, rodeado por membros de la Comisión Directiva de AFICS a quienes acompañaba la Dra. Mabel Bianco. A la derecha, el Sr. Roberto Valent durante su exposición en el acto.

MIEMBROS DE AFICS Y DE LA ASOCIACION DE JUBILADOS DEL BANCO INTERAMERICANO DE DESARROLLO (BID) SE REUNEN PARA COORDINAR ACCIONES CONJUNTAS

El pasado 3 de octubre, en unas de las salas de la Representación del Banco Interamericano de Desarrollo (BID), en la Ciudad de Buenos Aires (Esmeralda 130, Piso 20), se reunieron un grupo de colegas miembros de la Comisión Directiva de AFICS Argentina, con sus pares de la Filial Argentina de la Asociaciación de Jubilados del BID. Por AFICS participaron su Presidente, José Antonio Pagés, la Tesorera Nora Bouziguez, y las Vocales Adela Rosenkranz y Elena Segade. Por el BID estuvieron acompañando a su Presidenta, Alicia Pinotti, las colegas Margarita Ryan y Susana Filippa. Fue una reunión muy agradable y productiva, donde se analizaron las posibilidades de acciones sociales conjuntas para el próximo año, además de la realización de jornadas de confraternización de ambos grupos, tal como se ha venido efectuando en los últimos años. También estuvieron presentes en este encuentro algunas de las representantes de la Asociación de Familias del BID (IDB Family Association) en Argentina, quienes presentaron algunos de los proyectos sociales en los cuales están participando y que podrían servir de escenario para que AFICS y la asociación de jubilados del BID unan sus esfuerzos para el logro de los objetivos que los mismos persiguen.

Se decidió convocar a una nueva reunión de las dos asociaciones en marzo próximo, a fin de presentar propuestas concretas de entidades o proyectos en los cuales participar con tareas sociales conjuntas en 2020.

AFICS Social

ENCUENTROS SEMANALES

Continuaron las reuniones semanales de diálogo y camaradería a las que todos los socios de AFICS y nuestros amigos jubilados del BID están siempre invitados, y en donde se conversa amenamente de todo un poco.

En septiembre se contó con la participación del actor y director de teatro Walter Acosta (ya conocido de algunos de nuestros socios). En una charla informal Walter se refirió a la obra de tres grandes poetas hispano-americanos: José Martí, Federico García Lorca y Pablo Neruda, con imágenes y recitado de algunas poesías representativas, a lo que se sumaron las impresiones y comentarios de los concurrentes.

En otro de los encuentros disfrutamos con gran interés de las anécdotas y vivencias que jalonaron la vida y trayectoria profesional de una de nuestra socias, Beatriz Mettler. Doctora en medicina por la UBA, con una maestría de la Universidad de Yale y varios años de docencia en Estados Unidos, Beatriz es una permanente apasionada por la ciencia que nos asombró con las peripecias de su profesión en distintas partes del mundo. A ello se agregó una muestra inesperada de su talento para la poesía, plasmado en 14 libros que ya lleva publicados.

Otra nota descollante fue la charla de nuestro socio Héctor Arena, experto en Patrimonio Cultural, que nos ilustró entusiastamente sobre este fascinante tema.Héctor Arena es egresado de Filosofía y Letras de la UBA y Doctor en Historia del Arte por la Universidad de Heidelberg. Fue funcionario de la UNESCO, Director Nacional de Cultura en la Argentina y Presidente del Capítulo Argentino del Consejo Internacional de Museos. Desde el concepto de patrimonio cultural y preservación de hitos notables de todos los tiempos, la charla nos llevó a entender la importancia de esta herencia para nuestra propia identidad y la trama íntima entre pasado y presente. Desfilaron maravillas en distintos países del mundo, pero con especial énfasis en los once tesoros resguardados para la humanidad en nuestro país. Todo un descubrimiento para varios de nosotros, y un verdadero deleite para todos.

Naturalmente, y además de los momentos más “especiales”, nuestras reuniones se caracterizan por el intercambio de experiencias, impresiones e información útil, asi como por la camaradería y el buen humor con su cuota de risas y alegría que a todos nos hacen tanto bien.

POR TODO ESTO

¡LOS INVITAMOS A SUMARSE A LOS ENCUENTROS DE LOS LUNES!

Las reuniones se realizan los lunes de 15 a 17,30 hs, en Casa de Galicia- San José 224, 2º. Piso (hay ascensor) entre Alsina y Moreno. Colectivos que acercan son: 102, 60, 64 y 39. A dos cuadras de Avda. de Mayo y de la línea A del subte. Estación Saenz Peña.

Elena Segade, miembro de CD, y coordinadora de estos encuentros, envía información a todos los socios, a través de noti.aficcs@gmail.com

PUBLICACIONES DE OTRAS ASOCIACIONES DE EX FUNCIONARIOS DE NACIONES UNIDAS

Boletín No.7, Septiembre 2019, de AEFSNU (Asociación Ecuatoriana de ex-funcionarios del Sistema de NN.UU.)

AEFSNU nos ha enviado su hermoso Boletín, donde resaltan información y una ilustración, que rescata y exalta el o**rgullo de haber sido parte de ONU. Felicitaciones colegas de Ecuador!**

***AQUÍ Y AHORA, Gente que cree en la gente*.**

NOTAS DE SALUD: *ME DUELE LA ESPALDA*

My back hurts. Autor: Dr. David Cohen.

Este artículo fue publicado en BAFUNCS, British Association of Former United Nations Civil Servants NEWSLETTER, No.75, March 2019,y previamente en AFSM Quarterly News Magazine, QNT 113, October 2018. AFICS lo presenta traducido al castellano.

Esta queja muy común se relaciona con el dolor que afecta varias partes de la columna: cervical, dorsal, lumbar y que puede irradiar hasta las piernas (ciática). El dolor de espalda afecta aproximadamente al 80% de la población mundial en algún momento de su vida útil.

Permanecer sentado todo el día frente a una computadora favorece el dolor de espalda, que se ha convertido en una verdadera epidemia. Aparte del sedentario trabajo de oficina, otras ocupaciones potencialmente dañinas para la parte posterior incluyen peluquería, odontología, mudanzas y trabajos de construcción. El dolor de espalda es una de las razones más comunes para una consulta médica.

La estructura de la espalda es compleja. Músculos, ligamentos, tendones, discos y huesos trabajan juntos para soportar el cuerpo y permitir el movimiento. Problemas con cualquiera de estos componentes pueden causar dolor. La causa a veces aún no es clara.

Síntomas

El síntoma principal es dolor en un segmento de la espalda, a veces se extiende a lo largo de las nalgas y baja a las piernas, e incluso a otras partes del cuerpo, dependiendo de los nervios afectados. El dolor a menudo desaparece sin tratamiento. Sin embargo, debe preocuparse y consultar a un médico si el dolor persiste, si se acompaña de pérdida de peso, fiebre o inflamación; si el descanso no trae alivio; y si el dolor se irradia a las rodillas y baja en las piernas.

Diagnóstico

Para identificar la causa del dolor, pueden ser necesarios exámenes: radiografía, escáneres, resonancias magnéticas o electromiografía.

Causas

En las personas mayores, la fuerza y la masa muscular disminuyen gradualmente, e inevitablemente, con la edad. Entre 70 y 80 años, la pérdida de fuerza y de masa muscular pueden alcanzar el 50%. Por esta razón, dolor de espalda es más común en personas mayores. Hay varias posibles causas del dolor de espalda, que incluyen:

• estilo de vida: mala postura durante la vida profesional, en frente a una computadora, en el jardín o en el sofá, llevar cargas pesadas, usar zapatos de tacón alto, largos períodos de pie o sentado; todo estrés mecánico en la estructura ósea conduce a la compresión o pellizcos de vértebras que resultan en mayor o menor dolor a largo plazo;

• disco intervertebral, cuando está roto o dañado causa aumento de la presión sobre los nervios y el deslizamiento del disco en el canal espinal (disco herniado) resultando en ciática, un dolor intenso agudo que se extiende las nalgas y la parte posterior de las piernas;

• la artritis puede ser responsable del dolor en las articulaciones de las caderas, la espalda baja y otros lugares;

• estenosis espinal: estrechamiento del canal espinal;

• curvatura anormal de la columna: cifosis o escoliosis;

• deportes: si se practican en exceso, especialmente después de los 45 años de edad;

• osteoporosis: los huesos se vuelven frágiles y porosos, aumenta el riesgo de fracturas por compresión;

• largos períodos de conducción sin pausas;

• colchón: demasiado duro o demasiado blando;

• estrés, o cualquier condición que conduzca a una caída en tono muscular, puede causar compresión vertebral: la postura es pobre, la curvatura de la columna se vuelve peor, y las vértebras están mal soportadas; un estado de depresión también puede ser la fuente del dolor vertebral;

Otras causas

Algunas condiciones médicas pueden provocar dolor de espalda:

• cáncer que afecta la columna vertebral: el tumor puede presionar contra un nervio, lo que resulta en dolor de espalda;

• infección de la columna: fiebre, acompañada de sensibilidad y calor en un área de la espalda causada por la infección;

• trastornos de los riñones: cálculos renales o la infección de los riñones puede causar dolor de espalda;

• culebrilla: puede causar dolor de espalda dependiendo de los nervios afectados

Factores de riesgo

Los siguientes factores están asociados con un mayor riesgo de desarrollar dolor lumbar:
• estilo de vida sedentario
• mala condición física
• edad avanzada
• obesidad y exceso de peso
• tabaco y alcohol que favorecen la osteoporosis
• trastornos del sueño: las personas con trastornos del sueño tienen más probabilidades de sufrir dolor de espalda
• el dolor lumbar tiende a ser más común en mujeres que hombres, quizás debido a factores hormonales

Prevención

La prevención del dolor de espalda en personas mayores implica una revisión del estilo de vida con consejos sobre su mejora si es necesario, incluido el desarrollo de la conciencia de una correcta postura, cambio de hábitos negativos, y aprendizaje y práctica de

ejercicios diarios para mantener la espalda recta.

Entre los deportes que son adecuados para personas mayores, la natación es muy recomendable.

Tratamiento

Aparte de los casos causados por infección o tumor, los tratamientos generalmente recetados son analgésicos y antiinflamatorios, medicación, y posiblemente curas térmicas.

Se debe evitar la automedicación, incluso con la mayoría de los productos vendidos sin receta; sin embargo, paracetamol puede tomarse en dosis que no excedan un total de 2 gramos por día.

Los servicios de fisioterapeutas, quiroprácticos o los osteópatas pueden ser útiles.

La cirugía puede ser necesaria, especialmente en el caso de una hernia de disco.

En conclusión, debe resaltarse la importancia crucial de la prevención, un estilo de vida saludable, ejercicio apropiado y, como siempre, un enfoque optimista de la vida.

Compartimos una nota científica publicada por EFE (Agencia de Noticias española) el pasado miércoles 23 de octubre 2019 que consideramos de interés para los cuidados de la salud de todos nuestros afiliados.

La mitad de los medicamentos más usados afectan a la microbiota intestinal

La microbiota intestinal es la población de microbios que vive en el intestino, donde viven decenas de millones de microorganismos, de al menos 1.000 especies diferentes de bacterias conocidas y que son esenciales para la buena salud humana

La mitad de los medicamentos de uso más común, **desde protectores de estómago hasta antibióticos o laxantes,** afectan profundamente la microbiota intestinal, según un estudio presentado en el Congreso Europeo de Gastroenterología que se celebra en Barcelona.

En el estudio, investigadores del Centro Médico Universitario de Groninga (Holanda) y del Centro Médico Universitario de Maastricht (Holanda) **analizaron 41 categorías de medicamentos de uso común y evaluaron 1.883 muestras fecales** de una cohorte basada en la población, pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) y pacientes con Síndrome de Intestino Irritable (SII), mezclados con personas sanas.

Los investigadores compararon los perfiles de las funciones taxonómicas y metabólicas de los pacientes que tomaban medicamentos con los que no consumían ninguno y observaron el efecto del uso de medicamentos individuales y luego el uso combinado de medicamentos y **comprobaron cómo destruían la microbiota intestinal.**

"Los cambios observados podrían aumentar el riesgo de infecciones intestinales, obesidad y otras afecciones y trastornos graves relacionados con el microbioma intestinal", han señalado los investigadores.

La microbiota intestinal es la población de microbios que vive en el intestino, **donde viven decenas de millones de microorganismos,** de al menos 1.000 especies diferentes de bacterias conocidas y que son esenciales para la buena salud humana.

Según el estudio, los medicamentos que tienen un mayor impacto en la microbiota intestinal son los inhibidores de la bomba de protones (IBP), que se usan **para tratar la dispepsia** que afecta a entre el 11% y el 24% de la población europea, para tratar **la úlcera péptica, erradicar la *Helicobacter pylori* o el reflujo gastroesofágico.**

También tiene afectación sobre la microbiota la metformina, usada para tratar **la diabetes tipo 2,** que afecta al 10% de los adultos europeos, **y los antibióticos,** que toman un 34% de la población europea cada año.

Los **laxantes,** usados por el 17% de los adultos europeos para tratar y prevenir el estreñimiento, son otros de los medicamentos que, según el estudio, afectan a la microbiota.

Los investigadores también encontraron que **otras siete categorías de medicamentos** que se asociaron con cambios significativos en las poblaciones bacterianas del intestino.

Así, vieron que el uso de **ciertos antidepresivos (llamados ISRS)** por parte de las personas con sídrome de intestino irritable (SII) se asoció con una abundancia de las especies de bacterias potencialmente dañinas *Eubacterium ramulus*, mientras que el uso de esteroides orales se asoció con altos niveles de bacterias metanogénicas que se han asociado con la obesidad y un aumento en el Índice de Masa Corporal (IMC).

El investigador principal del estudio, Arnau Vich Vila, biólogo computacional especializado en estudiar el microbioma humano, ha señalado: "Sabemos que l**a eficacia y la toxicidad de ciertos medicamentos están influenciadas por la composición bacteriana del tracto gastrointestinal** y que la microbiota intestinal se ha relacionado con múltiples afecciones de salud". "Por eso -ha añadido-, es crucial entender cuáles son las consecuencias del uso de medicamentos en la microbiota intestinal".

"Nuestro trabajo destaca la importancia de **considerar el papel de la microbiota intestinal al diseñar tratamientos** y también apunta a nuevas hipótesis que podrían explicar ciertos efectos secundarios asociados con el uso de medicamentos", ha concluido el investigador.

Nota: Nuestro mayor interés con la publicación de esta nota es alertar sobre el consumo de medicamentos de forma irracional que pueda tener consecuencias negativas sobre la microbiota intestinal . Consultar a su medico de cabecera o especialista clínico sería aconsejable antes de automedicarse (AFICS – Argentina).

Guía sobre informaciones que pueden consultarse en el SITIO WEB www.aficsargentina.net.ar

COMO OBTENER ASISTENCIA URGENTE DEL FONDO DE PENSIONES (UNJSPF)

Consultar en SITIO WEB https://www.unjspf.org/ …Y también…www.aficsargentina.net.ar

En nuestro sitio web hallará en Preguntas Frecuentes información sobre:

1. Como conocer su UID

2. Certificado de Supervivencia (Certificate of Entitlement – CE)

3. Trámites cuando fallece un titular de la jubilación

4. Modelos de Cartas para dirigirse al Fondo de Pensiones

5. Artículos 34, 35, 35bis, 35ter, 36 y 37 de los Estatutos del Fondo de Pensiones.

6. Asuntos impositivos

7. Formularios para trámites diversos con el Fondo (de www.unjspf.org)

PF.23 Change of payment options (Cambio de Banco para depósito de pensión)

PF.23/M Change of Mailing Address only (Cambio de domicilio)

PENS.E/2 Instructions for paymemnt of benefits (Disability and death benefits) (Instrucciones para pago de beneficios por fallecimiento o imposibilidad del titular)

8. Cómo comunicarse con el Fondo de Pensiones (UNJSPF)

9. Tutela Legal y Patrimonio

10. Como acceder al autoservicio de miembros del Fondo (MSS)

Y también en el sitio web podrá hallar información sobre

SEGUROS DE SALUD PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS DE NN.UU:

SHI ONLINE: SOBRE EL MANEJO DEL SEGURO DE SALUD OMS (SHI-ONLINE):

REGLAS DEL SEGURO MÉDICO OMS 2019, Y CIGNA 2019

Además, si usted necesita asesoramiento especial sobre estos asuntos puede pedir una entrevista personal, para un martes de 14 a 16 horas, en nuestra sede, dirigiendose a argentina.afics@gmail.com Para los socios residentes en el interior del país ese asesoramiento se puede hacer vía email.

Las mejores formas de comunicarse con Cigna

Cómo ponerse en contacto con nosotros?

Teléfono: +1 305 908 91 01

e-mail: un.wwp@cigna.com

Sitio web: www.cignahealthbenefits.com

Esté donde esté, la ayuda no se encuentra lejos. Solo tiene que llamarnos o enviarnos un fax o un correo electrónico. Hablamos su idioma y estamos siempre a su disposición para contestar sus preguntas. Estamos a su servicio las 24 horas de los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Encontrará todos nuestros datos de contacto, incluidas las líneas telefónicas gratuitas, en sus páginas web personales así como en la app Cigna Health Benefits

En nuestro sitio web www.aficsargentina.net.ar se puede consultar el **PLAN DE GRUPO MÉDICO, HOSPITALARIO Y DENTAL PARA FUNCIONARIOS FUERA DE SUS SEDES DE CIGNA, Versión 2019 y también *el formulario actual para solicitud de reembolsos de gastos médicos, para enviar a CIGNA por vía correo.***

INFORMACIÓN sobre servicios VITTAL Grupo UNIDA a socios de AFICS inscriptos en ese plan

La cobertura de servicio capitado incluye los auxilios de emergencias, urgencias y consultas médicas, donde se encuentre la persona en el momento del llamado:

- **Emergencia Médica** (“Grado 1” o “G1”) es toda aquella situación de gravedad en donde se necesita una atención médica inmediata, dado que la vida del paciente corre riesgo inminente. Por ejemplo: la pérdida de conocimiento de cualquier origen no recuperada, el paro cardio-respiratorio, los accidentes graves que causan traumatismos con hemorragias severas, los episodios convulsivos, la electrocución, el dolor de pecho en población de riesgo o con antecedentes cardíacos, caída de altura, etc.
- **Urgencia Médica** (“Grado 2” o “G2”) es toda aquella situación en la que, si bien no existe riesgo inminente, se requiere una rápida intervención médica para evitarlo. El servicio no comprende la atención de crisis o casos de trastornos de

conducta o psiquiátricos. Son ejemplos los traumatismos severos, quemaduras, hipertensión arterial con disnea o con hemorragia, fracturas, etc.

- **Consulta médica** (“Grado 3” o “G3”) es una atención a consultas clínicas leves o menores, en este grupo se engloban los cuadros clínicos sin necesidad de rapidez en su atención: traumatismos leves, lipotimia, mareos, hipertensión sin disnea, gastroenteritis, etc.

Los traslados programados no están incluidos en la cobertura del Grupo UNIDA (AFICS) y tiene costos que varían para Ciudad de Buenos Aires o conurbano, servicio diurno o nocturno, y según sean ambulancias comunes o Unidades de Terapia Intensiva Móviles.

La cuota mensual actual para el Grupo UNIDA es de 230$ desde NOVIEMBRE 2019. *El coseguro por visita médica a domicilio es de 250$.*

PENSANDO EN VIAJAR?

CONSULTA a GELQUIS TURISMO

Cel. 15 6668 1364

Moldes 1430, 7º. E, 1425 C.A.B.A.

Conoce los *bicitours* de *Biking Buenos Aires*, en:

https://bikingbuenosaires.com/pagina-principal/

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 apellido… …….

Dirección postal… …….

Código postal…….

Fecha y lugar de nacimiento…… …… (para uso interno solamente)

DNI u otro documento de identidad: …… ……..…….

Funcionario de N.U. (Agencia)……..……..

Especialidad ……

Teléfono…… ……

E-mail…… ……

Firma…… Fecha……..

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

……

Pago de la Cuota Anual de AFICS

La cuota anual de AFICS para 2020 es de US$40 o de 2500$ argentinos
Consulte por email a argentina.afics@gmail.com cuál es su deuda. Desde 1 de noviembre 2019, se puede abonar por depósito o transferencia a la cuenta siguiente:
Cuenta Corriente en $: 25268-5 010-4
CBU: 0070010820000025268542
Banco Galicia, Suc. 010 Plaza San martín

Titular: Asociación de Ex Funcionarios de Naciones Unidas en Argentina (AFICS). CUIT: 30-7071811-5
También puede abonar sus cuotas personalmente, en nuestra sede, OPS/OMS, Marcelo T de Alvear 684, 4º. Piso, los martes de 14 a 16 horas (salvo en vacaciones de verano)

AGRADECIMIENTOS

Constantemente recibimos el apoyo y desde aquí expresamos nuestro agradecimiento al ***Centro de Informaciones de las Naciones Unidas para la Argentina y Uruguay (CINU);*** *al* ***Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD****), a* ***CEPAL, a INTAL/BID***

Agradecemos especialmente a ***la Oficina Sanitaria Panamericana***

Invitamos a consultar la página web de OPS/OMS en: **http://www.paho.org/arg/**