



## **NOTICIERO AFICS ARGENTINA**

Año 37 Nro. 1, enero – marzo 2023  
Asociación de Ex funcionarios de las  
Naciones Unidas en la Argentina  
Miembros de FAFICS



Primer Premio: Sin título. ESCULTURA. Autor: Enrique (Quique) Vázquez. 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](mailto:argentina.afics@gmail.com) - <https://www.aficsargentina.net.ar/>

# Índice de Contenido

**3**

Mensaje de la Comisión Directiva de AFICS Argentina

**4**

Integrantes de la nueva Comisión Directiva AFICS Argentina

**5**

Concurso de Obras Artísticas 2022 - 2023

**11**

Fotos del Café compartido en "La Biela"

**12**

¿Cuáles vacunas necesitan los adultos mayores?

**13**

Nota de salud. Envejecimiento

**19**

Música y cerebro: Fundamentos Neurocientíficos

**26**

Proyecto social Wichí

**29**

Comunidad AFICS

## Información para Socios

**34**

Grupos de trabajo AFICS - 2023-2024  
Certificado de titularidad

**36**

Información sobre la cuota anual  
Formulario de inscripción a la AFICS Argentina

**35**

Como informar al fondo de pensiones sobre la muerte de un jubilado / beneficiario

**37**

Convenios con prestadores de salud para ex funcionarios OPS/OMS  
Listado de médicos referentes para Naciones Unidas - Argentina



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.

MENSAJE DE LA  
COMISION DIRECTIVA

Queridos Colegas

Iniciamos este año de actividades 2023 con el firme compromiso de dar continuidad a la excelente labor desarrollada por las Comisiones Directivas anteriores, y seguir fortaleciendo las actividades virtuales y presenciales con la Comunidad de Socios AFICS Argentina, Asociaciones Amigas, Agencias del Sistema de Naciones Unidas, Federaciones y Confederaciones de la Región y a nivel mundial.

Como se ha informado oportunamente estamos atendiendo las consultas presenciales 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 16:00 hs.

Este año se nos presentan desafíos y proyectos diversos, para los cuales también necesitaremos de la colaboración de todos ustedes para que nuestra asociación continúe desarrollando una buena gestión en apoyo a todos sus socios. ¡Están todos invitados a sumarse a los Grupos de Trabajo! Envíenos un mensaje si está interesado/a [argentina.afics@gmail.com](mailto:argentina.afics@gmail.com)

En este número compartimos las obras ganadoras del concurso de obras artísticas 2022-2023, el cual ha tenido una importante convocatoria, y como siempre, coordinado de forma impecable por nuestras socias Isabel Kantor y Katy Iannello.

Además, incluimos artículos de interés para todos los socios, como así también información general sobre el Fondo de Pensiones e información concierne a los ex funcionarios de OPS/OMS, relacionada con los convenios que dicha Organización tiene con algunas instituciones de salud.

Esperando que el contenido de este nuevo formato del Noticiero, rediseñado y reformazado, les resulte de interés y de ágil lectura. Los saludamos muy cordialmente.

Comisión Directiva  
AFICS Argentina

# Integrantes de la comisión directiva de AFICS Argentina 2022-2024



Laura Beker  
(Ex OPS/OMS)

[laurabeker17@gmail.com](mailto:laurabeker17@gmail.com)

PRESIDENTA



Noemí Medina  
(Ex DTCD/PNUD)

[chacha.arlandi@hotmail.com](mailto:chacha.arlandi@hotmail.com)

VICEPRESIDENTA



Graciela Castonjáuregui  
(Ex OPS/OMS)

[castonjauregui@hotmail.com](mailto:castonjauregui@hotmail.com)

SECRETARIA



María de las Mercedes Acuña  
Alfonso (Ex CEPAL)

[macuna000@yahoo.com.ar](mailto:macuna000@yahoo.com.ar)

PRO SECRETARIA



Nora Bouzigues  
(Ex OPS/OMS)

[norabouzigues@gmail.com](mailto:norabouzigues@gmail.com)

TESORERA



Dolores Lemos  
(Ex CEPAL)

[doloreslemostrevino@hotmail.com](mailto:doloreslemostrevino@hotmail.com)

PRO-TESORERA



Caty Iannello  
(Ex OPS/OMS)

[caty.iannello@gmail.com](mailto:caty.iannello@gmail.com)

VOCAL



Rodolfo García  
(Ex ICGEB)

[garciazucconi@gmail.com](mailto:garciazucconi@gmail.com)

VOCAL



Omar Argüello  
(Ex CEPAL)

[arguellomar@outlook.com.ar](mailto:arguellomar@outlook.com.ar)

VOCAL

# Concurso de Obras Artísticas AFICS Argentina 2022-2023

Estos concursos organizados por nuestra AFICS se realizan desde 2012, un año dedicados a fotografías, y otro, como este año, a PINTURA, ESCULTURA, CERÁMICA, TAPICES, Y OBRAS REALIZADAS EN DISTINTOS MATERIALES Y TÉCNICAS.

En el Concurso artístico AFICS Argentina, 2022-23, se presentaron 18 obras, caracterizadas por la diversidad de temas, estilos, materiales y técnicas. De ellas 7 provenían de AFICS Argentina, 2 de AAFICS (Australia), 5 de AAFU (Asociación de antiguos funcionarios de UNESCO), 2 de AFICS Ecuador, una de AAFIB Brasil, y una de AFISM/SEAR (New Delhi).

El jurado estuvo integrado por 3 destacadas docentes y artistas plásticas, Carolina Emanuelli, Ana Menéndez y Marina Sábato, a quienes AFICS agradece su desinteresada y profunda dedicación a esta difícil tarea. Más abajo figuran breves resúmenes de sus CV.

## RESULTADOS DEL CONCURSO

Se decidió otorgar 5 premios, y 4 menciones especiales. Sin embargo, el Jurado aclaró que el conjunto de las obras presentadas tenía una excelente y destacada elaboración, lo que hizo placentera su observación y análisis, pero muy difícil la selección de los premios.

## Miembros del Jurado del Concurso Artístico AFICS Argentina 2022 - 23

### Carolina Emanuelli

Nació en 1971 en Buenos Aires, Argentina. Asistió a talleres de dibujo y pintura en la Asociación Estímulo de Bellas Artes, en la Asociación Amigos del Museo de Bellas Artes, y al taller de Mariano Sapia (2000-2004). Ha realizado muestras grupales e individuales. Actualmente prepara una muestra que engloba pintura, danza y yoga.

 Carolina Emanuelli

 Carolina Emanuelli

 [caroema22@hotmail.com](mailto:caroema22@hotmail.com)

### Marina Sábato

Nació en 1969 en París, Francia. Se formó en el Museo Larreta y en los talleres de los pintores Luis Felipe Noé y Carlos Bissolino. En 1991-92 realizó estudios de dibujo y pintura en la Corcoran School of Art, Washington. Asimismo, en talleres de grabados en París. Asistió a los talleres de dibujo de Roberto Paéz y Ernesto Pesce en Buenos Aires.

[www.marinasabato.com](http://www.marinasabato.com)

 [sabatomarina88@gmail.com](mailto:sabatomarina88@gmail.com)

### Ana Menéndez

Es artista plástica y Consultora del Museo de Bellas Artes de Tigre. Este Museo, inaugurado en 2006 alberga y expone obras de arte argentino del siglo XIX y XX. Funciona en un edificio histórico del Delta, el ex Tigre Club, y es patrimonio histórico municipal y nacional de Argentina.

 [anamenendez517@gmail.com](mailto:anamenendez517@gmail.com)

# Obras premiadas

## Primer Premio

*Autor:*

**Enrique (Quique) Vazquez**

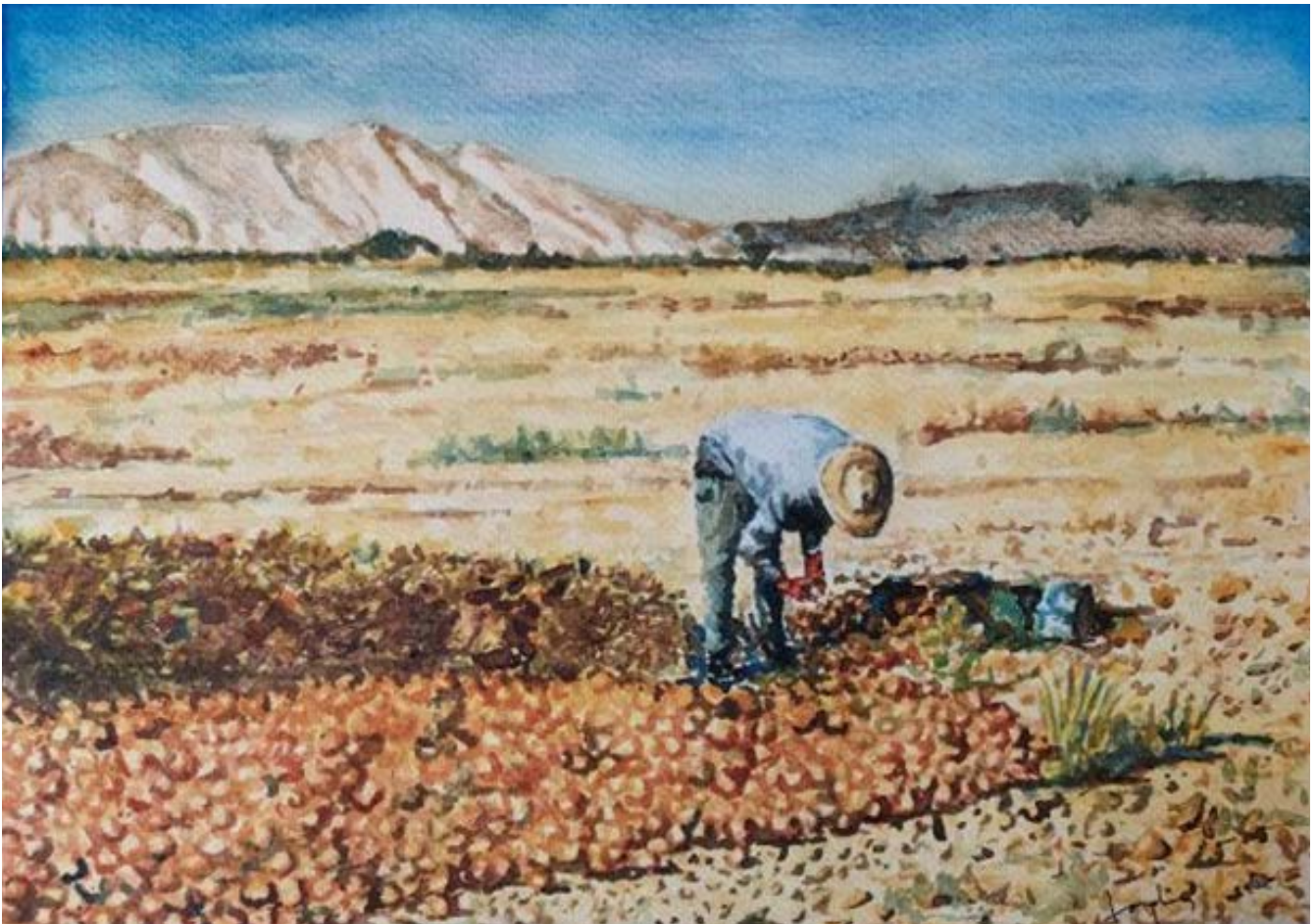
AFICS Argentina

S/T. ESCULTURA

Material: aluminio

Medidas: 70x30x15 cm





## Segundo Premio

*Autor:*

**Pablo Loyola**

AFICS Argentina

JACHAL

## Tercer Premio

*Autor:*

**John Clements (Giovanni)**

AFICS Australia

PAINTING ON BLACK CARD  
(Pintura sobre cartulina negra)





### Cuarto Premio

Autor:  
**Noemí Medina**  
AFICS Argentina

ES AQUÍ



### Quinto Premio

Autor:  
**María Ramos**  
(AsocAntFunc UNESCO)

SIN PALABRAS

## Menciones especiales



### **DEMASIADAS PALABRAS**

Autora: Cecilia Grecco de Loyola,  
AFICS Argentina  
Técnica mixta, collage y acuarela;  
30 x 40 cm



### **LUCIANO**

Autora: Cristina García,  
AFICS Argentina  
Técnica: Óleo sobre tela;  
50 x 70 cm



### **BILLBERGIA DISTACHIA**

Autora: Telva Barros,  
AAFIB-Brasil Associação dos  
Antigos Funcionários Internacio-  
nais do Brasil  
Técnica: Acuarela;  
30 x 42 cm





### STILL LIFE WITH TEOTIHUACAN EARTHEN PUPPET

Autora: Vesna Vujic-Lugassy.  
AAFU/AFUS Paris  
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO  
Técnica: Pastel suave sobre papel Pastelmat gris verdoso;  
24 x 30 cm



### DOMINGO DE MERCADO

Autora: Noemí Medina.  
AFICS Argentina  
Técnica: Pintura acrílico sobre tela;  
50 x 40 cm



### RIDE (Paseo)

Autora: Anjali Taneja.  
AFSM - WHO/SEAR  
ASSOCIATION OF FORMER STAFF MEMBERS / WHO REGIONAL OFFICE FOR SOUTH EAST ASIA (New Delhi)  
Técnica: Acrílico sobre lienzo;  
122 x 127 cm



### HILOS DE ORO

Autora: Livka Mena Quiros.  
AEFSNU-AFICS-Ecuador.  
Asociación Ecuatoriana de Ex Funcionarios el Sistema de Naciones Unidas  
Técnica: Acrílico, sobre cartulina.



### CUADRADITOS DE COLORES

Autora: Livka Mena Quiros.  
AEFSNU-AFICS Ecuador  
Asociación Ecuatoriana de Ex Funcionarios el Sistema de Naciones Unidas  
Técnica: Acuarela, lápices de color, pastel sobre cartulina



### WALL WITH AUTUMN VINE LEAF (Pared con hoja de vid de otoño)

Autora: Vesna Vujic-Lugassy.  
AAFU/AFUS Paris  
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO  
Técnica: acrílico sobre papel;  
30 x 42 cm



**TRYPTIQUE : HIVER-ÉTÉ-AUTOMNE (Invierno-verano-otoño)**

Autora: Marina Muratova. AAFU/AFUS Paris  
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO  
Técnica: Mosaicos hechos a mano en guijarros de vidrios naturales, recogidos al borde del Mediterraneo sobre la costa española;  
15x20 cm



**LE PROFILE (El perfil)**

Autora: Marina Muratova. AAFU/AFUS Paris  
Association des anciens fonctionnaires de l'UNESCO  
Técnica: Mosaicos hechos a mano en guijarros de vidrios naturales, recogidos al borde del Mediterraneo sobre la costa española;  
13x18 cm



**LA LUZ DE LA ESQUINA (Slumdog)**

Autora: Cecilia Grecco de Loyola.  
AFICS Argentina  
Técnica: Acuarela;  
20 x 30 cm



**FLOWERS ON MY BEDSPREAD (Diseño sobre mi colcha)**

Autor: John Clements (Giovanni).  
AAFICS-Australia  
Australian Association of Former International Civil Servants  
Técnica: Acrílico;  
26 x 37 cm

La Comisión Directiva de AFICS quiere agradecer especialmente a la Dra. Isabel Narvaiz Kantor, Presidenta Emérita de AFICS, por la gestión del Concurso de Obras AFICS 2022-2023, logrando una amplia y exitosa participación local e internacional.



## LOS CAFES EN *"La Biela"*



CONSEJOS DE SALUD

# ¿Cuáles vacunas necesitan los adultos mayores?



Agéndate este teléfono gratuito:

El **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. Es 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. La vacuna con la composición para 2023 ya se encuentra disponible.

## Herpes Zoster:

Una enfermedad que afecta los nervios y puede causar dolor intenso, hormigueo, picazón, sarpullido y ampollas. La vacuna aún no ha sido distribuida.

## 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 Neumo-

coco 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. 1° dosis: VCN 13. 2° dosis: VPN 23 con un intervalo mínimo de 12 meses luego de la VCN 13. Sólo debe ponerse una sola secuencia y vale para el resto de la vida.

## 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. Debe colocarse a los 4 a 6 meses después del último refuerzo y puede recibirse simultáneamente con la de la gripe en distinto brazo.

## ENVEJECIMIENTO

# Nota de Salud

*Este artículo ha sido escrito por personal de la Mayo Clinic, de Estados Unidos de América. Consideramos que es un buen aporte para el conocimiento de todos los socios de AFICS Argentina sobre el proceso normal de envejecimiento.*

## ¿Te preguntas qué es lo que se considera normal en el proceso de envejecimiento?

Esto es lo que puedes esperar que suceda a medida que envejeces y lo que puedes hacer al respecto. Tú sabes que el envejecimiento probablemente te cause arrugas y canas. Pero, ¿sabes cómo afectará el envejecimiento a tus dientes, tu corazón y tu sexualidad? Averigua qué cambios son esperables a medida que envejeces y cómo promover la buena salud a cualquier edad.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

El cambio más común en el sistema cardiovascular es la rigidez de los vasos sanguíneos y las arterias, lo que hace que el corazón se esfuerce más para bombear sangre a través de ellos. Los músculos del corazón cambian para ajustarse a la mayor carga de trabajo. La frecuencia cardíaca en reposo permanecerá más o menos igual, pero no aumentará durante las actividades tanto como antes. Estos cambios aumentan el riesgo de presión arterial alta (hipertensión) y otros problemas cardiovasculares.

## QUÉ PUEDES HACER

### Para mejorar la salud del corazón:

- **Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.** Trata de caminar, nadar u otras actividades que disfrutes. La actividad física moderada y regular

puede ayudarte a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

- **Seguir una dieta saludable.** Elige vegetales, frutas, granos enteros, comidas con mucha fibra y fuentes de proteína sin grasas, como el pescado. Limita los alimentos ricos en grasas saturadas y sal.

- **No fumes.** Fumar contribuye al endurecimiento de las arterias y aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Si fumas o consumes otros productos con tabaco, pide a tu médico que te ayude a dejarlo.

- **Controla el estrés.** El estrés puede afectar tu corazón. Adopta ciertos hábitos para reducir el estrés, como la meditación, el ejercicio o la terapia de conversación.

- **Duerme lo suficiente.** Descansar bien es muy importante para la curación y la reparación del corazón y los vasos sanguíneos. Intenta dormir entre siete y nueve horas por noche.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

Con la edad, los huesos tienden a encogerse en tamaño y densidad, debilitándose y haciéndose más susceptibles a las fracturas. Puede que incluso te vuelvas un poco más bajo. Los músculos generalmente pierden fuerza, resistencia y flexibilidad, factores que pueden afectar tu coordinación, estabilidad y equilibrio.

## QUÉ PUEDES HACER

### **Para promover la salud de los huesos, las articulaciones y los músculos:**

- **Consume cantidades adecuadas de calcio.** La National Academy of Science, Engineering, and Medicine (Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina) recomienda al menos 1,000 miligramos (mg) de calcio al día para los adultos. La recomendación aumenta a 1,200 mg diarios para mujeres de 51 años en adelante y hombres de 71 años en adelante. Las fuentes de calcio en

la dieta incluyen productos lácteos, brócoli, col rizada, salmón y tofu. Si te resulta difícil obtener suficiente calcio de la dieta, pregúntale a tu médico acerca de los suplementos de calcio.

- **Obtén las cantidades adecuadas de vitamina D.** La ingesta diaria recomendada de vitamina D es de 600 unidades internacionales para adultos de hasta 70 años y 800 unidades internacionales para adultos mayores de 70 años. Muchas personas obtienen cantidades adecuadas de vitamina D de la luz solar. Otras fuentes incluyen el atún, el salmón, los huevos, la leche fortificada con vitamina D y los suplementos de vitamina D.
- **Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.** Los ejercicios en los que se carga el peso del cuerpo, como caminar, trotar, jugar tenis, subir escaleras y entrenar con pesas, pueden ayudarte a desarrollar huesos fuertes y a disminuir la pérdida ósea.
- **Evita el abuso de sustancias.** Evita fumar y limita el consumo de bebidas alcohólicas. Pregúntale a tu médico cuánto alcohol podría ser seguro para tu edad, sexo y salud general.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

Los cambios estructurales en el intestino grueso relacionados con la edad pueden provocar más estreñimiento en los adultos mayores. Otros factores que influyen en estos cambios son la falta de ejercicio, no tomar suficientes líquidos y una dieta baja en fibra. Los medicamentos, como los diuréticos y los suplementos de hierro, y ciertas afecciones médicas, como la diabetes, también podrían contribuir al estreñimiento.

## QUÉ PUEDES HACER

### **Para prevenir el estreñimiento:**

- **Seguir una dieta saludable.** Asegurarte de que tu dieta incluya alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros. Limitar

las carnes con alto contenido de grasa, los productos lácteos y los dulces, que podrían causar estreñimiento. Beber mucha agua y otros líquidos.

- **Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.** La actividad física regular puede ayudar a prevenir el estreñimiento.
- **No ignorar las ganas de ir al baño.** Retener una evacuación intestinal durante demasiado tiempo puede causar estreñimiento.

## QUÉ SUCEDE

La vejiga puede volverse menos elástica a medida que pasan los años, lo que provoca la necesidad de orinar con más frecuencia. El debilitamiento de los músculos de la vejiga y del suelo pélvico puede dificultar el vaciado completo o hacer que se pierda el control de la vejiga (in-

continencia urinaria). En los hombres, si la próstata está agrandada o inflamada también puede causar dificultad para vaciar la vejiga y la incontinencia.

Otros factores que contribuyen a la incontinencia son el sobrepeso, el daño nervioso causado por la diabetes, ciertos medicamentos y el consumo de cafeína o alcohol.

## QUÉ PUEDES HACER

### Para promover la salud de la vejiga y del tracto urinario:

- **Ve al baño regularmente.** Considera orinar en un horario regular, como cada hora. Lentamente, extiende la cantidad de tiempo entre cada vez que vas al baño.
- **Mantén un peso saludable.** Si tienes sobrepeso, baja el exceso de peso.
- **No fumes.** Si fumas o consumes otros productos con tabaco, pide a tu médico que te ayude a dejarlo.

- **Haz los ejercicios de Kegel.** Para ejercitar los músculos del suelo pélvico (ejercicios de Kegel), aprieta los músculos que usarías para no dejar salir gases. Inténtalo durante tres segundos por vez y luego relájate a la cuenta de tres. Intenta hacer el ejercicio de 10 a 15 veces seguidas, al menos 3 veces al día.

- **Evita los irritantes de la vejiga.** La cafeína, los alimentos ácidos, el alcohol y las bebidas carbonatadas pueden empeorar la incontinencia.

- **Evita el estreñimiento.** Come más fibra y toma otras medidas para evitar el estreñimiento, que puede empeorar la incontinencia.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

A medida que envejeces, tu cerebro experimenta cambios que pueden tener efectos menores en tu memoria o en tus habilidades de pensamiento. Por ejemplo, los adultos mayores sanos pueden olvidar nombres o palabras familiares, o pueden tener más dificultades para realizar varias tareas a la vez.

## QUÉ PUEDES HACER

### Puedes promover la salud cognitiva si tomas las siguientes medidas:

- **Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.** La actividad física aumenta el flujo sanguíneo a todo el cuerpo, incluyendo el cerebro. Los estudios sugieren que el ejercicio regular está relacionado con una mejor función cerebral y reduce el estrés y la depresión, que son factores

que afectan la memoria.

- **Seguir una dieta saludable.** Una dieta saludable para el corazón podría beneficiar a tu cerebro. Concéntrate en las frutas, los vegetales y los cereales integrales. Elige fuentes de proteína bajas en grasa, como pescado, carne magra y carne de pollo sin piel. Demasiado alcohol puede causar confusión y pérdida de memoria.

- **Mantente activo mentalmente.** Mantenerse mentalmente activo podría ayudar a mantener tu memoria y tus habilidades de pensamiento. Puedes leer, jugar juegos de palabras, comenzar un nuevo pasatiempo, tomar clases o aprender a tocar un instrumento.

- **Sé sociable.** La interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés, lo que puede contribuir a la pérdida de memoria. Podrías ser voluntario en una escuela local o en una organización sin fines de lucro, pasar tiempo con familiares y amigos, o asistir a eventos sociales.

• **Trata las enfermedades cardiovasculares.** Sigue las recomendaciones de tu médico para controlar los factores de riesgo cardiovasculares (hipertensión, colesterol alto y diabetes) que pueden aumentar el riesgo de deterioro cognitivo.

• **Deja de fumar. Si fumas, dejar de fumar podría ayudar a tu salud cognitiva.**

Si te preocupa la pérdida de memoria u otros cambios en tus habilidades de pensamiento, habla con tu médico.

## QUÉ SUCEDE

Con la edad, es posible que tengas dificultad para enfocar objetos que están cerca. Podrías volverte más sensible al resplandor y tener problemas para adaptarte a los diferentes niveles de luz. El envejecimiento también puede afectar el cristalino del ojo, y esto causa visión nublada (cataratas). Tu audición también podría disminuir. Es posible que tengas dificultades para oír las frecuencias altas o para seguir una conversación en una habitación llena de gente.

## QUÉ PUEDES HACER TU

### **Para promover la salud de los ojos y los oídos:**

- **Programa chequeos regulares.** Sigue las recomendaciones de tu médico sobre gafas, lentes de contacto, audífonos y otros dispositivos de corrección.
- **Toma precauciones.** Usa gafas de sol o un sombrero de ala ancha cuando estés al aire libre, y usa tapones para los oídos cuando estés cerca de maquinaria ruidosa u otros ruidos fuertes.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

Las encías podrían retraerse de los dientes. Ciertos medicamentos, como los que tratan las alergias, el asma, la hipertensión arterial y el colesterol alto, también pueden causar sequedad en la boca. Como resultado, tus dientes y encías pueden volverse ligeramente más vulnerables a las caries y a las infecciones.

## QUÉ PUEDES HACER

### **Para fomentar la salud bucal:**

- **Cepíllate los dientes y usa hilo dental.** Cepíllate los dientes dos veces al día y limpia entre los dientes, usando hilo dental regular o un limpiador interdental, una vez al día.
- **Programa chequeos regulares.** Visita a tu dentista o higienista dental para hacer chequeos dentales regulares.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

Con la edad, la piel se vuelve más fina, menos elástica y más frágil, y disminuye el tejido graso debajo de la piel. Es posible que notes que te salen moretones con mayor facilidad. La disminución en la producción de aceites naturales podría reseca la piel. Se vuelven más comunes las arrugas, las manchas de la edad y pequeños

crecimientos llamados papilomas cutáneos.

## QUÉ PUEDES HACER

### **Para mejorar la salud de la piel:**

- **Actúa con cuidado.** Báñate o dúchate con agua tibia, no caliente. Usa jabón suave y crema hidratante.



• **Toma precauciones.** Cuando estés al aire libre, usa protector solar y ropa de protección. Controla la piel regularmente e informa los cambios a tu médico.

• **No fumes.** Si fumas o consumes otros productos con tabaco, pide a tu médico que te ayude a dejarlo. Fumar contribuye al daño de la piel, como las arrugas.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

La forma en que el cuerpo quema calorías (metabolismo) disminuye a medida que pasa el tiempo. Si disminuye las actividades a medida que pasan los años, pero continúas comiendo como de costumbre, aumentarás de peso. Para mantener un peso saludable, mantente activo y come sano.

## QUÉ PUEDES HACER

### **Para mantener un peso saludable:**

- **Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.** La actividad física moderada y regular puede ayudarte a mantener un peso saludable.
- **Seguir una dieta saludable.** Elige vegetales, frutas, granos enteros, comidas con mucha fibra y fuentes de proteína sin grasas, como el pescado. Limita el azúcar y los alimentos ricos en grasas saturadas.
- **Vigila el tamaño de las porciones.** Para reducir las calorías, vigila el tamaño de las porciones.

## QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO

Con la edad, las necesidades sexuales y el desempeño pueden cambiar. La enfermedad o los medicamentos pueden afectar tu habilidad de disfrutar el sexo. Para las mujeres, la sequedad vaginal puede hacer que el sexo sea incómodo. Para los hombres, la impotencia puede convertirse en una preocupación. Podría tomar más tiempo lograr una erección, y las erecciones podrían no ser tan firmes como solían ser.

dad física sin relaciones sexuales es adecuada para ti, o podrías experimentar con diferentes actividades sexuales.

## QUÉ PUEDES HACER

### **Para promover tu salud sexual, realiza lo siguiente:**

- **Comparte sus necesidades e inquietudes con tu pareja.** Podrías descubrir que la intimi-

• **Haz ejercicio en forma regular.** El ejercicio mejora la liberación de hormonas sexuales, la salud cardiovascular, la flexibilidad, el estado de ánimo y la autoimagen, todos ellos factores que contribuyen a una buena salud sexual.

• **Habla con el médico.** Tu médico podría ofrecerte sugerencias de tratamiento específicas, como crema de estrógeno para la sequedad vaginal o medicamentos orales para la disfunción eréctil en los hombres.

No puedes detener el proceso de envejecimiento, pero puedes tomar decisiones que mejoren tu capacidad de mantener una vida activa, de hacer las cosas que disfrutas y de pasar tiempo con tus seres queridos.

## Referencias

1. Heart health and aging. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/heart-health-and-aging>. Accessed Oct. 16, 2018.
2. Strait JB, et al. Aging-associated cardiovascular changes and their relationship to heart failure. *HeartFailureClinics*. 2012;8:143.
3. Sleep deprivation and deficiency. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>. Accessed Oct. 16, 2018.
4. Osteoporosis overview. NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center. <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/overview>. Accessed Oct. 16, 2018.
5. Physical changes with aging. Merck Manual Professional Version. <https://www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/approach-to-the-geriatric-patient/physical-changes-with-aging>. Accessed Oct. 16, 2018.
6. Report brief: Dietary reference intakes for calcium and vitamin D. National Academies of Science, Engineering, and Medicine. <http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D/Report-Brief.aspx>. Accessed Oct. 18, 2018.
7. Calcium: Fact sheet for health professionals. National Institutes of Health. <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>. Accessed Oct. 18, 2018.
8. Vitamin D: Fact sheet for health professionals. National Institutes of Health. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>. Accessed Oct. 18, 2018.
9. Concerned about constipation. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/concerned-about-constipation>. Oct. 16, 2018.
10. Taffet GE. Normal aging. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Oct. 16, 2018.
11. Urinary incontinence in older adults. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults>. Accessed Oct. 16, 2018.
12. Kegel exercises. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/kegel-exercises>. Accessed Oct. 23, 2018.
13. Forgetfulness: Knowing when to ask for help. National Institute on Aging. <https://order.nia.nih.gov/publication/forgetfulness-knowing-when-to-ask-for-help>. Accessed Oct. 16, 2018.
14. Cognitive health and older adults. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>. Accessed Oct. 23, 2018.
15. Aging and your eyes. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/aging-and-your-eyes>. Accessed Oct. 16, 2018.
16. Hearing loss: A common problem with older adults. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/hearing-loss-common-problem-older-adults>. Accessed Oct. 16, 2018.
17. Mark AM. Oral health concerns for older adults. *Journal of the American Dental Association*. 2016;147:156.
18. Skin care and aging. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/skin-care-and-aging>. Accessed Oct. 16, 2018.
19. Maintaining a healthy weight. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/maintaining-healthy-weight>. Accessed Oct. 23, 2018.
20. Sexuality in later life. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/sexuality-later-life>. Accessed Oct. 16, 2018.
21. Masiero S, et al., eds. Physical activity and sexual function in older people. In: *Rehabilitation Medicine for Elderly Patients*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing AG; 2018.
22. Brain basics: Understanding sleep. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. [http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain\\_basics/understanding\\_sleep.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/understanding_sleep.htm). Accessed Nov. 12, 2018.

Nov. 03, 2022

Original article: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/aging/art-20046070>

Mayo Clinic Footer



# Música y cerebro: Fundamentos Neurocientíficos

Dra Cecilia M Serrano

*Desde la Prehistoria, la música es fundamental en todas las culturas. Surgió de manera simultánea al lenguaje, debido a la necesidad de comunicarse y cooperar. La música es procesada mediante un sistema modular y distintas áreas del cerebro se encargan de procesar sus distintos componentes.*

Según la Real Academia de la Lengua, 'música' significa 'melodía, ritmo y armonía, combinados', así como 'sucesión de sonidos modulados para recrear el oído'. Estas dos definiciones nos aportan dos concepciones distintas: la música como un 'lenguaje' organizado que se basa en un sistema de reglas que coordinan una serie de elementos básicos y la música como un elemento cultural.

Las pruebas científicas muestran que música y lenguaje tienen representaciones corticales diferentes y, además, se pueden ver alteradas de manera independiente.

La ejecución musical, como acto motor voluntario, supone la implicación de áreas motoras que interactuarán con áreas auditivas, de manera que resulte posible controlar los actos motores que implican la correcta interpretación que está realizando el músico.

Todas las personas sin ningún problema neurológico nacen con la maquinaria necesaria para poder procesar la música. Esto puede obser-

varse en los niños menores de un año, que son capaces de mostrar sensibilidad ante las escalas musicales y la regularidad temporal, les es más fácil procesar intervalos consonantes que los disonantes y son capaces de percibir una estructura tonal, así como breves disrupciones en una melodía. Todas estas capacidades se dan en el niño antes de que su lenguaje esté desarrollado, lo cual evidencia que la música tiene redes propias de procesamiento.

Podemos afirmar que el procesamiento de la música es modular, ya que está comprobado que pueden aparecer alteraciones selectivas de la música. Por lo tanto, afirmando la existencia de un sistema modular para el procesamiento musical, afirmamos que existe un sistema de la información mental específico para el procesamiento de la música, el cual está formado por módulos más pequeños específicos para procesar sus distintos componentes.

Cuando se analiza el input acústico, se accede

al módulo específico para su análisis. En el caso de la música, son fundamentales el análisis de la organización temporal y el de la organización del tono. Así, cuando escuchamos una canción, primero realizamos un análisis acústico a partir del cual cada uno de los módulos se encargará de unos componentes:

- La letra de la canción será analizada por el sistema de procesamiento del lenguaje.
- El componente musical será analizado por dos subsistemas: organización temporal (el ritmo y el compás) y organización del tono (el análisis del contorno y los intervalos nos llevan a codificar el tono).

Los resultados que se obtienen de estos dos análisis llevan directamente al 'léxico musical', al análisis de la expresión emocional y a mover nuestro pie al ritmo de los instrumentos (análisis del ritmo y compás). El léxico musical es el almacén en el cual almacenamos toda la información musical que vamos recibiendo a lo largo de nuestra vida, y es el que nos proporcionará el reconocimiento de una canción. Si lo que queremos es ponernos a cantar dicha canción, nuestro léxico musical se conectará con el fonológico, de manera que formen una planificación vocal que nos llevará al canto. Por otro lado, también podemos tener la experiencia de que esta canción nos recuerde, por ejemplo, a un viaje realizado. En este caso, estaría activándose la 'memoria asociativa', también relacionada con el léxico musical.

### MÚSICA Y NEUROLOGÍA EN LOS GRANDES COMPOSITORES

La música es un arte no figurativo, un arte abstracto. El compositor interpreta un hecho o un sentimiento a su manera, haciendo abstracción de los sentidos. Un mismo sentimiento será interpretado de forma muy diferente por dos compositores. A continuación, se expondrán las alteraciones del sistema nervioso por diversas enfermedades, que han afectado a los grandes músicos y el impacto en sus obras.

- **Obra musical: Muerte y transfiguración (1888-1889).** En este poema sinfónico Strauss describe las alteraciones físicas y mentales de una persona enferma.

- **Obra musical: Sansón (1741).** Cuando Händel estaba componiendo este oratorio, fue cuando comenzó a quedarse ciego.

- **Obra musical: Cuarteto de cuerda N.º1. (1876).** La sífilis que contrajo Bedrich Smetana le ocasionó muchos inconvenientes: entre ellos, los acúfenos y la sordera.

- **Obra musical: Prometeo, poema de fuego (1907-1910).** Cuando creaba sus obras, Scriabin asociaba los colores con la música. En Prometeo refleja su sinestesia al máximo: tal como la escribió, la interpretación musical de esta pieza debía de acompañarse de luces de colores.

- **Obra musical: Cuarta sinfonía (1841).** Robert Schuman dedicó esta pieza a su esposa Clara. En ella se hace presente la perseveración a través de la continua repetición de una frase musical.

- **Obra musical: Sinfonía fantástica (1830).** Con esta composición Berlioz quiere explicar su pasión por una actriz irlandesa y "su envenenamiento con opio en un acceso de desespero amoroso".

- **Obra musical: Tableau de l'operation de la taille (1725).** En ella Marais traslada todos los sentimientos que le produjo la cistostomía que sufrió a los 64 años.

- **Obra musical: Canciones de vejez.** Rossini falleció a los 76 años, pero se apartó de la actividad musical a los 37. Hacia el final de su vida y para su propio placer compuso un conjunto de pequeñas piezas que tituló Canciones de vejez o Pecados de vejez.

- **Obra musical: Concierto para piano N.º 3 (1945).** Esta fue la última obra que compuso Bártok antes de fallecer por leucemia (de hecho le faltó orquestar algunos compases). Es una mezcla de nostalgia y serenidad que transmite la angustia ante la proximidad de la muerte.

- **Obra musical: Réquiem (1791).** Esta obra le fue encargada a Mozart por un personaje anónimo. El músico, que ya se sentía morir, dijo llorando: "Lo he escrito para mí mismo y servirá para mis funerales".

## PERCEPCIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LA MÚSICA

Cuando la música se introduce en el interior de nuestro oído, la información viaja a través del tallo cerebral y el mesencéfalo hasta llegar al córtex auditivo. La información es procesada por el córtex auditivo primario (AB 41 y 42, incluida la parte media del giro temporal superior) y el córtex auditivo secundario (AB 22). La percepción musical está basada en dos procesamientos distintos por dos subsistemas neurales diferentes: organización temporal y organización del tono.

### TONO

El tono es lo que conocemos como un sonido musical diferenciado, pero es la secuenciación de diversos tonos lo que nos permite percibir una melodía, y si esta secuencia se ve alterada tendremos una percepción distorsionada de la pieza musical. Los distintos análisis que podemos realizar con el tono son numerosos e implican diversas áreas auditivas primarias y secundarias, las cuales interactúan con áreas frontales, predominantemente en el hemisferio derecho.

Entre 1 de cada 10.000 personas, principalmente músicos profesionales, que conocemos como 'tono absoluto'. Supone la capacidad que tienen para identificar con precisión la posición de un determinado tono en la escala sin tener como referente ningún otro tono. Este hecho implica que la persona cuenta con una estrecha y fija categorización de los tonos y posee un nombre para cada una de estas categorizaciones. Pero no es suficiente 'aprender' los tonos y darles nombre. Resulta necesario para desarrollar la capacidad de tono absoluto estudiar música desde temprana edad. Si el aprendizaje no se lleva a cabo antes de los 12 años, una persona con la predisposición a desarrollar la habilidad del tono absoluto nunca lo hará (factores genéticos).

### RITMO

La organización temporal de una pieza musical se basa en dos relaciones fundamentales: frac-

cionar una secuencia en grupos basándonos en su duración temporal y la extracción de una regularidad temporal subyacente o compás. En ello no sólo están involucradas las áreas auditivas, ya que también participan el cerebelo y los ganglios basales, así como el córtex premotor dorsal y el área motora suplementaria, que se encargan del control motor y la percepción temporal. Podemos afirmar, pues, que contamos con interacciones entre los sistemas auditivo y motor para el análisis del ritmo que se activan cuando escuchamos música o la imaginamos.

Producción e interpretación musical

La interpretación musical incluye diferentes tareas, que combinan habilidades motoras y cognitivas además del componente perceptivo, emocional y la memoria.

### CANTO

La producción verbal, ya sea cantada o hablada, es mediada por el mismo sistema, pero la ruta para la producción del habla y la producción melódica son distintas. Al igual que podemos encontrar afásicos que pueden cantar, nos encontramos con amúsicos que no tienen ninguna alteración en el habla y, sin embargo, no son capaces de cantar. Diversos estudios con tomografía por emisión de positrones han demostrado que esta diferenciación entre canto y habla es posible. El canto implica un incremento en la actividad de estructuras motoras bilaterales con predominancia en el hemisferio derecho, particularmente en regiones auditivas, insulares y premotoras.

### INTERPRETACIÓN MUSICAL

La interpretación musical requiere que el músico cuente con tres controles motores básicos: coordinación, secuenciación y organización espacial del movimiento. La coordinación implica una buena organización del ritmo musical, y la organización espacial y secuenciación del movimiento suponen que el músico toque las diferentes notas en su instrumento musical. Diversos estudios con neuroimagen funcional y



con pacientes con daño cerebral relacionan la coordinación con diversas regiones corticales y subcorticales, incluyendo el cerebelo, los ganglios basales, el área motora suplementaria y el córtex premotor dorsal. Respecto a la secuenciación de los movimientos, incluimos cerebelo, ganglios basales, área motora suplementaria y área premotora suplementaria, córtex premotor y córtex prefrontal. Se ha podido observar que aquellas secuencias más complejas requieren la actividad de los ganglios basales, el córtex premotor dorsal y el cerebelo. En cuanto a la organización espacial de los movimientos para tocar el instrumento, supone la activación del córtex parietal, sensoriomotor y premotor, ya que implica la integración de información espacial, sensorial y motora. Al tocar un instrumento, e incluso al escuchar música, nuestro cerebro lleva a cabo interacciones auditivomotoras. Estas interacciones pueden ser de dos tipos: la proalimentación y la retroalimentación. La proalimentación consiste en que el sistema auditivo infuye predominantemente en el acto motor, a menudo de manera predictiva. Por otro lado, la retroalimentación radica en que al tocar o cantar, el músico debe controlar el tono continuamente, escuchando y realizando los ajustes motores apropiados.

### MEMORIA MUSICAL

El aprendizaje de un instrumento, o de una nueva pieza musical, supone una implicación

consciente de la persona que lo está realizando, pero con dedicación y tiempo la ejecución puede llegar a automatizarse. La repetición, el ensayo, el ritmo y la secuenciación son esenciales, pero para aprender una nueva pieza musical los músicos utilizan diversas técnicas auditivas, cinestésicas y visuales, junto con las reglas de la música, además del sentimiento y la intencionalidad. Una vez aprendida e incorporada al repertorio, una pieza musical puede interpretarse automáticamente.

Por otro lado, resulta necesario para poder interpretar una pieza musical mantener on line información sobre el tono, es decir, en cierto modo, la 'workingmemory' para el tono. Diversos estudios lesionales implican al córtex auditivo derecho, así como a áreas frontales, en particular áreas inferofrontales y dorsolaterales, en el mantenimiento on line de la información musical.

Otro aspecto que no podemos dejar de lado es la familiaridad con las piezas musicales. Todas las personas contamos con un 'léxico musical' en el cual se almacena nuestra experiencia, con canciones, piezas musicales, etc. Obviamente, los oyentes no recordamos cada detalle de una pieza, pero sí recordamos lo esencial, que hace que la reconozcamos. Estudios con neuroimagen han permitido observar que el surco temporal superior derecho e izquierdo, el planumtemporale, el área motora suplementaria y el giro inferofrontal izquierdo son áreas implicadas en el reconocimiento de melodías fami-

liares, siendo el área crucial el surco temporal superior derecho.

### COMO INFLUYE LA MÚSICA EN LA SALUD DE NUESTRO CEREBRO?

La música, cualquiera sea su género, ha tenido una presencia fundamental en todas las épocas y las culturas a través de los siglos, desde los comienzos de la humanidad.

En la actualidad, las investigaciones cerebrales han despertado un creciente interés porque nos ayudan a comprender mejor el comportamiento humano y su relación con el mundo que lo rodea. Las ciencias médicas reconocen hoy especialidades como la neurocardiología y la neurogastroenterología y también la neuromúsica.

Se denomina neuromúsica al área del conocimiento que estudia el vínculo entre el cerebro y la expresión musical humana, investigando el funcionamiento cerebral durante la creación, la interpretación y la audición musical. La relación entre el cerebro y la música es más bien emotiva. A diferencia del lenguaje hablado o escrito, de designio fundamentalmente racional, la música apela más que nada a nuestra emoción, facilitando y reforzando vínculos de afecto, sentimiento y empatía.

Al escuchar o hacer música el cerebro se beneficia de la descarga y catarsis emotiva que se genera durante esos procesos creativos, ya que al ser algo abstracto, sortea lo racional y estimula directamente las estructuras cerebrales que regulan las emociones. Esta es la razón por la que la música se comparte, se asocia al fervor religioso, la pasión deportiva, las fechas íntimas (cumpleaños, casamientos, funerales), el entusiasmo político, el teatro o el cine, todas situaciones que conllevan emociones que la música estimula.

La música refuerza todas nuestras emociones. Se encauza en nuestro cerebro involucrando muchas áreas que se reclutan en forma coordinada y simultánea. Se ha comprobado que efectivamente la música nos toca porque las vibraciones sonoras abordan nuestro cuerpo



primero, en la piel; y luego al atravesar tejidos que alcanzan músculos, huesos y órganos. Esta conexión emocional hace que la música sea también muy importante en el tratamiento de ciertas enfermedades, como es el caso de las personas afásicas, que por una lesión cerebral pierden la capacidad de hablar, y logran articular palabras a través de la música.

Igual de efectiva es para la memoria. La música facilita la memoria: el sonido de una melodía puede hacernos recordar su título, que espontáneamente no nos "venía a la cabeza". Es por esto que la llamada "terapia por entonación melódica" es un recurso terapéutico de gran importancia hoy en día, y en general se recurre a melodías conocidas o reconocibles por los pacientes tratados.

Investigaciones recientes coinciden en que hacer música es la tarea de mayor demanda para el cerebro ya que durante un encuentro musical se desenvuelven la autonomía, la creatividad, la flexibilidad cognitiva, las habilidades sociales, vi-

soespaciales y motoras, la atención, la memoria, la toma de decisiones, la emoción, la expresión. Al observar una pintura, escultura o fotografía que muestre figuras humanas, por ejemplo, inconscientemente nuestro cuerpo tiende a imitar su expresión facial, actitud o postura. El efecto es muy sutil, mínimo, no claramente observable ni consciente, pero tiene un correlato neurobiológico detectable en resonancia magnética funcional.

Este hallazgo muestra que a partir de un estímulo visual se activan en el observador, aparentemente pasivo, las mismas áreas cerebrales, las mismas neuronas determinantes de la postura o actitud de la figura representada. Las áreas activadas dependen de la manifestación inducida. Es el fenómeno de las "neuronas en espejo". La visión de la imagen evoca en el observador un efecto que le incita, inconscientemente, una actitud similar a la de la figura que está mirando, involucrándolo activamente.

El observador no participa entonces pasivamente, sino activamente, de la experiencia plástica, poniendo de sí, completándola.

En la música, una expresión abstracta, el estímulo es auditivo y particularmente intenso, más

intenso aún que el visual de las artes plásticas, al menos, a juzgar por los movimientos corporales que la música induce, que reconocen también un mecanismo de neuronas en espejo. De hecho, las neuronas en espejo parecen ponerse en juego en forma marcada en los bailes, en particular en aquellos en los que la pareja se enlaza, y en especial en el tango, en el que uno de sus miembros debe seguir, precisamente "en espejo", los movimientos danzantes del otro.

Es probablemente por este mecanismo que el tango **se ha mostrado beneficioso en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson**, en lo que se conoce como "terapia por la danza".

La OMS recomienda incluir el arte y la cultura en la atención sanitaria.

Piroska Östlin, directora regional de la OMS para Europa, ha explicado que tener cualquier tipo de contacto con el arte -cantar, bailar, acudir a museos, ir a conciertos- es un plus para nuestro bienestar. Desde esta oficina se han analizado más de 900 publicaciones científicas que así lo corroboran.

Problemas de salud como la diabetes, la obesidad o desequilibrios derivados de una mala sa-







lud mental son solo algunas de las patologías que, se ha demostrado, pueden mejorar a través del arte y la cultura.

“Los ejemplos citados en este innovador informe de la OMS muestran la manera en que las artes pueden abordar la salud y el bienestar en un contexto social y comunitario más amplio, y ofrecen soluciones que hasta ahora la práctica médica común no ha podido abordar con eficacia”, argumenta la doctora Östlin.

Este efecto tiene una especial incidencia en la etapa infantil, “Los niños a los que los padres les leen historias antes de dormir tienen un tiempo de sueño más largo y mejor concentración en la escuela”, continúa Östlin.

También se destacan los beneficios del teatro en adolescentes, el poder de la música en la salud mental y la demencia de la población en general y la creatividad. Además del bienestar que puede aportar esto a la sociedad, la “medicina artística” podría ser también más rentable que

muchos de los tratamientos médicos que habitualmente recibimos.

Cinco son las categorías sobre las que se han probado estos maravillosos efectos (bien sea mediante participación activa o pasiva): artes escénicas (música, danza, canto, teatro, cine); artes visuales (artesanía, diseño, pintura, fotografía); literatura (escritura, lectura, asistencia a festivales literarios); cultura (visitas a museos, galerías, conciertos, teatro); y arte digital (animaciones, vídeo arte, etc.).

No es algo nuevo, hace ya tiempo que la musicoterapia es utilizada para aliviar y paliar los efectos secundarios y el tratamiento de la quimioterapia.

El informe incluye varios ejemplos de organizaciones que ya tienen cierto recorrido aplicando el arte como cura de patologías varias.

Pero aunque no sea una novedad, la rigurosidad de las investigaciones nos corrobora la importancia de estas disciplinas para ayudar a la prevención de enfermedades mentales, para luchar contra el deterioro físico natural de la edad y en general para el bienestar de los humanos.

**¡Más arte, menos medicación!**

*Dra. Cecilia M Serrano*

*Médica especialista en Neurología UBA*

*Northwestern University*

*Dra en Psicología con orientación en Neurociencia aplicada – Neurociencias cognitivas. Universidad Maimónides*

*A cargo de Neurociencia Cognitiva en Hospital Cesar Milstein, CABA*

*Pertenece al Comité de Ética en Investigación del Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires. Investigadora Independiente Ministerio de Salud CABA.*

*Profesora a cargo de Neuropsicología del adulto en Posgrado Facultad de Psicología UBA.*

HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Daisy Fancourt | Saoirse Finn. WHO  
“Arte y cultura para la Salud”. Asociación Civil sin fines de lucro AyCS-Arte y Cultura para la Salud. Cecilia Serrano

## COMUNIDADES

## Proyecto social Wichí

Prácticamente desde su creación la AFICS Argentina ha colaborado en diversos proyectos sociales. En el 2020 surgió la propuesta de un proyecto en apoyo a una comunidad Wichí de Gral. Ballivián, al norte de la Provincia de Salta, ante la declaración de emergencia humanitaria. Desde entonces un grupo de trabajo de AFICS se ha encargado de coordinar las acciones. Gral. Ballivián es un pequeño municipio del Departamento San Martín, al norte de Salta, que es conocido por su principal ciudad, Tartagal, y también por haber sido una de las principales zonas hidro-carburíferas del país (Gral. Mosconi, Campamento Vespucio, Campo Durán, etc.) pero también por haber tenido un proceso importante de deforestación con el avance de la frontera agropecuaria. Ballivián se encuentra sobre la ruta nacional 34, a 30 Km al norte de Embarcación, es decir a unas 3 a 4 horas en auto desde Salta capital. Los intensos desmontes produjeron una tasa de crecimiento poblacional de más del 50% entre 1991 y 2001. El Censo del 2011, registra unos 10.000 habitantes, siendo la mitad de etnia Wichí. En educación, en 2011 se categorizó al 62,86% de la población

de 15 años y más “sin instrucción o primaria incompleta”, lo que contrasta con el 22,43% de la provincia y 17,90% a nivel nacional para la misma categoría. Hay una escuela para criollos y una bilingüe, ambas primarias, y sólo una escuela secundaria, donde unos pocos logran finalizar sus estudios. Por su parte, la falta de oportunidades laborales para los jóvenes y adultos los mantiene en la pobreza y genera un círculo vicioso del cual resulta muy difícil salir.

**En educación, en 2011 se categorizó al 62,86% de la población de 15 años y más “sin instrucción o primaria incompleta”, lo que contrasta con el 22,43% de la provincia y 17,90% a nivel nacional para la misma categoría.**

En el pueblo de Ballivián hay un Centro de Salud que cuenta con una médica generalista y cuatro enfermeros (datos del 2011). Dispone de 4 camas para los pacientes que deben quedar en observación y 1 ambulancia. El programa de Atención Primaria de la Salud (APS) atiende a la población del Municipio y de una localidad cercana (coronel Cornejo) calculada en 3.300 personas. Para ello cuenta con una supervisora y tres Agentes Sanitarios que recorren las viviendas, ninguno es indígena ni habla el idioma Wichí, lo que dificulta las relaciones fluidas. Además, muchas familias viven en los parajes en el monte. El acceso al agua y alimentación básica sigue siendo un gran desafío.

Son 11 comunidades y más de 200 familias que habitan un predio de 93 hectáreas que les fue re-



conocido como propio en el año 2008, y se ubican en dos zonas marcadas: una comunidad en las “afueras” del pueblo (periurbana), donde habitan en situación de pobreza material aguda unas 1.000 personas o más, a su vez divididas en varias comunidades de lazos familiares, cada una con un cacique. La tierra es demasiado escasa para que puedan realizar actividades agrícolas, la mayoría están ocupadas por viviendas sumamente precarias, con un paisaje similar al de los campamentos de refugiados en el Medio Oriente. La otra zona Wichí rural dispersa, (Cuchuy, Corralito, San José), son parajes que en el verano suelen quedar aislados por las intensas lluvias y falta de caminos transitables. Cercadas por los desmontes en los últimos años, han sido acompañadas en su resistencia y lucha por distintas organizaciones (entre ellas Greenpeace y la Univ. Nacional de Salta).

El proyecto Gran Chaco Sudamericano (trinacional Argentina, Bolivia y Paraguay), en respuesta a la emergencia humanitaria, financiado por la Unión Europea y con la asistencia de Naciones Unidas, no incluyó a las comunidades de Ballivián. Frente a esta situación, los pobladores Wichí crearon en 2019 su propia Fundación Juala (Juntos frente a la adversidad), algo poco común dentro de la cultura Wichí. Ellos trabajan para mantener viva su cultura ancestral y 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. Sus dirigentes (Laurentina Nicacio, Presidenta; Guillermina Torres, Secretaria; Jonathan Feliz, Tesorero) son únicamente personas de este grupo indígena que, con el apoyo de volun-

***El haber nacido, crecido y sentirse Wichí es un valor preciado que los jóvenes están perdiendo.***



tarios y profesionales de diversas áreas, decidieron formalizar más de 20 años de trabajo territorial con sus comunidades, para canalizar la ayuda que reciben, enfocados desde las necesidades y sus valores ancestrales. El haber nacido, crecido y sentirse Wichí es un valor preciado 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 Wichís y a personas de otras comunidades, tales como la violencia de género, consumos problemáticos, servicios de acompañamiento en salud, y problemáticas específicas de este pueblo, como la educación bilingüe y el acceso al territorio.

El **PROYECTO SOCIAL WICHÍ AFICS ARG** respondió rápidamente a la emergencia de la pandemia COVID-19, canalizando recursos a la iniciativa de la Univ. de Salta para proveer a las comunidades wichí de kits para la protección personal. Y se formuló un plan de acción 2021-2022, aprobado por la comisión directiva de AFICS, respondiendo a la necesidad imperiosa de provisión de agua segura. Con la movilización de recursos aportados por el PNUD y la Oficina del Coordinador residente de Naciones Unidas, de OPS/OMS y de CADIME, sumado a las contribuciones voluntarias de 25 asociados de AFICS, se provió de tanques de almacenamiento de agua (ya que no hay fuente continua y

el agua es traída esporádicamente, en camiones cisterna), depósitos domiciliarios y bidones de uso doméstico. Se apoyó la participación de dirigentes de la comunidad Wichí a una reunión de coordinación trinacional (Argentina, Paraguay y Bolivia) del proyecto de la Unión Europea que no los incluye, pero durante ese encuentro pudieron presentar su situación y necesidades. Se inició la construcción del salón comunitario, en sus componentes principales, quedando pendiente el cierre de éste con paredes, puertas y ventanas. Eso permitiría que la comunidad disponga de un sitio seguro para actividades sociales, culturales, organizativas, merendero, y sitio de estudio y tareas escolares. Se construyeron 32 bases de cemento para soportar los tanques plásticos de abastecimiento de agua de la comunidad. Compartimos algunas

fotos de las obras realizadas. A futuro inmediato se requiere movilizar recursos (aproximadamente \$900.000 pesos) para cerrar el salón comunitario con paredes de ladrillos y ventanas. La mano de obra es provista por la comunidad y los materiales e insumos se adquieren localmente.

La nueva Comisión Directiva de AFICS Argentina deberá definir, más adelante, la programación de actividades a futuro. El grupo de trabajo sobre este proyecto necesita ser reorganizado. Entre tanto, la socia Mirta ROSES ejerce la coordinación temporaria. Queremos reiterar que la situación de emergencia social en las poblaciones indígenas el norte de Salta se mantiene vigente y que se hace necesario continuar manifestando y concretando nuestra solidaridad y apoyo.



## CONTRIBUCIONES Y DONACIONES

### Las contribuciones 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. Ballivián, Salta

Teléfono: + 54 93873 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](mailto:info@juala.org.ar).

**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>

Noticiero Año 37 No. 1 - Enero - abril 2023

## COMUNIDAD AFICS



**El mapa que te permite escuchar el sonido de los bosques en todo el mundo.**

De la llamada de los lémures en Madagascar a las canciones del ruiseñor en Eslovaquia; así es "Sounds of the Forest", el mapa con los sonidos de los bosques en todo el mundo.  
<https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest-soundmap/>

### Helga Stentzel

Helga Stentzel es una artista visual nacida en Rusia, conocida por su serie de "surrealismo doméstico" que usa ropa, utensilios de cocina, libros y pan para crear personajes y escenas. Trabaja en una amplia gama de medios que incluyen ilustración, fotografía, video y animación stop motion.

<https://www.helgastentzel.com/>



### Las torres de reloj más famosas del mundo

Las torres de reloj eran tanto una necesidad para la gente como un elemento icónico en la historia. Por esta razón, es posible ver torres de reloj notables y hermosas en todo el mundo, especialmente en los centros importantes y concurridos. Aquí hay una lista de torres de reloj famosas en todo el mundo.

<https://themindcircle.com/clock-towers/?fbclid=IwAR39C7zNqCk09LY66giTc-o6YyaVAUNYfOLDA2-xpzFz-9nE9eJpf48BAyppg>





## Vermut di Torino, el aperitivo de moda desde hace al menos 300 años

En 2021 celebramos el trigésimo aniversario de la indicación geográfica, en la época dorada de su redescubrimiento. Recorramos la historia del aperitivo Vermouth di Torino

[https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/vermouth-di-torino-aperitivo-storia/?utm\\_medium=social&utm\\_social-type=owned&utm\\_source=Facebook&utm\\_brand=la-cucina-italiana&fbclid=IwAR119nvmKSI04jS9vKHufaDCU\\_38LWAZPcRYX4MpFp-Cwei8RnPKo9zr440g#Echobox=1653490380](https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/vermouth-di-torino-aperitivo-storia/?utm_medium=social&utm_social-type=owned&utm_source=Facebook&utm_brand=la-cucina-italiana&fbclid=IwAR119nvmKSI04jS9vKHufaDCU_38LWAZPcRYX4MpFp-Cwei8RnPKo9zr440g#Echobox=1653490380)

## La Mona Lisa reinterpretada con diferentes etnias

por  [hersh.dhillon](https://www.instagram.com/hersh.dhillon) y  [lightnlines](https://www.instagram.com/lightnlines)



## Mujeres de dos siglos: todo eso que nos hace fuertes

En este tiempo tan especial para todas, una invitación a hacer visibles a todas aquellas mujeres valientes que abrieron caminos y se animaron a

dejar viejas estructuras atrás, para alumbrar un cambio de paradigma. <https://www.sophiaonline.com.ar/mujeres-de-dos-siglos/>





### La historia del Castillo de Naveira: la curiosa mansión de Luján que se esconde en un bosque

Fue diseñado en 1841 por uno de los arquitectos que participó en la construcción de la Basílica de Luján y, aunque han pasado 182 años, sigue en la misma familia.

<https://billiken.lat/interesante/castillo-de-naveira-una-curiosa-mansion-de-buenos-aires-que-se-esconde-entre-los-arboles/>

### PETIT COLÓN – Café Notable

El Petit Colón es uno de los Cafés Notables en la Ciudad de Buenos Aires. Se encuentra en Libertad 505, esquina con Lavalle, frente a Plaza Lavalle, y le fue dado ese nombre por su cercanía con el tradicional y famoso Teatro Colón. Fue abierto en la década de 1970, ocupando un local en donde antes existía una concesionaria de autos. Las arañas de techo, el piso de madera y mármol de colores, las sillas Thonet tapizadas de pana roja, las paredes decoradas con boiserie de madera y tapizados bordó con dibujos dorados, le dan una estética antigua aparentando ser más viejo de lo que realmente es, y además recuerdan al decorado del Teatro Colón. Tiene muy buena iluminación, tanto natural, gracias a su extensa vidriera que permite el paso de la luz solar; como artificial, gracias a la gran cantidad de lámparas y arañas que decoran el techo.



Durante el día, en el café los clientes son mayoritariamente abogados, fiscales y jueces debido a su cercanía con el Palacio de Tribunales. A la noche, predominan aquellos que irán a ver alguna obra al Teatro Colón, y es cuando se aprecia más la belleza del lugar debido a las luces que lo iluminan, resaltando aún más a los tonos dorados del local.

<https://www.facebook.com/cielosdebuenosaires>



### “El Principito” cumple 80 años y estos son algunos datos curiosos del famoso libro.

Esta fábula mítica mezclada con relato filosófico, cuestiona la relación del ser humano con sus prójimos y con el mundo. También promueve la constante reflexión de su autor sobre la amistad, el amor, la responsabilidad y el sentido de la vida. Conozca los detalles acerca de la obra.

<https://www.elespectador.com/el-magazin-cultural/el-principito-cumple-80-anos-y-estos-son-algunos-datos-curiosos-del-famoso-libro/>



### Julio Verne: El escritor adelantado a su tiempo y sus predicciones futuristas

Conocido como «El padre de la ciencia ficción», Verne tendría 195 años si todavía estuviera vivo hoy. Vivió en la era de los barcos de vapor y los telégrafos, pero pudo imaginar tecnologías que tardarían más de un siglo en inventarse.

[https://www.mysteryscience.net/julio-verne-el-escriptor-adelantado-a-su-tiempo-y-sus-predicciones-futuristas/?fbclid=IwAR1PjXm1fXxSO\\_V3RFBaHMNJ-9cG-w3-Ro-lmPe93hlTny3b03H9G4y3tQPo](https://www.mysteryscience.net/julio-verne-el-escriptor-adelantado-a-su-tiempo-y-sus-predicciones-futuristas/?fbclid=IwAR1PjXm1fXxSO_V3RFBaHMNJ-9cG-w3-Ro-lmPe93hlTny3b03H9G4y3tQPo)

### Un 5 de abril de 1915 se fundaba la Caja Nacional de Ahorra Postal

El pueblo de San Fernando fue el primero de la República Argentina en donde se implantaron las Cajas de Ahorro Escolar. En el año 1866 fueron creadas en Bélgica, pasando luego a Francia, Inglaterra, Austria y Hungría. En diez años funcionaban en toda Europa.

En nuestro país, las Cajas de Ahorro Escolar fueron implantadas el 1º de mayo de 1881 por el ilustre vecino de San Fernando, en la provincia de Buenos Aires, Dr. Amancio Alcorta. El 31 de diciembre de ese año se tenían los siguientes ahorros: Escuela N° 1: \$ 1.700.- Escuela N° 2: \$ 621.- Escuela N° 3: \$ 920.- Escuela N° 4: \$ 1.279.- (moneda de la época). El éxito alcanzado por el Consejo Escolar fue tan importante que despertó el deseo de imitarlo.

<https://www.facebook.com/photo?fbid=589327653227937&set=a.457039579790079>



### “La Primavera” de Goya

Vídeo en directo con Paloma Málaga, del Centro de Estudios del Museo del Prado, sobre “La primavera” de Goya, uno de los cartones para tapices expuestos en la sala 85 del #MuseodelPrado

<https://www.facebook.com/museonacionaldelprado/videos/1592799194557012>



### Sabías que...

El proceso químico en la elaboración de macarons es muy delicado y requiere de una precisión en la mezcla de ingredientes para lograr su característica textura y forma. La mezcla de la almendra molida y el azúcar impalpable es importante ya que juntos forman el merengue francés.

El merengue francés se forma al batir claras de huevo y azúcar hasta que se formen picos suaves y brillantes, lo que indica que el azúcar se ha disuelto en las claras. Luego, se incorpora la mezcla de almendra y azúcar impalpable a este merengue y se mezcla con cuidado para no perder el aire incorporado.

El merengue francés es un coloide, lo que significa que es una mezcla homogénea de dos o más sustancias que no se separan por sí solas. El aire atrapado en el merengue crea pequeñas burbujas que le dan su textura suave y esponjosa. Además, la mezcla de almendra y azúcar impalpable ayuda a estabilizar el merengue y a evitar que se colapse durante



el horneado. Todo este proceso químico, junto con la precisión en la cocción, es lo que hace que los macarons sean tan deliciosos y que también los odiamos un poquito cuando nos salen mal. Si no sabías, ahora ya sabes... <https://www.facebook.com/SugarLabPaginaoficial>



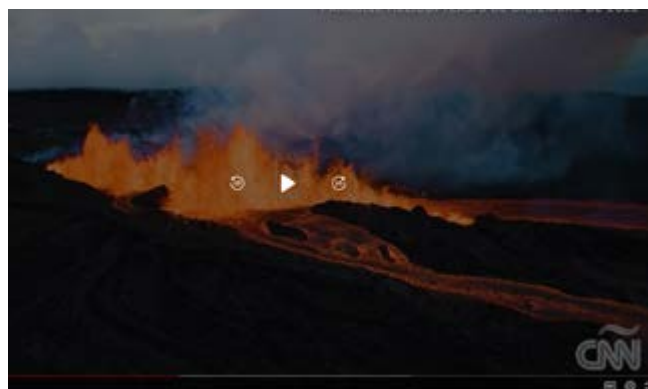
### Un misterio que festejábamos de niños: la aparición de los bichos de luz

Obviamente, me refiero a las luciérnagas que en una época del año nos brindaban el incomparable espectáculo de iluminar por muy escaso tiempo (apenas dos semanas) con su cuerpo, gracias a la luciferina sustancia que llevan bajo su vientre.

<https://www.masrionegro.com/2023/04/10/un-misterio-que-festejamos-de-ninos-la-aparicion-de-los-bichos-de-luz/?fbclid=IwAR20I-IBCycNNlp65tdQC-PU-4f6MXWcr05QJoEovEQUBFJZeBMG04UPBKS8>

### Las erupciones de volcanes más impresionantes: la ESA revela cómo se ven los volcanes desde el espacio

<https://cnnspanol.cnn.com/video/erupciones-volcanes-impresionantes-esa-revela-espacio-perspectivas-buenos-aires/>



## Grupos de trabajo AFICS - 2023-2024

En la primera reunión de la Comisión Directiva del presente año, se sugirió organizar los siguientes Grupos de trabajo:

- a. Actividades sociales y culturales
- b. Actividades de información y comunicación
- c. Temas de salud
- d. Temas internacionales
- e. Proyectos especiales

Es por eso que, a través de esta comunicación, convocamos a socios y socias a que se incorporen a los mismos para colaborar con las actividades para esta gestión. Si estás interesado, por favor enviá un mail a [noti.afics@gmail.com](mailto:noti.afics@gmail.com)

## Certificado de titularidad

Como es de conocimiento de todos, cada año debemos enviar el Certificado de Titularidad al Fondo de Pensiones. Todos los colegas de AFICS Argentina que necesiten algún soporte técnico le rogamos comunicarse con nosotros a través de [argentina.afics@gmail.com](mailto:argentina.afics@gmail.com). La persona en AFICS que colabora con los socios en este tema es Mercedes Acuña. 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 [DCEdce@unjspf.org](mailto:DCEdce@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 CCPPNU o su número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos; y cualquier otro dato que consideren útil para confirmar su identidad.

## 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 CCPNU del fallecido (identificación única de la CCPNU 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
- Cualquier información adicional que pueda ser de utilidad.  
En esta dirección de correo [electronicodeathrelated@unjspf.org](mailto:electronicodeathrelated@unjspf.org) podrá informar y/o consultar sobre estos asuntos.

## Es importante estar siempre en contacto con AFICS

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 pre-

sentan 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!***



## Cuota Anual AFICS 2023

El costo de la Cuota Anual de AFICS 2023 ha sido fijado en US\$40,00 dólares americanos o \$4.000 pesos argentinos.

Se solicita a quienes aún no hayan efectuado el pago de la Cuota Anual, que lo hagan efectivo eligiendo entre las siguientes opciones:

### PARA PAGOS A AFICS ARGENTINA

**Por depósito o transferencia bancaria en la Cuenta:**

Banco Galicia, Sucursal 10  
 Cuenta Corriente en Pesos: 25268-5010-4  
 Titular: AFICS  
 Clave Bancaria: CBU  
 0070010820000025268542  
 CUIT DE AFICS: 30-70718110-5

**Por depósito o transferencia bancaria en la Cuenta:**

UNFCU (United Nations Federal Credit Union)/  
 New York Cuenta de Ahorros en Dólares Americanos: 10-1622000-0001  
 No. De Ruta: 226078609  
 Titular: AFICS Argentina

## Ficha de Inscripción a AFICS ARGENTINA

Si aún no está asociado a AFICS, puede llenar esta ficha y hacerla llegar:



Por mail escaneada a:  
[argentina.afics@gmail.com](mailto:argentina.afics@gmail.com)



Por correo a OPS/OMS:  
 Atención AFICS,  
 M. T. de Alvear 684, piso 4º, 1058,  
 Buenos Aires



Personalmente:  
 Viernes de 14 a 16 hs  
 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).....

## Convenios con prestadores de salud para ex funcionarios OPS/OMS



### Hospital Alemán

(contacto: Lucía Lim) [HAComercial@hospitalaleman.com](mailto:HAComercial@hospitalaleman.com)  
Pueyrredón 1640, Capital Federal. Tel: 4827-7013.

### Sanatorio Mater Dei

(contacto: José Scasso /Mónica Duarte) [presupuestos@smdei.com](mailto:presupuestos@smdei.com) - [monica.duarte@smdei.com](mailto:monica.duarte@smdei.com)  
S. M. de Tours 2952, Capital Federal. Tel: 4809-5555

### Hospital San Juan de Dios

(contacto: Agostina Nosedá int. 9880)  
[agostina.nosedá@sanjuandedios.org.ar](mailto:agostina.nosedá@sanjuandedios.org.ar) o (Daiana Utón int 9871) [daiana.uton@sanjuandedios.org.ar](mailto:daiana.uton@sanjuandedios.org.ar)  
Ardoino 714, Ramos Mejía, Provincia de Buenos Aires,  
Tel: 4469-9500

### Clínica San Camilo

(contacto: Virginia Calvetti 4858-8100 int. 473/476)  
[vcalvetti@clnicasancamilo.org.ar](mailto:vcalvetti@clnicasancamilo.org.ar) o  
Mayra Vinisky int.476 [vmayra@clnicasancamilo.org.ar](mailto:vmayra@clnicasancamilo.org.ar)  
Av. Angel Gallardo 899. Capital Federal

### Centro de Diagnóstico Rossi

(contacto: Miguel López Fresco 4011-8026)  
[mifresco@cdrossi.com](mailto:mifresco@cdrossi.com)  
Varias Sedes



## 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](mailto:consultorio@doctorvilches.com.ar)  
Horario de atención: Lunes a Viernes, después  
de las 14:00 hs

### Dra. Cynthia Irene Mariñansky

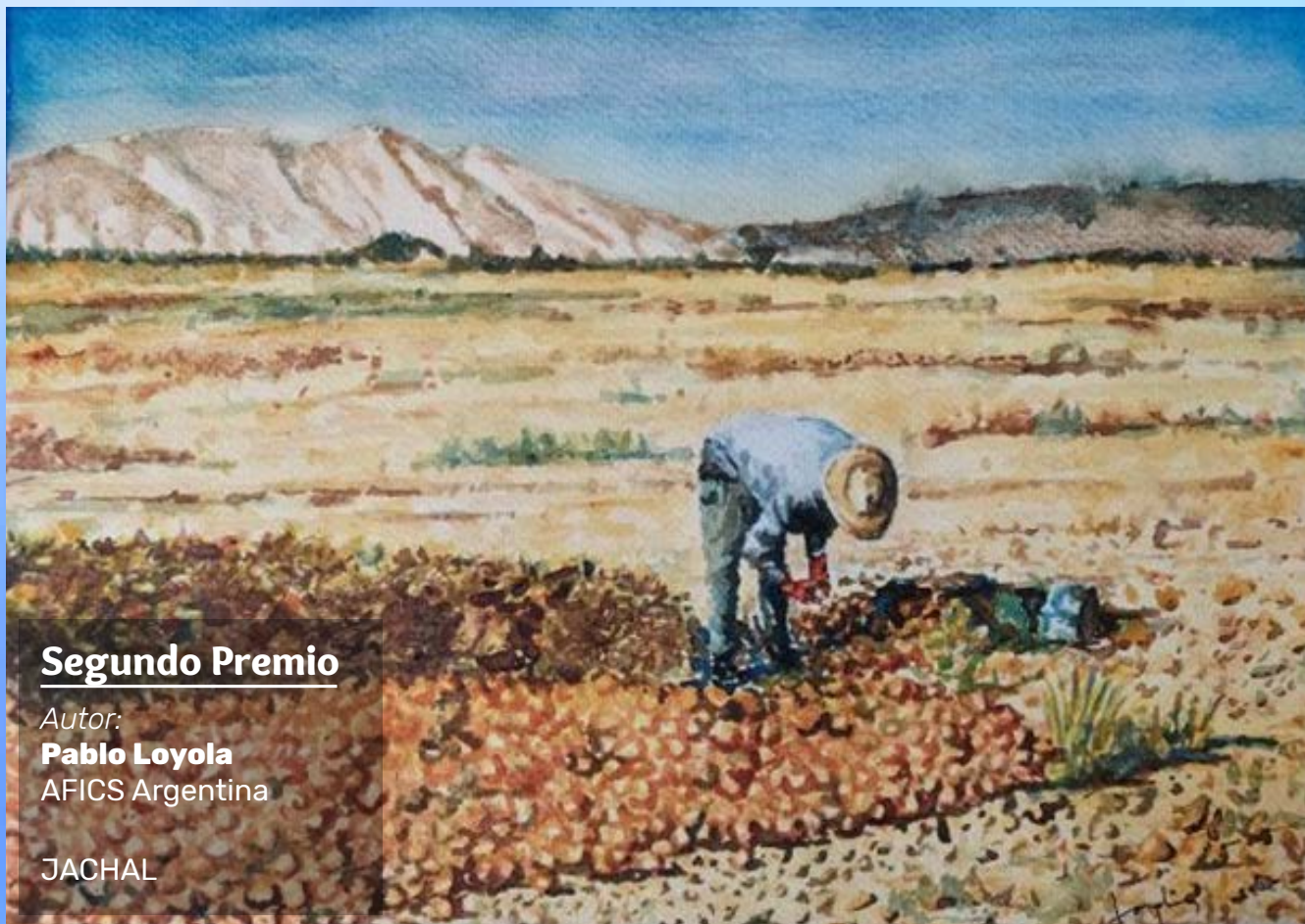
Junín 969, 2B  
Cel: 15 5318-3732  
E-mail: [cmarinansky@gmail.com](mailto:cmarinansky@gmail.com)  
Horario de atención: Martes y Jueves de 14 a 18 hs

### Dr. Moisés Schapira

Anchorena 1450, PB "E"  
Tel: 4825-5215  
Cel: 15 4026-1249  
E-mail: [moises.schapira@gmail.com](mailto:moises.schapira@gmail.com)  
Horario de atención: Lunes a Viernes, de 15 a 19 hs

### Dr. Roberto Daniel Perez Chada

Marcelo T. de Alvear 2420, piso 4 "19"  
Tel: 4962-1292/4705  
E-mail: [dperezchada@gmail.com](mailto:dperezchada@gmail.com)  
Horario de atención: Lunes y Miércoles de 13:30 hs  
a 19:00 hs  
Jueves de 9.30 hs a 12:00 hs, Martes y Viernes de  
19:00 a 20:00 hs



## **Segundo Premio**

*Autor:*

**Pablo Loyola**  
AFICS Argentina

JACHAL



## **NOTICIERO AFICS ARGENTINA**

Año 37 Nro. 1, enero – marzo 2023  
Asociación de Ex funcionarios de las Naciones Unidas en la Argentina  
Miembros de FAFICS

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](mailto:argentina.afics@gmail.com) - <https://www.aficsargentina.net.ar/>

### **Diseño y Armado:**

Paola Velez, Numen Design  
[paola@numendesign.com.ar](mailto:paola@numendesign.com.ar)