NOTICIERO AFICS - ARGENTINA

Año **36 Nro. 3, julio - septiembre 2022**
Asociación de Ex funcionarios de las Naciones Unidas en la Argentina - Miembros de FAFICS

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

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

INDICE

3	Mensaje de la Comisión Directiva de AFICS Argentina
4	Convocatoria a la Asamblea General Ordinaria (AGO) de AFICS Argentina 2022
5	Alerta: La Viruela del mono
11	Certificado de Supervivencia (o Titularidad) 2022
11	La Caja Común de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas. Cómo funciona?, cómo estamos representados?
13	Apuntes sobre la 71º Sesión de la Junta de Pensiones
15	Conozca cómo funciona el Fondo de Emergencia de la Caja de Pensiones del Sistema de las Naciones Unidas (CCPPNU)
19	Participantes del Fondo de Pensiones: Su estado de cuenta de pensión anual de 2021 ahora está disponible en el autorservicio para miembros
20	Actividades internacionales de AFICS Argentina
21	Aprobación de la Ley de Cuidados Paliativos en Argentina
21	Moverse más y sentarse menos por una vida más saludable
25	Envejeciendo solos
29	Residencias geriátricas en Argentina
37	Ejemplos de estafas. Se debe estar alerta
41	Avances en la implementación del proyecto Wichí
43	Para comunicarnos con el Fondo de Pensiones: asuntos y correos electrónicos
46	Comunidad AFICS
51	Formulario de inscripción a la AFICS Argentina
51	Agradecimientos
52	Listado de médicos referentes para Naciones Unidas – Argentina

Colegas

En esta oportunidad estamos compartiendo el NOTICIERO III de AFICS Argentina, correspondiente a los meses julio - agosto - septiembre 2022. Es deseo de esta Comisión Directiva que todos nuestros asociados, y otros lectores de este boletín, se encuentren muy bien de salud junto a sus familiares y amigos.

Como todos conocemos, la pandemia de COVID-19 no ha terminado, por eso nuestra sugerencia a continuar poniendo atención a todas las medidas de prevención, incluyendo la vacunación. Si bien existen normas más flexibles para circular en la calle sin barbijo, eso no debe hacernos bajar la guardia en lugares cerrados, sin buena circulación de aire, y con presencia de grupos de personas. A todo esto se ha agregado en los últimos tiempos la llamada “viruela del mono”, y sobre eso compartimos con ustedes un artículo que ayuda a conocer esta enfermedad.

En este número también estamos compartiendo algunas informaciones sobre el Fondo de Pensiones que esperamos le resulten de interés, y varios escritos que tienen que ver con algunos problemas de salud a los cuales las personas mayores nos enfrentamos en los últimos tramos de la vida.

Este año debemos realizar la Asamblea General Ordinaria (AGO) en la cual se eligirán nuevas autoridades de la Comisión Directiva de AFICS. Varios anuncios sobre este asunto hemos circulado y seguiremos alertando en las próximas semanas sobre el tema, deseando que otros colegas se sumen a los esfuerzos por mantener bien activa nuestra asociación. Tenemos expectativas de que la situación sanitaria siga mejorando y eso nos permita a corto plazo retomar nuestras actividades rutinarias, en especial poder estar todos los martes en el local de la OPS para recibir presencialmente a los colegas que necesitan ayuda en la atención de algunos de sus problemas.

A mediados de julio próximo se realizará el 52º Consejo de la Federación de Asociaciones de Ex Funcionarios de Naciones Unidas (FAFICS). Algunos representantes de otras asociaciones viajarán a Viena para participar presencialmente . AFICS Argentina participará virtualmente, con la seguridad de que estaremos en excelentes condiciones para poder presentar nuestros puntos de vista como siempre ha correspondido hacerlo. Un resumen de los principales aspectos abordados en dicho Consejo y de los acuerdos que se tengan será enviado a los pocos días de finalizada la reunión.

Una vez más les deseamos lo mejor, con los mayores deseos de que el contenido de este número del Noticiero les resulte de interés.

Comisión Directiva
AFICS Argentina

CONVOCATORIA A LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA (AGO) DE AFICS ARGENTINA 2022

Convocamos a todos los asociados a la AFICS Argentina a participar en la próxima Asamblea General Ordinaria (AGO) de nuestra organización. A continuación la convocatoria oficial:

El pasado 24 de junio del presente año la Comisión Directiva (CD) de la Asociación de Ex Funcionarios de las Naciones Unidas en Argentina (AFICS Argentina) tomó el acuerdo de realizar su próxima Asamblea General Ordinaria el 27 de septiembre 2022 (martes), a las 17:00 hrs, en formato virtual (Zoom).

Puede acceder directamente al zoom de la reunión a través del siguiente linc:

https://us02web.zoom.us/j/8134395122?pwd=U3pFTmV1RjBTOXgrVjd3NFlDYk9nZz09

También lo puede hacer por medio del ID de reunión: 813 439 5122 y el Código de acceso: TPz1950

El orden del día de la AGO 2022 será el siguiente:

- Bienvenida a los asistentes
- Elección del presidente de la mesa
- Presentación de la memoria de trabajo 2021-2022
- Informe de tesorería
- Elección de los nuevos miembros de Comisión Directiva para 2002-2024

Como habrán observado, y de acuerdo a los estatuos de la asociación, este año se debe elegir una nueva Comisión Directiva, para el ejercicio de trabajo 2022-2024. La actual Comisión Directiva deberá recibir, antes del 25 de agosto del presente año, las nominaciones para estos cargos Presidente/a, Vicepresidente/a, Secretario/a, Pro Seccretario/a, Tesorero/a, Pro Tesorero/a, Vocal 1, Vocal 2 y Vocal 3. Las candidaturas deben ser presentadas en lista completa, o sea, con los nombres de los nueve (9) nominados a integrar la CD 2022-2024.

A principios de septiembre 2022 la CD informará a todos sus asociados las nominaciones recibidas y el mecanismo que se utilzará para el proceso electoral. También distribuirá el documento conteniendo el informe (Memoria) del trabajo realizado en el año transcurrido (2021-2022).

Nos permitimos recordar a todos los asociados que para tener derecho a participar en la AGO se deberá tener pagada las cuotas societales hasta el mes anterior a la realización de la AGO (agosto 2022). Los pagos correspondientes se podrán efectuar hasta el momento antes de dar inicio la AGO (27 de septiembre 2022).

Comisión Directiva / AFICS Argentina

SOBRE LA VIRUELA DEL MONO / Fuente: OMS - julio 2022

***El virus se sigue propagando por todo el mundo, por lo que el director de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha decidido volver a reunir a los expertos que pueden recomendar declarar la máxima alerta sanitaria. Los casos de COVID-19 han aumentado casi un 30% en las últimas dos semanas*.**

El director de la Organización Mundial de la Salud (OMS) volverá a convocar al Comité de Emergencias para evaluar si la viruela del mono, que ya está **presente en 58 países con más de 6000 casos** confirmados, supone una emergencia internacional.

El doctor Tedros Adhanom Gebreyesus dijo que sigue preocupado por la magnitud y la propagación del virus. "Las pruebas siguen siendo un reto y **es muy probable que haya un número importante de casos que no se detectan**. Europa es el actual epicentro del brote, registrando más del 80% de los casos a nivel mundial", explicó.

En su anterior reunión, celebrada el 25 de junio, el Comité decidió que el brote, que también ha aumentado los casos en países africanos donde la enfermedad es endémica y en otros donde no se había detectado anteriormente, no era todavía una emergencia sanitaria.

El doctor Tedros anunció que el Comité **se reunirá la semana del 18 de julio o antes** si es necesario.

¿Qué es la viruela del mono?

Es una enfermedad causada por un virus, al que se conoce como el de la viruela del mono. Se trata de una enfermedad zoonótica viral, lo que significa que puede transmitirse de animales a humanos. También se puede propagar de persona a persona. Curiosamente, la enfermedad se llama así porque se detectó en varios simios de un laboratorio en 1958. Sin embargo, la mayoría de los animales susceptibles de contraer la dolencia y después contagiar a las personas son roedores, como las ratas gigantes de Gambia, los lirones o los perros de las praderas.

¿Dónde se encuentra típicamente?

La viruela del mono se encuentra comúnmente en las selvas tropicales de África central y occidental, donde viven los animales que pueden ser portadores del virus y es endémica. En algunas ocasiones, se puede encontrar también en personas fuera de esas regiones africanas que podrían haberse contagiado después de visitarlas.

Las lesiones por viruela del mono suelen aparecer en las palmas de las manos.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas generalmente incluyen fiebre, dolor de cabeza intenso, dolores musculares, dolor de espalda, poca energía, ganglios linfáticos inflamados y erupciones o lesiones en la piel.

La erupción generalmente comienza en el primer o tercer día del comienzo de la fiebre. Las lesiones pueden ser planas o ligeramente elevadas, llenas de líquido transparente o amarillento, para después formar costras, secarse y caerse. El número de lesiones en una persona varía entre unas pocas y varios miles. La erupción tiende a presentarse en la cara, las palmas de las manos y las plantas de los pies. También se pueden encontrar en la boca, los genitales y los ojos.

Los síntomas suelen durar entre dos y cuatro semanas y desaparecen por sí solos sin tratamiento. Si cree que sus síntomas podrían estar relacionados con la viruela del mono, contacte a su doctor inmediatamente. Si tuvo contacto cercano con alguien que tiene estos síntomas o sospecha que existe la posibilidad de estar infectado comuníquelo a su doctor.

¿Puede la gente morir de viruela del mono?

En la mayoría de los casos, los síntomas de la viruela desaparecen por sí solos en unas pocas semanas, pero en algunas personas pueden provocar complicaciones médicas e incluso la muerte. Los recién nacidos, los niños y las personas con inmunodeficiencias pueden correr el riesgo de sufrir síntomas más graves y morir por la enfermedad.

Las complicaciones de los casos graves incluyen infecciones de la piel, neumonía, confusión e infecciones oculares que pueden provocar la pérdida de la visión. Entre el 3% y 6% de los casos identificados en donde la viruela de mono es endémica ha terminado en defunciones. Muchos de estos casos son niños o personas que pueden tener otras afecciones de salud. Hay que tener en cuenta que estas cifras podrían ser una sobreestimación porque la contabilidad de los casos en los países endémicos es limitada.

La viruela del mono produce lesiones cutáneas, fiebre y dolor corporal en las personas afectadas por el virus.

¿Cómo se transmite la viruela del mono de los animales a los humanos?

Esta afección se puede propagar a las personas cuando entran en contacto físico con un animal infectado. Los animales que hospedan este virus pueden incluir roedores o primates. El riesgo de contraer dicha enfermedad a través de los animales puede reducirse evitando el contacto sin protección con animales salvajes, especialmente aquellos que están enfermos o muertos (incluido el contacto con su carne y sangre). Es crucial recalcar que cualquier alimento que contenga carne o partes de animales debe cocerse, especialmente en los países donde la viruela de mono es endémica.

¿Cómo se propaga de persona a persona?

Las personas que tienen la enfermedad son contagiosas mientras tienen síntomas (normalmente entre las primeras dos y cuatro semanas). Se puede contraer esta afección a través del contacto físico con alguien que tiene síntomas. Las erupciones, los fluidos corporales (como fluidos, pus o sangre de lesiones en la piel) y las costras son particularmente infecciosos. El contacto con objetos que han estado en contacto con la persona infectada como la ropa, ropa de cama, toallas u objetos como utensilios para comer también pueden representar un foco de infección. Pueden resultar también infecciosas las úlceras, lesiones o llagas puesto que el virus puede propagarse a través de la saliva. Por lo tanto, tendremos un alto riesgo de infección si convivimos con personas contagiadas en nuestra casa o si lo hacemos con parejas sexuales. También las personas que trabajan en el sector de la salud están más expuestas.

El virus puede además transmitirse de una mujer embarazada al feto a través de la placenta, o mediante el contacto de un padre infectado con el niño durante o después del parto a través del contacto de piel con piel.

Sin embargo, no está claro si las personas asintomáticas pueden transmitir la enfermedad.

Casos reportados en Argentina

Hasta el día 30 de junio se habían confirmado 6 casos en Argentina, todos, excepto uno, con antecedente declarados de viajes al exterior.

¿Quién está en riesgo de contraerla?

Corre mayor riesgo de infección cualquier persona que entre en contacto físico con alguien con síntomas o con un animal infectado. Es probable que las personas que fueron vacunadas contra la viruela tengan cierta protección contra la infección. En 1980 la viruela se convirtió en la primera enfermedad humana en ser erradicada, por lo que se detuvo la vacunación contra esta enfermedad. Por tanto, los más jóvenes son más propensos a contraerla. Sin embargo, las personas que fueron vacunadas contra la viruela también deben tomar precauciones para protegerse a sí mismos y a los demás.

Pueden sufrir síntomas más graves y de mayor riesgo de muerte los recién nacidos, los niños y las personas con inmunodeficiencias subyacentes. Asimismo, corren alto riesgo de contagio los trabajadores sanitarios debido a la exposición prolongada que tienen con el virus.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás?

Puede disminuir el riesgo de contagio limitando el contacto con personas que sospechen tener la dolencia o sean casos confirmados.

Si necesita tener contacto físico con alguien aquejado de esta afección porque es un trabajador de la salud o viven juntos, motive a la persona infectada a aislarse y cubrir cualquier lesión en la piel si puede (por ejemplo, usando ropa sobre el sarpullido). Deberá llevar una máscara médica cuando esté físicamente cerca de ellos, especialmente si tosen o tienen lesiones en la boca. Evite el contacto piel con piel y si tiene algún contacto

directo use guantes desechables. Use máscara si tiene que tocar la ropa o ropa de cama de una persona infectada.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol, especialmente después de haber entrado en contacto con la persona infectada, o con su ropa (incluyendo sábanas y toallas) u otros elementos o superficies que haya tocado o que puedan haber estado en contacto con su sarpullido o secreciones respiratorias (por ejemplo, utensilios o platos).

Lave la ropa, toallas y sábanas de la persona contagiada y los utensilios para comer con agua tibia y detergente. Limpie y desinfecte cualquier superficie contaminada y elimine los desechos contaminados (como los apósitos) de manera adecuada.

¿Los niños pueden contraer la viruela del mono?

Los niños pueden contraerla y suelen ser más propensos a tener síntomas graves que los adolescentes y los adultos. El virus también lo puede transmitir la mujer al feto o a un recién nacido durante el nacimiento o por contacto físico.

¿Qué debo hacer si sospecho que he sido infectado?

Comuníquese inmediatamente con su doctor para obtener asesoramiento, pruebas y atención médica si cree que tiene los síntomas o ha estado en contacto con alguien infectado. Si es posible, aíslese y evite el contacto cercano con otras personas. Lávese las manos frecuentemente y siga los pasos enumerados anteriormente para proteger a los demás del contagio. Su trabajador de la salud le tomará una muestra para analizarla y así poder recibir la atención adecuada.

¿Existe una vacuna?

Hay varias vacunas disponibles para la prevención de la viruela que también brindan cierta protección. Recientemente, se desarrolló una vacuna para la viruela (MVA-BN, también conocida como Imvamune, Imvanex o Jynneos) que fue aprobada en 2019 para su uso en la prevención de la viruela del mono y aún no está ampliamente disponible. La OMS está trabajando con el productor de la vacuna para mejorar su acceso. Las personas que han sido vacunadas contra la viruela en el pasado también tendrán cierta protección.

¿Existe algún tratamiento?

Los síntomas a menudo desaparecen solos sin necesidad de tratamiento. Es importante cuidar la erupción dejándola secar si es posible o de ser necesario cubrirla con un vendaje húmedo para proteger el área. Evite tocar cualquier llaga en la boca o los ojos. Se pueden usar enjuagues bucales y gotas para los ojos siempre que se eviten los productos que contienen cortisona. Para casos graves, puede recomendarse la inmunoglobulina vaccinia (VIG), un antiviral que se desarrolló para tratar la viruela (tecovirimat, comercializado como TPOXX) que también se aprobó para el tratamiento de la viruela del mono en enero de 2022.

¿En qué parte del mundo existe actualmente un mayor riesgo?

Desde 1970, se han localizado casos humanos de viruela del mono en 11 países de África: Benín, Camerún, República Centroafricana, República Democrática del Congo, Gabón, Côte d'Ivoire, Liberia, Nigeria, República del Congo, Sierra Leona y Sudán del Sur.

Los casos que se dan de manera esporádica en países no endémicos son de personas que se infectaron viajando a países endémicos. Un brote fue causado por contacto con animales importados a las personas con las que convivían.

En mayo de 2022, se identificaron múltiples casos de viruela del mono en varios países no endémicos. Esto no es lo habitual en los patrones anteriores de la enfermedad. La OMS está trabajando con todos los países afectados para mejorar la vigilancia y brindar orientación sobre cómo detener la propagación y cómo cuidar a las personas infectadas.

¿Qué sabemos sobre el brote identificado en varios países en mayo de 2022?

Varios países donde este tipo de viruela no es endémica informaron de casos en mayo de 2022. A 19 de mayo de 2022, se reportaron casos en más de 10 países en áreas no endémicas. Se están investigando casos adicionales. Para obtener la información más reciente, consulte este enlace.

Con la excepción de algunos casos detectados en viajeros que visitaron países endémicos, los casos en áreas no endémicas que no están vinculados a viajes desde países endémicos no son habituales. En la actualidad (desde de mayo de 2022), no existe un vínculo claro entre los casos notificados y los viajes desde países endémicos ni ningún vínculo con animales infectados.

Entendemos que este brote es preocupante para muchos, especialmente para las personas cuyos seres queridos se han visto afectados. Lo primordial en este momento es que haya mayor consciencia sobre la viruela del mono entre las personas que corren mayor riesgo de infección y ofrezcamos consejos sobre cómo limitar una mayor propagación entre las personas. Asimismo, es importante que los trabajadores de la salud pública puedan identificar y atender a los pacientes. Es fundamental entender que no se debe estigmatizar a nadie que se vea afectado por el virus.

La Organización Mundial de la Salud está trabajando para apoyar a los Estados miembros con actividades de vigilancia, preparación y respuesta a los brotes en los países afectados.

También se están realizando estudios en los países afectados para determinar la fuente de infección de cada caso identificado y para brindar atención médica y limitar una mayor propagación.

¿Existe el riesgo de que se convierta en un brote más grande?

La viruela del mono generalmente no se considera muy contagiosa porque requiere un contacto físico cercano con alguien que sea contagioso (por ejemplo, piel con piel). El riesgo para el público es bajo. La OMS está respondiendo a este brote como alta prioridad para evitar una mayor propagación; durante muchos años se ha considerado a la viruela del mono un patógeno prioritario. Los casos que estamos viendo actualmente no son típicos porque no hay informaciones de viajes desde países endémicos o animales exportados desde países endémicos. Identificar cómo se está propagando el virus y proteger a más personas para que no se infecten es una prioridad de la agencia de la ONU. Crear conciencia sobre esta nueva situación ayudará a detener una mayor transmisión.

¿La viruela del mono es una infección de transmisión sexual?

La afección se puede propagar de una persona a otra a través del contacto físico cercano, incluido el contacto sexual. Sin embargo, actualmente se desconoce si se puede propagar por vías de transmisión sexual (por ejemplo, a través del semen o los fluidos vaginales). Sin embargo, el contacto directo de piel con piel con lesiones durante las actividades sexuales puede propagar el virus.

En ocasiones, pueden aparecer erupciones en los genitales y en la boca, lo que probablemente contribuya a la transmisión durante el contacto sexual. Por lo tanto, el contacto boca con piel podría causar la transmisión cuando hay lesiones en una de estas partes.

Las erupciones pueden además parecerse a algunas enfermedades de transmisión sexual, como el herpes y la sífilis. Esto puede explicar por qué varios de los casos del brote actual se han identificado entre hombres que buscan atención en clínicas de salud sexual.

El riesgo de infectarse no se limita a las personas sexualmente activas o a los hombres que tienen sexo con hombres. Cualquiera que tenga contacto físico cercano con alguien que es contagioso está en riesgo. Cualquiera que tenga síntomas que podrían ser viruela del mono debe buscar el consejo de un trabajador sanitario de inmediato.

¿Cuál es la respuesta de la Organización Mundial de la Salud a los mensajes estigmatizantes que circulan en línea relacionados con enfermedad?

Hemos visto mensajes que estigmatizan a ciertos grupos de personas en torno a este brote. Queremos dejar muy claro que esto es inaceptable.

En primer lugar, cualquier persona que tenga contacto físico cercano de cualquier tipo con alguien con viruela del mono está en riesgo, independientemente de quiénes sean, qué hagan, con quién elijan tener relaciones sexuales o cualquier otro factor. En segundo lugar, es inadmisible estigmatizar a las personas por una enfermedad. Es probable que el estigma solo empeore las cosas y nos impida terminar con este brote lo más rápido posible. Necesitamos mantenernos unidos para apoyar a cualquiera que se haya infectada o que esté ayudando a cuidar a las personas que no se encuentran bien. Sabemos cómo detener la propagación y cómo podemos protegernos a nosotros mismos

y a los demás. El estigma y la discriminación nunca son aceptables. Estamos todos juntos en esto.

CERTIFICADO DE SUPERVIVENCIA (O TITULARIDAD) 2022

En relación con el Certificado de Titularidad (CE) 2022 queremos informarles que fue despachado desde New York, por correo postal, a finales de junio. Es de esperar que se comience a recibir en nuestras respectivas direcciones postales en la segunda semana de julio. En la misma fecha estará disponible en el MSS del sitio web del Fondo www.unjspf.org , desde donde se podrá imprimir para firmar y enviar el original al Fondo por pouch, correo postal, o escanearlo en el mismo MSS. Los que han optado por la opción de CE Digital ya habrán podido cargar el 2022 desde el pasado enero de este año. Si lo tienen activado en su celular, ya no recibirán el CE por correo ni en sitio MSS. Como conocemos, tenemos disponible hasta finales de diciembre 2022 para enviar el Certificado de Titularidad (CE) al Fondo.

LA CAJA COMUN DE PENSIONES DEL PERSONAL DE LAS NACIONES UNIDAS: COMO FUNCIONA, COMO ESTAMOS REPRESENTADOS. Por: Rolando Chacón, de la AFSM

La Caja (CCPPNU) se estableció en 1948, mediante una resolución de la Asamblea General, para proporcionar prestaciones de jubilación, fallecimiento, discapacidad y otras prestaciones conexas al personal alcesar sus servicios en las Naciones Unidas. Actualmente atiende a 80.346 beneficiarios con un total de 214.972 participantes, recibiendo aportes por valor de 2.850 millones de dólares anuales. Su valor de mercado se estima en 87.000 millones de dólares estadounidenses.

Administración

La última responsabilidad del Comité Mixto de Pensiones es la administración de la Caja, y proteger los mejores intereses de los afiliados y beneficiarios de la Caja estableciendo metas y políticas estratégicas, proporcionando supervisión y seguimiento generales. El Comité de Pensiones tiene 33 miembros, que representan a las 25 organizaciones miembros, con un Comité de Pensiones del Personal (CPP) y una Secretaría para cada organización miembro. El Comité Mixto refleja una estructura participativa de gobierno. Su membresía tripartita incluye representantes de (i) órganos rectores, incluidos los miembros de la Asamblea General (AG), (ii) jefes ejecutivos, incluido el Secretario General de las Naciones Unidas, y (iii) grupo de participantes (elegidos por miembros del personal). Además, hay cuatro representantes, sin derecho a voto, de los jubilados y otros beneficiarios de la Federación de Asociaciones de Antiguos Funcionarios Públicos Internacionales (FAFICS) que forman parte del Comité Mixto de Pensiones. El Comité Mixto informa a la Asamblea General sobre cuestiones estratégicas y políticas relativas a la gestión de la Caja, el presupuesto de la Caja, cuestiones relacionadas con el plan diseñado y su situación financiera a largo plazo. Para tomar decisiones plenamente informadas, incluir la experiencia adecuada y cumplir con sus responsabilidades, el Comité Mixto de Pensiones ha formado subcomités que se reúnen con mayor frecuencia, que le informan anualmente.

Administración de Inversiones

La inversión de los activos es responsabilidad del Secretario General de las Naciones Unidas. El Secretario General ha delegado esta autoridad y responsabilidad al Representante del Secretario General (RSG) para la Inversión de los Activos de la Caja. Para garantizar la sostenibilidad financiera de la Caja y el objetivo a largo plazo de obtener el mejor rendimiento de las inversiones, el RSG trabaja con la Oficina de Gestión de Inversiones (OGI) para garantizar que los activos de la Caja se administren de manera prudente y óptima. Los profesionales de inversión de la OGI, que provienen de más de 30 países, buscan oportunidades de inversión a nivel mundial en una amplia gama activos del mercado público y privado. Nuestras inversiones se distribuyen en más de 100 países y el 85 % de nuestros activos se gestionan internamente. Las inversiones deben, al momento de la revisión inicial, cumplir con los criterios de seguridad, rentabilidad, liquidez y convertibilidad. La OGI tiene el objetivo absoluto de mantener una tasa real de rendimiento de las inversiones a largo plazo de 3.5 %, lo que se cumplió con éxito con un promedio de 4.84 % en los últimos 15 años. En la actualidad, generalmente se acepta en los foros internacionales que la Caja de Pensiones de las Naciones Unidas es una de las organizaciones mejor administradas y productivas de su tipo.

Actualizacion de la caja de pensiones

La información más reciente sobre la Caja de Pensiones de las Naciones Unidas, al 30 de diciembre de 2021, proporcionada por Rosemarie McClean, Directora Ejecutiva de Administración dePensiones y Pedro Guayo, RSG, incluye:

• La Asamblea General de las Naciones Unidas (AGNU) adoptó la resolución de 2021 sobre asuntos de pensiones, que brinda un fuerte apoyo a la Caja y a su agenda de operaciones e inversiones.

• La AGNU también ha adoptado un presupuesto ambicioso para 2022 que permitirá implementar las prioridades de la Caja.

• En cuanto a la administración de pensiones, el 90% de los casos de pensiones se han procesado dentro de los 15 días hábiles, en los últimos dos años.

• La Caja continuó su modernización a través del Certificado de Derechos Digital (CDD) en febrero de 2021. Casi el 18% de la población elegible se ha inscrito en el CDD.

• En cuanto a las inversiones, el valor de los activos ha experimentado otro aumento sustancial de más de 10% en 2021 y se espera que al cierre de este año supere los 90.000 millones de dólares.

• En su estado actual, la Caja de Pensiones está totalmente financiada y está en condiciones de asumir obligaciones de pensión durante las próximas décadas.

• Este año, la Oficina de Gestión de Inversiones obtuvo la certificación ISO (Organización Internacional para la Estandarización) en continuidad de negocios, y tanto la administración de pensiones como la parte de inversiones obtuvieron la certificación ISO en información y seguridad. Esto confirma las mejores prácticas y las sólidas estrategias de protección de datos de la Caja.

Nota: Se recuerda que todos los asociados pueden visitar el sitio web de la Caja http://unjspf.org, donde encontrarán una gran cantidad de información interesante, tutoriales y más detalles sobre la gestión de pensiones.

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

APUNTES SOBRE LA 71ª SESIÓN DE LA JUNTA DE PENSIONES

13 abril 2022 – Concluyó la 71.ª sesión del Comité Mixto de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas, celebrada los días 11 y 12 de abril de 2022 en un entorno virtual, y se abordaron los siguientes temas.

Actualización sobre el desempeño del Fondo

La Sra. Rosemarie McClean, directora ejecutiva de Administración de Pensiones, destacó el desempeño de la Administración de Pensiones, así como los logros en la implementación de la Estrategia de Administración de Pensiones (C.A.R.E.) 2021-2023 en el primer trimestre de 2022. El punto de referencia, que mide el procesamiento de la pensión inicial casos en 15 días hábiles, se mantuvo por encima del 90% de enero a marzo de 2022, a pesar del continuo alto volumen de separaciones.

El Sr. Pedro Guazo, Representante del Secretario General para la inversión de los activos de la UNJSPF, informó a la Junta de Pensiones que, a pesar de las múltiples crisis que afectan a los mercados financieros, el valor de los activos al cierre de marzo de 2022

ascendía a USD 86 000 millones, por debajo de los 91 000 millones de USD al 31 de diciembre de 2021, pero por encima de los 63 000 millones de USD de hace dos años, cuando comenzó el Covid. El Sr. Pedro Guazo también agregó que la Oficina de Administración de Inversiones brindará sesiones informativas adicionales sobre el manejo de la cartera de renta fija con administradores externos y postergará la implementación de esta iniciativa durante tres meses hasta que se completen.

Grupo de revisión del plan

La Junta aprobó los términos de referencia para su Grupo de Revisión del Plan recientemente establecido. Este Grupo considerará los principales desarrollos para tener en cuenta en la definición de las necesidades futuras del Fondo, así como propuestas de simplificación y agilización de los Estatutos, Reglas y Sistema de Ajuste de Pensiones del Fondo. El Grupo de Revisión estará compuesto por ocho miembros, dos representantes de cada grupo constituyente y dos representantes de FAFICS.

Asesor de Ética

La Junta dio la bienvenida al nuevo asesor de ética que comenzó su mandato el 1 de abril de 2022. El Asesor de Ética observó la sesión para comprender mejor los métodos y procedimientos de trabajo de la Junta.

Cuestionario de encuesta de autoevaluación de la junta

En su discusión sobre el cuestionario de la encuesta, la Junta confirmó la práctica de la encuesta anual de autoevaluación de la Junta, así como la necesidad de discutir el resultado de dicha encuesta. La Junta también estuvo de acuerdo en la importancia de actualizar periódicamente la encuesta. Un grupo de voluntarios trabajará con el secretario de la Junta para proponer para la aprobación de la Junta una encuesta actualizada para su 72° período de sesiones en julio de 2022.

Representación de las Nuevas Organizaciones Miembros en la Junta

A raíz de una propuesta de los SPC de varias organizaciones afiliadas, el Comité Mixto solicitó a la secretaría de la Caja que preparara un documento para presentarlo a más tardar en la reunión de julio de 2023 del Comité Mixto de Pensiones que contuviera un resumen de los arreglos actuales que rigen cómo las nuevas organizaciones afiliadas se unen al Fondo se acomodan en la Junta en términos de representación, y cómo la Junta podría considerar acomodar nuevos participantes en el Fondo en el futuro.

Título: Arco Gateway. Autor Jorge Rincón – AFICS Colombia

Modificaciones al Reglamento, Reglas y Sistema de Ajuste de Pensiones

La Junta tomó nota de la propuesta del jefe Ejecutivo de Administración de Pensiones de nuevas disposiciones en los Reglamentos y Normas Administrativas para permitir la restauración en el caso de beneficios de jubilación diferidos, sin costo alguno, y para permitir el uso de formularios y otros medios electrónicos en casos en que el Reglamento y Reglas requieran que los partícipes, jubilados y demás beneficiarios presenten instrucciones, solicitudes y recursos por escrito. La Junta decidió que estas disposiciones se considerarán más a fondo en su sesión de julio de 2022, y señaló el compromiso del Fondo de proporcionar servicios de acuerdo con los estándares internacionales establecidos de la industria de ciberseguridad con respecto a los planes de digitalización.

CONOZCA COMO FUNCIONA EL FONDO DE EMERGENCIA DE LA CAJA DE PENSIONES DEL SISTEMA DE NACIONES UNIDAS (CCPPNU)

1. Introducción general

El Fondo de Emergencia se financia con los activos de la CCPPNU y contribuciones voluntarias, y se utiliza para brindar asistencia financiera a los beneficiarios que actualmente reciben un beneficio periódico del Fondo y para gastos funerarios como se indica a continuación. Su objetivo es proporcionar alivio en casos individuales de dificultad comprobada debido a enfermedad, dolencia o casos similares, incluidos los arreglos funerarios de jubilados o familiares dependientes inmediatos. No tiene por objeto complementar las pensiones que puedan considerarse insuficientes, ya sea por situaciones económicas generales o locales o por servicios contributivos limitados. Además, el Fondo de Emergencia no puede utilizarse como fuente de préstamos, becas o educación superior para el jubilado o sus beneficiarios, construcción/compra o mejoras de vivienda (a menos que se justifique por razones médicas), o para gastos de dote o boda. Las solicitudes se examinan sin un conjunto rígido de reglas y se presta atención a una serie de factores, como el número de años de servicio con aportes, el monto de la

prestación de la CCPPNU, el país en el que reside el beneficiario, la disponibilidad de cobertura de seguro médico nacional. Esta Nota brinda información sobre los principios generales para el funcionamiento y aplicación del Fondo de Emergencia y no es exhaustiva.

2. Procedimientos para el Tratamiento de Casos

a) Las solicitudes de asistencia del Fondo de Emergencia deben presentarse directamente al Fondo. Cuando se considere necesario, la Caja podrá consultar con los secretarios de los comités de pensiones del personal local para obtener información adicional sobre cuestiones tales como la naturaleza de la emergencia, la cobertura del seguro médico después de la separación del servicio, la proporción de los gastos cubiertos por ese seguro o que habrían cubierto si se hubiera brindado cobertura, las circunstancias que rodearon las dificultades experimentadas por el beneficiario y cualquier otro hecho relevante que pudiera determinarse. En muchos casos, un beneficiario opta por no participar en ASHI (Seguro médico después de la separación del servicio) debido a la cobertura de otros planes de seguro; en tal caso, se solicita información sobre el reembolso proporcionado en otro lugar.

(b) Todas las solicitudes deben ir acompañadas de documentación que las justifique; en los casos de gastos médicos, dicha documentación deberá incluir una declaración médica sobre la naturaleza de la enfermedad, el tipo y causa del tratamiento brindado por el médico y/u hospital, y la constancia de los cargos y pagos realizados. Los casos de familia de las Naciones Unidas pueden remitirse a la Sección de Seguros de las Naciones Unidas para su aclaración, si es necesario; Del mismo modo, en el caso de otras organizaciones afiliadas, la Caja puede solicitar información a la secretaría del comité de pensiones del personal local sobre la parte de los gastos que no cubre el plan de seguro médico de la organización.

(c) La documentación que aún no haya sido evaluada a través de un procedimiento de seguro médico puede enviarse al Asesor Médico de la Junta de Pensiones para su asesoramiento.

(d) Otras entidades, como las asociaciones de jubilados o las agencias de servicios sociales, a veces presentan solicitudes en nombre de los beneficiarios. Por ejemplo, las asociaciones afiliadas a la FAFICS han presentado varios casos en nombre de algunos de sus miembros.

A. Gastos Médicos

En la medida en que no estén cubiertos por ningún seguro:

(i) Costos médicos directos: honorarios de médicos, medicamentos, costos de hospital, cirugía y honorarios de diagnóstico y laboratorio;

(ii) Otros gastos médicos, tales como: sillas de ruedas, dispositivos o equipos protésicos;

(iii) Gastos de servicios, tales como: enfermería y/o asistencia doméstica, siempre que, no obstante, el pago del Fondo de Emergencia se haga por única vez;

(iv) Ciertos Costos de transporte: costos de ambulancia de emergencia hacia y desde el hospital donde se realizó el tratamiento. Si un servicio médico específico no está disponible en la ciudad donde reside el solicitante, se puede proporcionar asistencia para el costo del transporte entre la ciudad de residencia y el lugar más cercano donde se puede brindar el tratamiento adecuado;

(v) Tratamiento dental: aquel que sea indispensable por razones de salud y no meramente con fines estéticos;

(vi) Costos médicos por tratamiento de la vista: incluido el costo de los anteojos, pero no los costosos marcos obtenidos con fines cosméticos.

(vii) Gastos Funerarios

Se puede proporcionar asistencia en casos de dificultades para los gastos del funeral de un jubilado/beneficiario, así como para el funeral de un pariente dependiente inmediato de un jubilado/beneficiario. El tope actual de reembolso (a partir de abril de 2020), que refleja el movimiento del índice del costo de vida de los Estados Unidos desde 1974 (cuando esta asistencia se agregó a los costos que podrían reembolsarse) es de USD 1375 y está sujeto a ajustes futuros. . Los gastos funerarios que fueron pagados por un tercero en nombre de un jubilado/beneficiario o familiar dependiente inmediato pueden considerarse para reembolso, siempre que toda la documentación de prueba sea aceptable.

(viii) Otros gastos

También se pueden considerar otras emergencias que no entran en las categorías anteriores pero que pueden crear dificultades. Los siguientes son ejemplos de tales casos:

(i) Los costos de mudanza debido a una emergencia que puede haber sido causada por la destrucción de viviendas por incendio, inundación u otro desastre natural, por ejemplo, o un cambio de residencia por motivos médicos, siempre que la documentación detallada con respecto a los gastos involucrado se presenta;

(ii) Refugio temporal necesario debido a la destrucción y/o daño importante a las viviendas principales, y reemplazo de un mínimo de artículos domésticos en caso de incendio, inundación u otro desastre natural;

(iii) Reparación o cambio de horno de calefacción para evitar una situación de riesgo para la salud;

(iv) Si bien no existe una disposición para los subsidios de alquiler como tales, se puede brindar asistencia en ciertos casos cuando los beneficiarios deben pasar un tiempo

residiendo en un centro de vida asistida o en un hogar de ancianos, siempre que, sin embargo, el pago del Fondo de Emergencia se realice como un pago único. La cobertura de este servicio debe estar completamente documentada y el centro debe proporcionar un desglose de los gastos. En este sentido, los gastos que no sean “médicos” y que no estén cubiertos por un seguro médico, como llamadas telefónicas, alquiler de televisores, etc., no se consideran para reembolso.

3. Más información general

Se podrán considerar las solicitudes que correspondan a cualquiera de los encabezados generales de la sección 3 anterior; sin embargo, la asistencia no se otorga automáticamente ni total ni parcialmente y todos los factores pertinentes deben tenerse en cuenta para llegar a una decisión en un caso particular. A los beneficiarios también se les puede dar la dirección del AFICS local, ya que las organizaciones de jubilados a veces pueden ayudar cuando la CCPPNU no puede.

Por lo general, el Fondo de Emergencia no debe utilizarse para pagar primas de los planes de seguro médico, ya que las organizaciones miembros deben cumplir con todas sus obligaciones para con sus antiguos miembros del personal al brindarles la cobertura necesaria. Sin embargo, pueden revisarse las solicitudes de asistencia en emergencias médicas de quienes no tienen seguro médico, o de quienes tienen dicho seguro pero que, por diversas razones, se encuentran en dificultades para tratar de cubrir la proporción no reembolsada por el seguro.

Los esfuerzos para dar a conocer la existencia del Fondo de Emergencia se revisan periódicamente y continúan reforzándose. Se han establecido instrucciones y procesos más claros para asegurar la priorización y el procesamiento eficiente de las solicitudes del Fondo de Emergencia. La información sobre el Fondo de Emergencia se puede encontrar a través de un enlace en la página de inicio del sitio web del Fondo. Además de enviar solicitudes por correo o a través de la página Contáctenos en el sitio web de la CCPPNU, las solicitudes de asistencia del Fondo de Emergencia se pueden enviar a través del portal de autoservicio para miembros del Fondo. Dichas solicitudes notifican automáticamente al Fondo la solicitud y se envía inmediatamente una carta informativa al beneficiario por correo electrónico con los requisitos y el folleto informativo. Este folleto está disponible en inglés, francés, español y árabe y se puede encontrar en el sitio web del Fondo (https://www.unjspf.org/fund-resource-page/).

PARTICIPANTES EN EL FONDO DE PENSIONES: SU ESTADO DE CUENTA DE PENSIÓN ANUAL DE 2021 AHORA ESTÁ DISPONIBLE EN EL AUTOSERVICIO PARA MIEMBROS

16 mayo 2022

Ahora puede acceder a su Estado de cuenta de pensión anual de 2021 en su cuenta de Autoservicio para miembros (MSS) en la pestaña "Documentos".

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

Todos los años se publica un estado de pensión anual para cada afiliado, que contiene la información pertinente sobre las pensiones según lo informado al Fondo por las organizaciones afiliadas hasta el 31 de diciembre del año anterior. Esto incluye información sobre su servicio contributivo (incluidos los períodos de interrupción del servicio y/o licencia sin goce de sueldo), las contribuciones e intereses acumulados, así como sus tasas de remuneración pensionable recientes.

También contiene tu fecha de nacimiento, tu estado civil, tu edad normal de retiro para efectos de pensión, así como detalles adicionales para quienes convalidaron un período de servicio no contributivo o restablecieron un período anterior de servicio contributivo.

Le recomendamos encarecidamente que revise su información y se comunique con su oficina de recursos humanos en caso de que observe algún problema con respecto a sus datos personales o que se comunique con la UNJSPF por cuestiones relacionadas con la información de su pensión.

Para obtener una guía línea por línea sobre cómo leer su Estado de cuenta anual de pensión, vea nuestro video educativo. Tenga en cuenta que este documento solo está disponible en formato electrónico y no se enviará por correo postal.

ACTIVIDADES INTERNACIONALES DE LA COMISION DIRECTIVA DE AFICS ARGENTINA

El Grupo de Trabajo sobre Asuntos Internacionales de AFICS Argentina*, ha realizado una intensa labor en el trimestre pasado en relación con los temas de coyuntura de la Federación de Asociaciones de Jubilados del Servicio Civil Internacional (FAFICS). En especial revisando y posicionándose respecto a la agenda del próximo 52º Consejo de FAFICS que se realizará del 18 al 21 de julio del presente año. Esta reunión se hará de forma presencial y a distancia (virtual). Presencialmente la sede este año será en Viena, y a distancia se podrá participar a través de Zoom. La delegación de AFICS Argentina participará virtualmente, y estará presidida por Alejandro Henning, con participación como apoyo del resto de los integrantes del grupo de trabajo sobre asuntos internacionales.

Un resumen de los resultados del Consejo será enviado a todos los asociados en días posteriores a su conclusión.

Además, el Grupo de Asuntos Internacionales ha participado en varias sesiones de coordinación con las demás AFICS de América latina, abordando los asuntos del 52ª Consejo de FAFICS, intercambiando información sobre las candidaturas a nuevas autoridades de la federación y analizando otros asuntos de interés general.

Con el Sistema de las Naciones Unidas en el país hemos mantenido estrechas relaciones de trabajo con las autoridades del PNUD y con la Oficina del Coordinador Residente. Una próxima reunión con la nueva Coordinadora Residente ** está agendada para agosto próximo.

*Grupo de Trabajo sobre Asuntos Internacionales de AFICS Argentina: Mirta Roses, Coordinadora; otros integrantes Alejandro Henning, Isabel Kantor y Tony Pagés.

**El 13 de marzo, el Secretario General de las Naciones Unidas, António Guterres, nombró a Claudia Mojica, de El Salvador, como Coordinadora Residente de las Naciones Unidas en Argentina, con la aprobación del Gobierno anfitrión.

La Sra. Mojica cuenta con más de 25 años de experiencia en los tres pilares de trabajo de las Naciones Unidas—paz y seguridad, derechos humanos y desarrollo internacional—, los cuales ha adquirido en las Naciones Unidas y externamente, mientras prestaba servicios en múltiples lugares de destino. Recientemente, ocupó el cargo de Representante Residente del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en Chile, tras haber ejercido como Directora Adjunta de la división de las Américas en el Departamento de Asuntos Políticos y de Consolidación de la Paz (DAPCP) de las Naciones Unidas, en Nueva York. La Sra. Mojica se ha enfocado en las áreas de diplomacia preventiva, apoyo a los procesos de paz, operaciones de mantenimiento de la paz, derechos humanos y el avance de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Su experiencia en operaciones de paz incluye misiones en Burundi, Côte d'Ivoire, Guatemala y Haití. También ha trabajado en la Oficina Ejecutiva del Secretario General de las Naciones Unidas, en Nueva York, y en la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos, en Ginebra. Además de su experiencia con las Naciones Unidas, trabajó con la Organización de Estados Americanos (OEA) en Haití. La Sra. Mojica tiene un máster en relaciones internacionales por la Fletcher School de la Universidad de Tufts en Medford, Estados Unidos, el cual obtuvo tras estudiar ingeniería industrial en la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas en San Salvador, El Salvador. Habla con fluidez inglés, francés, español y criollo haitiano.

APROBACION DE LA LEY DE CUIDADOS PALIATIVOS EN ARGENTINA

Recientemente en Argentina fue aprobada la ley que da creación al Programa Nacional de Cuidados Paliativos.

El objetivo de la ley es evitar y aliviar el sufrimiento de pacientes y brindar el mejor nivel de calidad de vida posible a las personas y sus familias.

Considerando el impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles y el alto índice de envejecimiento a nivel país, este es un importante hito a fin de contribuir con los usuarios y sus familias, que requieren de estos servicios.

En el contexto anterior el programa busca desarrollar una estrategia de atención interdisciplinaria centrada en la persona, que atienda las necesidades físicas, psíquicas, sociales y espirituales de los pacientes que padecen enfermedades amenazantes y/o limitantes para la vida.

Se propone también promover el acceso a las terapias tanto farmacológicas como no farmacológicas disponibles y basadas en la evidencia científica para la atención paliativa; y promover la formación profesional de grado y posgrado, la educación continua y la investigación en cuidados paliativos.

El texto del proyecto define a los cuidados paliativos como "un modelo de atención que mejora la calidad de vida de pacientes y familias que se enfrentan a los problemas asociados con enfermedades que amenazan o limitan la vida". El proyecto fue aprobado en el Congreso Nacional por 218 votos a favor y uno en contra.

MOVERSE MÁS Y SENTARSE MENOS POR UNA VIDA MAS SALUDABLE

Sedentarismo y riesgo de ACV: Asociación del tiempo sedentario y la actividad física medidos con acelerómetro con el riesgo de accidente cerebrovascular entre adultos de EE. UU.

Autor/a: Steven P. Hooker, Keith M. Diaz, Steven N. Blair, et al Fuente: JAMA Netw Open. 2022;5(6): e2215385 Association of Accelerometer-Measured Sedentary Time and Physical Activity With Risk of Stroke Among US Adults

¿La actividad física de intensidad y duración variable y el tiempo dedicado a un comportamiento sedentario están asociados con el riesgo de accidente cerebrovascular incidente en adultos estadounidenses de mediana edad y mayores?

Los hallazgos de este estudio sugieren que más tiempo dedicado a la actividad física, especialmente a intensidades moderadas, y menos tiempo sedentario, particularmente en períodos más largos, puede ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.

Hallazgos

En este estudio de cohorte de 7607 adultos, una mayor acumulación de actividad física de intensidad ligera y de intensidad moderada a vigorosa se asoció con un riesgo reducido de accidente cerebrovascular. Pasar más tiempo sedentario y períodos más largos de tiempo sedentario se asociaron con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular.

Importancia

La cantidad y la intensidad de la actividad física requerida para prevenir un accidente cerebrovascular aún no se han determinado por completo debido a la dependencia previa de las medidas de autoinforme. Además, se desconoce la asociación entre el tiempo medido objetivamente dedicado al sedentarismo como un factor de riesgo independiente de accidente cerebrovascular.

Objetivo

Investigar las asociaciones del tiempo sedentario medido con acelerómetro y la actividad física de diversa intensidad y duración con el riesgo de accidente cerebrovascular incidente.

Diseño, entorno y participantes

Este estudio de cohorte involucró a participantes que se inscribieron en el estudio Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke (REGARDS) del 5 de febrero de 2003 al 30 de octubre de 2007.

Se recopilaron datos del acelerómetro de 7607 adultos negros y blancos 45 años o más en los EE. UU. contiguos entre el 12 de mayo de 2009 y el 5 de enero de 2013. No se recopilaron datos sobre otras razas y etnias por razones científicas y clínicas. Por diseño, se sobre muestrearon adultos negros y residentes del sureste de EE. UU. Los datos se analizaron desde el 5 de mayo de 2020 hasta el 11 de noviembre de 2021.

Exposiciones

El tiempo sedentario, la **actividad física de intensidad ligera** (LIPA) y la **actividad física de intensidad moderada a vigorosa** (MVPA) se midieron utilizando un acelerómetro montado en la cadera que se usó durante 7 días consecutivos y se estratificó por tercil para los análisis.

Principales resultados y medidas

Accidente cerebrovascular incidente.

Resultados : Entre **7607 participantes**, la edad media (DE) fue de 63,4 (8,5) años; 4145 participantes (54,5%) eran mujeres, 2407 (31,6%) eran negros y 5200 (68,4%) eran blancos. Un total de 2523 participantes (33,2 %) residían en el cinturón para accidentes cerebrovasculares y 1638 (21,5 %) residían en la hebilla para accidentes cerebrovasculares.

Durante una media (DE) de **7,4 (2,5) años** de seguimiento, se produjeron 286 casos de accidentes cerebrovasculares incidentes (244 isquémicos [85,3 %]). Los cocientes de riesgos instantáneos (HR) completamente ajustados para el accidente cerebrovascular incidente en el tercil más alto en comparación con el tercil más bajo fueron 0,74 (IC del 95 %, 0,53-1,04; P = 0,08) para LIPA y 0,57 (IC del 95 %, 0,38-0,84; P = .004) para MVPA.

Un **mayor tiempo sedentario** se asoció con un 44 % más de riesgo de accidente cerebrovascular incidente (HR, 1,44; IC del 95 %, 0,99-2,07; P = .04). Al comparar el tercil más alto con el más bajo, la duración media de la serie sedentaria se asoció con un riesgo significativamente mayor de accidente cerebrovascular incidente (HR, 1,53; IC del 95 %, 1,10-2,12; P = 0,008).

Después del ajuste por tiempo de sedentarismo, el tercil más alto de MVPA sin combate (series más cortas [1-9 minutos]) se asoció con un riesgo significativamente menor de accidente cerebrovascular incidente en comparación con el tercil más bajo (HR, 0,62; IC del 95 %, 0,41-0,94; p = 0,02); sin embargo, la MVPA por turnos (series más largas [al menos 10 minutos]) no lo fue (HR, 0,78; IC del 95 %, 0,53-1,15; P = 0,17).

Cuando se expresa como *variables continuas*, el tiempo sedentario se asoció positivamente con el riesgo de accidentes cerebrovasculares incidentes (HR por 1 hora/día de aumento en el tiempo sedentario: 1,14; IC del 95 %, 1,02-1,28; P = 0,02), y LIPA se asoció negativamente con el riesgo de accidente cerebrovascular incidente (HR por aumento de 1 hora/día en LIPA: 0,86; IC del 95 %, 0,77-0,97; P = 0,02).

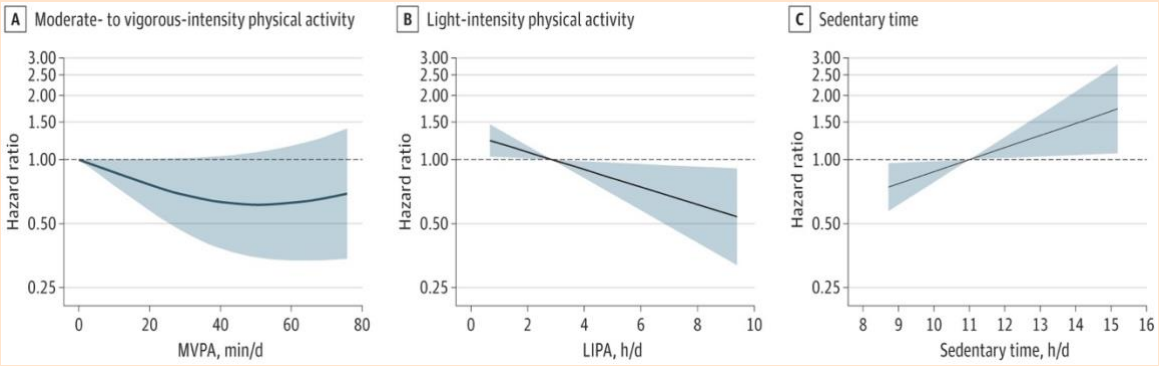


Figura: Asociación dosis-respuesta de actividad física y tiempo sedentario con riesgo de accidente cerebrovascular.

Los modelos se ajustaron por edad, raza, sexo, región de residencia, nivel educativo, temporada en la que se usó el acelerómetro, tabaquismo actual, consumo de alcohol,

fibrilación auricular, hipertrofia ventricular izquierda, antecedentes de enfermedad coronaria y de intensidad moderada a vigorosa actividad física para modelos que prueban tiempo sedentario y actividad física de intensidad ligera o tiempo sedentario para modelos que prueban actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Las líneas azul oscuro representan cocientes de riesgos instantáneos y las áreas sombreadas representan IC del 95 %. A, Los datos se ajustaron utilizando un modelo no lineal (P= .15 para asociación no lineal). Los polinomios cúbicos se ajustaron con restricciones colocadas en la curva resultante para garantizar una apariencia suave utilizando 3 nodos colocados en los percentiles 5, 20 y 70. El referente fue la mediana aproximada del tercil inferior (0 minutos/día). B, Los datos se ajustaron usando un modelo lineal (P = 0,01). El referente fue la mediana aproximada del tercil inferior (2,0 horas/día). C, Los datos se ajustaron usando un modelo lineal (P = 0,01). El referente fue la mediana aproximada del tercil inferior (11,0 horas/día de 16 horas).

Conclusiones y relevancia

En este estudio de cohortes, la LIPA, la MVPA y el tiempo sedentario medidos objetivamente se asociaron de manera significativa e independiente con el riesgo de accidente cerebrovascular incidente. La duración más prolongada del período sedentario también se asoció de forma independiente con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular incidente.

Estos hallazgos sugieren que reemplazar el tiempo sedentario con actividad física de intensidad ligera (LIPA), o incluso episodios muy cortos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA), puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, lo que respalda el concepto de *moverse más y sentarse menos* como una estrategia beneficiosa de reducción del riesgo de accidente cerebrovascular entre adultos.

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

ENVEJECIENDO SOLOS
Por: Sumedha Mona Khanna – del Boletin AFSM

"La soledad es mucho más que un estado mental"
Lori Martinek

Se ha dicho que, como nación, los Estados Unidos se están volviendo cada vez más solos y decididamente más mentalmente solos. Por primera vez en la historia de los Estados Unidos, el número de solteros estadounidenses supera al de parejas. Las perspectivas sobre por qué las personas permanecen solas son a menudo un reflejo de la edad. La jubilación, o tal vez incluso la mediana edad, es el momento en que la soledad comienza a surgir. Muchas personas, especialmente las mujeres, no desean volver a casarse después de cierta edad. Las personas también viven más tiempo y se mantienen más saludables durante períodos más largos de su vida. Más adultos están eligiendo vivir solos mientras crean algunas conexiones a su alrededor.

¿Qué es envejecer solo?

Hay muchos libros y escritos sobre Envejecer Solos. La mayoría escribe sobre la jubilación de las personas mayores cuando están envejeciendo aislados, ya sea por elección o por circunstancias. Dan guías sobre cómo manejar la salud, las finanzas, las relaciones y, en general, cómo vivir como personas mayores solteras. Esto no es

sorprendente ya que el número de personas en los Estados Unidos que viven solas por primera vez en la historia ha aumentado y superado a las que viven en parejas. Pero ¿qué significa el término Solo? No equivale a estar aislado. Solo significa uno mismo. Como sustantivo, es algo hecho por una persona, sin acompañamiento. Como verbo, significa lograr algo por uno mismo. Solo no significa incomunicado, aislado o solitario. ¿Qué significa estar solo en estos días? Solo no es lo mismo que soltero. La palabra soltero generalmente implica "no casado". Solo a veces se equipara con la soledad. Pero "Soledad" no es lo mismo que "aislamiento". Algunos lo ven como una oportunidad para un mayor crecimiento y que incluso puede ser transformador.

En su libro Jubilación-Solo, Lori Martinek describe Solo como abarcando varias categorías:
• Solo por elección – aplicado a quienes han tomado la decisión consciente de estar solos a largo plazo y están contentos con su elección.
• Solo por circunstancias: incluye personas que pueden estar solas debido a demandas profesionales o educativas, responsabilidades familiares o preferencias sexuales. Algunas de estas personas pueden planear "asociarse" con otra persona en algún momento futuro.
• Solo reticentes: incluye a las personas que pueden estar solas a regañadientes, pueden ser divorciadas, viudas o nunca casadas. Es posible que estén buscando un socio adecuado con quien estar. Podrían aprender a vivir solos por un tiempo, pero esperan que no dure para siempre.
• Solo Intempestivo: incluye a las personas que han perdido a su pareja o cónyuge debido a la muerte, el divorcio o la ruptura. Puede ser una situación difícil de sobrellevar, especialmente cuando no está planificada. Esta es la categoría en la que me gustaría centrar este artículo. Siento que si uno se encuentra en esta situación después de un largo período de asociación con otra persona, uno tiene que "aprender a vivir solo". Esto puede ser especialmente desafiante durante los años mayores. A esto lo llamo Envejeciendo Solo.

Desafíos de envejecer solo

Los divido en cinco categorías principales:
• Gestión Financiera y Seguridad hasta el final de la vida
• Buena salud y bienestar para funcionar de forma independiente
• Encontrar significado y propósito en la vida
• Mantener/crear relaciones claves y una red social sólida
• Envejecer en el lugar durante el mayor tiempo posible

Todas estas situaciones contribuyen a la felicidad y la satisfacción en la vida. La vida puede cambiar en los últimos años, a veces inesperadamente. Se deben considerar muchas variables al revisar los desafíos y las acciones que se emprenden en cualquiera de estas categorías. Algunos pueden evitar o manejar con éxito estas situaciones, mientras que para otros puede no ser fácil y pueden necesitar apoyo. Es importante tener en cuenta estas variables al tomar decisiones, sin importar cuán emocionales puedan ser.

Gestión Financiera y Seguridad . Este es probablemente el desafío más importante y difícil, especialmente cuando uno ha estado con una pareja durante mucho tiempo y de repente se encuentra solo. Como las finanzas generalmente se administran conjuntamente, a menudo los hombres tienen un control e idea más fuerte y claro sobre las finanzas, especialmente si el cónyuge no ha estado trabajando y es financieramente

dependiente. En los últimos años, esta situación ha ido cambiando. La expectativa de vida para las mujeres es generalmente más larga que para los hombres, y a menudo es la mujer la que sobrevive; o el hombre puede haberse mudado a vivir con una mujer más joven. Por lo tanto, ella es dejada como una mujer mayor envejecida que, a menudo, no quiere formar otra relación. Es posible que no tenga habilidades para administrar sus finanzas sola, y a veces es posible que ni siquiera conozca su estado financiero.

Afortunadamente, a medida que más mujeres son educadas y trabajan fuera del hogar, y algunas incluso pueden ser mucho más jóvenes que sus cónyuges, esta situación está cambiando.

¿Cuáles son algunos de los desafíos en este sentido?

1. Conocer el patrimonio neto propio.
2. Ser consciente de qué flujos de ingresos estarán disponibles. (Pensión – para uno y su cónyuge; el salario de uno si todavía está trabajando; rendimientos regulares de algunas inversiones, etc.).
3. Darse cuenta de cuáles son las inversiones conjuntas de uno, como bonos, depósitos a plazos y otros flujos de inversión.
4. Separar las finanzas, incluidas las cuentas bancarias, las cuentas de tarjetas de crédito, las cuentas de inversión, etc. Esto puede implicar tener que cambiar las cuentas a nombre de uno solamente.
5. Revisar el testamento o fideicomiso de su pareja o el conjunto, si es el caso. Esto requerirá una revisión cuidadosa y cambios según sea necesario. Para esta tarea se necesita un buen abogado que sea confiable y con quien sea fácil comunicarse (no es fácil, pero consiga una buena recomendación).

Dependiendo de la situación de cada uno, estos desafíos pueden ser diferentes o complejos. Es sorprendente cuánto tiempo puede tomar este proceso; requiere mucha atención cuidadosa a los detalles, especialmente si uno no tiene hijos. He notado que la herencia crea expectativas y a menudo desconfianza entre los hijos. La situación puede volverse aún más compleja si hay hijos de un matrimonio anterior. Por lo tanto, es mejor contratar a una persona independiente, como un abogado o un amigo bien intencionado y confiable. La consideración más importante es que uno esté financieramente seguro hasta el final de su vida, sin importar cuánto tiempo pueda tomar llegar a ese punto.

Buena salud y bienestar para la vida independiente. Hacia 2015, la expectativa de vida en los Estados Unidos había aumentado a alrededor de 77 años para los hombres y más de 80 para las mujeres. La ciencia médica ha encontrado numerosas formas de mantenerlo a uno vivo incluso después de un derrame cerebral, un ataque cardíaco o cáncer, mucho más allá del evento que habría sido fatal en años anteriores. Muchos pueden esperar vivir hasta bien entrados los ochenta o incluso los noventa, deseando estar en forma, móvil y saludable. Para aquellas personas sin hijos, mantenerse en forma y móvil requiere una atención aún más crítica para enfrentar el desafío de continuar siendo independientes durante el mayor tiempo posible. Es importante estar físicamente activo, mantener un peso saludable y tal vez incluso cambiar el estilo de vida. Los Envejecidos Solos deben prestar especial atención a su bienestar físico y mental, ya que, a menudo, el dolor de perder a un compañero de vida puede crear inercia y falta general de interés en la vida.

Movimiento

El envejecimiento puede hacernos más lentos, causando, a menudo, pérdida de interés en el ejercicio físico, incluso cuando uno está razonablemente en forma. Es muy importante encontrar una rutina de ejercicios que nos guste y que pueda incorporarse en la vida diaria. A menudo uno comienza una rutina de ejercicios con entusiasmo y agresividad, pero luego pierde interés y no la sigue regularmente. Es mejor encontrar una rutina de ejercicios más simple pero interesante y seguirla regularmente. Es importante comprometerse con un entrenamiento diario. Busque un amigo o un socio conveniente, especialmente entre las personas mayores del vecindario. A menudo, los ejercicios simples de equilibrio y levantamiento de energías como el Qigong o Taichí, pueden ser útiles para mantener una rutina diaria de movimientos.

Nutrición y Dieta

El envejecimiento en solitario a menudo conduce a comer en exceso, irregularmente o mal. El dolor puede reducir el apetito y, con el tiempo, conduce a una falta de interés tanto en cocinar como en comerbien. Se necesita un esfuerzo consciente para comer bien, regularmente y de manera saludable. En solitario, disminuye el deseo de uno por cocinar. Lo sé bien, por experiencia propia. Muy a menudo, sólo para lidiar con el hambre, uno podría tender a comer lo que satisfaga el impulso en ese momento. Se necesita tiempo para hacer el cambio de cocinar para dos a sólo para uno. Esto es aún más difícil para los hombres, especialmente si no se han dedicado a cocinar más temprano en la vida (situación con la mayoría de los hombres casados). Es importante cocinar lo que a uno le gusta y encontrar recetas saludables. Experimente algunas nuevas recetas saludables con un amigo. Estos días de compra de alimentos en línea puestos en casa, pueden ser un desafío, especialmente si uno puede permitírselo. Pero esto también le da a uno la oportunidad de encontrar opciones de entregade alimentos para comidas más saludables y equilibradas. Evite el aumento de peso tanto como sea posible, ya que sabemos que el exceso de peso a menudo es un precursor de muchas afecciones de salud crónicas, como la diabetes tipo 2, la presión arterial alta y la artritis.

Chequeos físicos y evitar caídas

Es importante mantener una conexión activa con su médico de atención primaria. Hágase un chequeo físico al menos cada año y tome las medidas preventivas necesarias. Los adultos mayores son más vulnerables a afecciones de salud como la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades respiratorias y la artritis. Muchas de estas condiciones pueden evitarse o al menos mantenerse bajo control a través de chequeos de salud regulares y las prácticas de mantenimiento de la salud mencionadas anteriormente. Evitar las caídas a una edad avanzada es extremadamente importante. Uno puede hacer que su hogar sea examinado por un experto en movilidad que pueda identificar posibles riesgos de caídas en el hogar y ayudar a hacer los cambios requeridos. Se debe prestar atención a la salud mental. Dormir bien es un requisito previo para eso, pero desafortunadamente la dificultad para dormir es una de las condiciones más comunes que uno encuentra al envejecer y especialmente cuando se vive solo. Hay muchos expertos en sueño, pero eventualmente las respuestas se encuentran dentro de cada persona. Eso significa evitar el estrés: encontrar tiempo para descansar y relajarse, conectarse con amigos de ideas afines, leer y escuchar música agradable. Es importante aprender a decir No a las cosas y

a las personas que no contribuyen a su bienestar. Esta es quizás una de las cosas más difíciles de hacer para muchas personas. Mantener una buena salud física y mental puede ser un desafío para los Envejecidos Solos, ya que requiere un esfuerzo consciente para casi redefinirse a sí mismo, sus necesidades y deseos, y una voluntad sostenida de mantenerse bien y saludable. Es importante conectarse con amigos de ideas afines que puedan alentarlo a uno y estar interesados en nuestro bienestar. Uno podría literalmente tener que redescubrirse a sí mismo y tomar una decisión consciente para cambiar la forma en que uno se cuida a sí mismo, para aligerar la carga y permitir un poco de placer y tiempo tranquilo. Dese permiso a usted mismo para ser feliz. No hay culpa en eso. (continuará en próximo boletín).

RESIDENCIAS GERIATRICAS EN ARGENTINA

Colega miembro de AFICS Argentina:

En los últimos tiempos hemos venido observando, desde la Comisión Directiva de AFICS Argentina, un aumento de los asociados que optan , en el último tramo de la vida, por internación en Residencias Geriátricas. También estamos recibiendo un mayor número de consultas, por parte de los propios asociados y sus familiares, sobre este tipo de establecimientos, la calidad de atención y otras características.

Sobre Residencias Geriátricas:

Quisiera aportar una información al respecto que quizás se desconozca. Se trata de la posibilidad para los afiliados a prepagas y obras sociales de recibir de estas instituciones el pago de parte de los costos de internación mediante la presentación de un recurso de amparo.
Juan Carlos de Grandi – asociado de AFICS Argentina

Nosotros no contamos con una lista de establecimientos geriátricos que nos permita recomendar correctamente a nuestros asociados.

Hemos realizado gestiones para conseguir información confiable pero aún no lo hemos logrado suficientemente. A través de las páginas de internet se puede acceder a información sobre muchas de estas instituciones, pero todas con un sesgo importante desde el punto de vista comercial y propagandístico.

A continuación presentamos la información que hasta el momento hemos podido recopilar. Queremos puntualizar que AFICS no está haciendo ninguna recomendación, ni tenemos ninguna responsabilidad con el tema, solo hemos recopilado algunas informaciones y datos, con la finalidad de poder asesorar mejor a los colegas que piden ayuda sobre este asunto.

También compartimos a continuación algunas informaciones de referencia que le podrían resultar de utilidad:

- Secretaría de la Tercera Edad – Presidencia de la Nación. H. Yrigoyen 900, 2do y 3er Piso, Teléfono: 11- 4342 9933

- Asociación Gerontológica Argentina . Corbeta Uruguay 245 , Adrogué, BsAs. Teléfono: 11-4294 3016
- Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatría. San Luis 2538 BsAs. 11 4961.0700
- Asociación Gerontológica y Geriatría del Oeste de la Provincia de BsAs. Avellaneda 552, Gral Rodríguez, BsAs 0237- 4850612
- PAMI (escuacha y responde) 0800-222-7264
- PAMI Central . Perú 169, BsAs 11 4344 8500
- Federación Argentina de Geristría y Gerontología. Calle 51 Nro. 723, La Plata, BsAs 0221- 4221221
- ALMA – Asociación de Lucha contra el Mal de Alzheimer. Lacarra 78, CABA. 11 4671 1187Asociación Argentina de Establecimientos Geriátricos. Sarmiento 1831 11 4373 6556 www.aaeg.org.ar
- Dirección General de la Tercera Edad. Avenida Entre Ríos 1492 Oficinas 110 y 112. Telef. 4300 9649. Línea gratuita 0800-222-4567
- Adultos Mayores en Red (Residencias) 11 4776-3686

Listado de Residencias

	Residencias	Comentarios
1	**MANANTIAL – Nuñez 2578 CABA. Teléfono: 11 4701 4477**	https://www.edificiomanantial.com.ar/index.php?gclid=EAIaIQobChMI1OvG_6b55QIVTQSRCh2XVgqxEAMYASAAEgJMJ_D_BwE Son 91 unidades desarrolladas en 11 pisos. Barrio Nuñez-Belgrano. Espacios de uso común ubicados en planta baja. Jardín de 800 mts2. Grupo electrógeno propio. Lavadero privado. Tres ascensores. Calefacción por loza radiante. Cuenta con enfermería 24 horas. Control y seguimiento de signos vitales. Gestión de compra de medicamentos. Médico fisiatra y equipo de rehabilitación. Servicio de desayuno, almuerzo, merienda y cena. Servicio de mucama en cada departamento. Actividades de multiestimulación adecuada a cada persona. Yoga. **Comentario de un asociado**: Tiene buena reputación ya que es una mezcla de departamentos de dos ambientes y habitaciones privadas, tiene servicio de comidas para aquellos que requieren servicios especiales. Un edificio grande en un gran solar. **Comentario de un asociado**: Para individuos o matrimonios donde por lo menos una persona no tiene enfermedades mentales. El atendimiento incluye actividades sociales y, más importante, hay otros residentes con quien interagir - perfecto para matrimonios que precisan de ayuda física, y por lo menos uno de ellos esta de buen estado mental. Costo mayor a US$ 1,000 / mensual.

2	**CASA MATER J. E. Uriburu 1271 – Recoleta – CABA- Teléfono: 4823 5314**	Casa Mater http://casamater.com.ar/Edificio de seis (6) pisos. Total 1100 m2. 16 suites (dobles e individuales). En la planta baja cuenta con salón principal. Tiene jardín. Sistema de llamadores con conexión directa a la Oficina de Enfermería. Sistema centralizado de calefacción y ventilación. Pisos antideslizantes. Puertas antipánico. Ventanas con trabas de apertura y vidrios dobles de seguridad. Telefonía fija con salida para conmutador y conexión directa con Enfermería. TV LED con conexión a video cable. Servicio Wifi en la residencia. Baño privado amplio en cada habitación. Sistema de cámaras de seguridad. Talleres de estimulación kinesiológica, música, neurocognitiva, recreación, idioma, cine, literatura. Masajes. Peluquería. Servicio de nutrición personalizada. Actividades socio familiares (festejos de cumpleaños y eventos temáticos). **Comentario de una asociada**: Es sólo para mujeres, no sé cuánto está cobrando ahora, pero a mi madre con certificado de discapacidad por su ACV le cubría OSDE el 70%. La dueña y gerente es Celina Tenreyro. Si bien está apoyada por las exalumnas del Colegio del Sagrado Corazón, no exigen confesión católica. Dan misa y comunión a las que se anotan. Tiene muy buena infraestructura, un edificio preparado para alojamiento simple y doble con baños privados y personal entrenado 24hs. Buena cocina y además tienen actividades de entretenimiento, sociales y servicios como peluquería, pedicura y manicura, actividad física, música, películas. Médica geriatra dedicada. En general, las residentes ingresan con algún deterioro cognitivo y nivel de dependencia y avanzan hacia a un mayor grado progresivamente. El trato es muy humano, profesional y afectivo. Implantaron medidas muy estrictas con protocolo covid19 y si bien tuvieron dos bajas no tuvieron brotes. Está registrado en PAI de CABA y retiran antigripal y neumo y la aplican a las internas cada temporada. **Comentario de un asociado**: Tiene una excelente reputación altamente recomendada por el medico de mi suegra, pero muy difícil de conseguir un lugar y entrevistan muy rigurosamente a la persona antes de aceptarla, por lo general hay que ir con una recomendación de personas asociadas con la institución.

3	**LeDorVaDor – Calle Guevara 447 CABA- Teléf.: 11 4556 2222**	**https://hogarledorvador.org** info@hogarledorvador@org.ar Larga estadía. Estadía temporal. Rehabilitación. Mayores de 65 años. Atención 24 hrs. Enfermería profesional 24 hrs. Seguimiento médico diario. Atención psicosocial permanente. Acompañamiento terapéutico. Estimulación del movimiento. Auto validez- Semi dependencia – Dependencia. Sectores especiales para personas con deterioro cognitivo y Alzheimer. Prevención de caídas y movilidad. Servicio de fonoaudiología y Neuropsicología. Terapia ocupacional. Actividades socio recreativas. Cuidados paliativos. Psicogeriatría. Odontología. Dietas especializadas – alimentación Kosher. Peluquería. Manicura. Lavandería. Habitaciones amplias y luminosas. Espacio de esparcimiento (jardín y biblioteca). **Comentario de un asociado**: Excelente establecimiento. Esmerado cuidado médico y de enfermería las 24 horas. Jardín. Grupos de diferentes actividades artístico-culturales. Buena alimentación, con asesoría de nutricionista
4	**SOPHIA – Ave. Gaspar Campos 3046, San Miguel, Buenos Aires. Teléf: 11 4704 5257**	Amplio predio. Con parque. Residencia sectorizada, adaptada para recibir a personas con Alzheimer y otras demencias. Así como personas mayores auto validas. Tienen equipos multidisciplinarios de atención. https://adultosmayoresenred.com/residencia/sophia/ **Comentario de un asociado**: La mayor parte son cuartos individuales con un pequeño baño , visite a una excolega de Naciones Unidas que tiene 100 años y está muy contenta a pesar de haber perdido su independencia de haber vivido en su casa sola…. Parece un lugar agradable con un lindo jardín en planta baja. No es lujoso, pero tiene la ventaja de los cuartos individuales. Relativamente barato en comparación con otros
5	**SIETE LUNAS – Ave. Córdoba 1454, Buenos Aires Teléf: 11 4371 5700**	Hogar de retiro y vivienda asistida. Concepto Petit Hotel. Servicios todo incluido. http://sietelunasresidencia.com/ consultas@sietelunasresidencia.com **Comentario de un asociado**: Casona Antigua grande remodelada, da muy buena impresión, no tiene habitaciones individuales disponibles, tiene licencia para 60 residentes, pero mantienen un máximo de 28 según me explico el administrador el dueño es un abogado exitoso Y quiere mantenerlo así con poca gente.

7	**VILLA JUNCAL. Calle Juncal 857 – CABA. info@villajuncal.com.ar http://www.villajuncal.com.ar Teléfono: +54 11 4393 7732.**	https://adultosmayoresenred.com/residencia/villa-juncal-2/ Fundada en 1993. Hombres y Mujeres. Equipo interdisciplinario de atención (Médicos geriatras, psiquiatras, enfermeras/os). Residencia temporaria y permanente. Solo 24 habitaciones (1,2,3 y 4 residentes). Baños privados. Amplia cocina. Jardín. Gimnasio. Sala de rehabilitación. Peluquería. Biblioteca. Tres pisos el edificio. **Comentario de un asociado**: Una vieja casona un poco deprimente, los cuartos no son muy acogedores y algo oscuros, las camas no eran de tipo ortopédico para gente mayor, la atención es Buena según un amigo mío que tiene a su hermana ahí.
8	**WE CARE – Residencia Geriátrica Premium. http://wecare.com.ar Calle Bartolome Mitre 1824 – CABA. Teléf: +54 (11) 3988 5175- info@wecare.com.ar**	67 habitaciones. 4 áreas de rehabilitación. 40 m2 x habitación. 7000 m2 de edificación. TV Smart en habitación – frio/calor. Persianas motorizadas. Llamadas de emergencia desde la habitación. Sensores para iluminación automática. Largas estadías y temporarias a partir de una semana. Sala sensorial. El canon mensual para una persona en una habitación individual de 32mt2 es $ 825,000 + Iva x mes. (8 Jun 2022). Hay habitaciones más costosas que cuentan con cuarto de estar propio. En caso de ser un matrimonio la segunda persona abona el 80%. Camas ortopédicas. Baños diseñados para movilidad asistida. Servicios de enfermeras 24 hrs. **Comentario de un asociado**: We care tiene una muy buena atención en todos los aspectos, tanto médicos como sociales. Tiene una atención personalizada con mucha actividad cultural, música, cine, gimnasia, pero fundamentalmente calidad humana. El recurso médico y de enfermería de buen nivel que en el caso de mi señora es fundamental por no es auto valida y perdió la visión. El edificio esta específicamente adecuado para esta tarea.
9	**SAN GERVASIO**	Tucumán 3738, CABA y San José 2012, Buenos Aires. Teléfono 11 3950 5198 . Correo electrónicoinfo@geriatricosangervasio.com.ar Médico geriatra y psiquiatra. Enfermería profesional en tofos los turnos. Psicóloga. Terapista ocupacional. Kinesiólogo. Habitaciones individuales o compartidas, con baños privados o compartido.
10	**CONSTANZA**	Hogar Constanza. http://www.degeriatricos.com.ar/ficha.asp?id=8 **Comentario de un asociado**: Tiene Buena reputación por la atención especializada, los dormitorios son adecuados, pocos cuartos individuales. Altamente recomendado por una amiga que tuvo a sus padres y suegros ahí
11	**SERRANIA**	**Comentario de un asociado**: Solo para personas con Alzheimer o demencia. Para individuos o matrimonios en que ambos estén con enfermedades mentales Para personas con enfermedades mentales hay un buen cuidado, pero la mayoría de las personas están enfermas y el ambiente es un poco depresivo para una persona

		sana vivir ahí - en caso de un matrimonio, solo la persona con enfermedad mental se mudaría a la residencia. Costo Mayor de US$ 1,000 por mes y menor de US$600.
12	**GARDENIA**	**Comentario de un asociado**: Solo para personas con Alzheimer o demencia. Para personas con enfermedades mentales hay un buen cuidado, pero la mayoría de las personas están enfermas y el ambiente es un poco depresivo para una persona sana vivir ahí - en caso de un matrimonio, solo la persona con enfermedad mental se mudaría a la residencia. Costo mayor de US$ 600 por mes y menor de US$1000.
13	**COHABITAM**	**Comentario de un asociado**: Solo para personas con Alzheimer o demencia. cuidado, pero la mayoría de las personas están enfermas y el ambiente es un poco depresivo para una persona sana vivir ahí - en caso de un matrimonio, solo la persona con enfermedad mental se mudaría a la residencia . Costo Mayor de US$ 1,000 por mes y menor de US$600.
14	**INTER GARDEN. Avellaneda 3967, Flores, CABA. Teléf: 011 4674-2107**	Tiene habitaciones individuales y dobles. Comedor**.** Jardín interior. Cocina propia. Facilidades para personas en sillas de rueda. Baños adaptados para adultos mayores y personas con discapacidades . **Comentario de un NO asociado:** Unas de las residencias con más y mejor historia en Buenos Aires. Muy lindo edificio especialmente construido para esos fines. Tienen gimnasio para rehabilitación. Atendido por sus dueños. **Comentario de un asociado**: Si no hay otro opción dado el costo, se pueden internar personas acá. La calidad del lugar es baja, pero las personas por lo menos tiene cuidado y, si no hay otro opción por el costo, son una alternativa. Costo menor de US$ 600 x mes.
15	**AIRES DE ENUMA**	**Comentario de un asociado**: Si no hay otro opción dado el costo, se pueden internar personas acá. La calidad del lugar es baja, pero las personas por lo menos tiene cuidado y, si no hay otro opción por el costo, son una alternativa.
16	**EL ARCE- Franklin D. Roosevelt 5570, CABA. Teléfono: 011 4521 8277**	info@residenciadelarce.com.ar Enfermería las 24 hrs. Asistencia gerontológica las 24 hrs. Gestión de farmacia. Plan nutricional personalizado. Edificio construido con altos estándares de calidad en el 2012. Cuenta con 40 camas. Posee habitaciones individuales y dobles. Habitaciones estrellas con TV, cable, internet y baño privado. Se maneja la temperatura desde cada habitación. Amplios jardines. Sala de kinesiología. Rehabilitación física y estimulación cognitiva. Actividades recreativas. Musicoterapia. Yoga. Clases de danza. Talleres de herboristería y floricultura. Salidas planificadas para encuentros con amigos y familiares. Es una residencia concebida de puertas abiertas. Cuenta con salas para reuniones individuales con los familiares. No hay horario de visitas fijo, en

		cualquier momento los familiares y amigos pueden realizar las visitas. Dos médicos geriatras concurren a la residencia diariamente. Se trata de una residencia laica, que celebra festividades de las diferentes religiones como parte del reconocimiento y del respeto por cada individuo. Los familiares pueden participar en las actividades de los residentes, creándose un ambiente de trabajo conjunto entre la residencia y los familiares. Las familias pueden comunicarse por teléfono, mail o WhatsApp. Se tiene cocina propia. Se elaboran menús siguiendo las pautas marcadas por el servicio médico y la nutricionista. Hay servicios de peluquería, podología y manicura. Se reciben personas con Parkinson, Alzheimer o demencia. Se puede ingresar con artículos propios. No se aceptan mascotas.
17	**SOL DE OTOÑO – Concejal Nicolás Defilippi 1139, Ituziango. Teléf: 11 4624-0868**	Se trata de un espacio de 700 mts2 cubiertos, diseñado y construido especialmente para uso geriátrico. Habitaciones dobles. equipadas con llamadores a enfermería. Se cuenta con camas ortopédicas. Seguridad con monitoreo las 24 hrs del día. Aire acondicionado en las habitaciones. Calefacción por radiadores de agua caliente. Grupo electrógeno automático a gas. TV en todas las habitaciones. wifi_Flow. Comedor. Baños adaptados a las necesidades de los adultos mayores. Placar y espacio de guardado para cada residente. Servicios de peluquería, pedicura, lavado de ropa, manicura. Actividades: musicoterapia, yoga y gimnasia, laborterapia, talleres de memoria. Enfermería las 24 hrs. Servicio médico. Asistente en manipulación de alimentos. Nutricionista. Servicios de emergencia.
18	**NUEVO ESTILO. Virrey del Pino 3599, Belgrano, Buenos Aires. Teléf: 011 4552-8381.**	Su sitio web www.nuevoestilomayores.com.ar Se trata de una casona de estilo inglés en el corazón de Belgrano. Habitaciones amplias, coloridas y luminosas. Parque interior. Estadías permanente o temporarias. Equipo interdisciplinario de atención, con profesionales en gerontología. Habitaciones dobles, triples e individuales. Ventiladores de techo. Calefacción individual en las habitaciones. Comedor. Dos pisos. Escalera central.
19	**ALTOS DEL BOULEVARD Avenida Salvador María del Carril 3591 – Villa Devoto, CABA. Teléf: 4504-2985/ 4501-0938**	Lleva unos 20 años de funcionamiento. Habitaciones individuales, dobles y triples. Baños en suite o compartidos. La mayoría de las habitaciones con vista exterior, algunas con balcón propio. Todas tienen TV LCD por cable. Placares. Detectores de humo. Sistemas de llamadas de emergencia. Espacios comunes para promover la interacción social. Médicos todos los días. Enfermería y asistencia geriátrica 24 hrs. Nutrición. Terapia ocupacional. Kinesiología. Psicología. Danzaterapia, y actividades recreacionales. Médicos interconsultores. Estancias permanentes y temporales. Las estancias permanentes contemplan pensión completa y dietas especiales supervisadas por una nutricionista. Lavandería. Servicio de gestión de turnos médicos. Las estancias temporales cuentan con todos los servicios de estancias permanentes más rehabilitación y convalecencia. info@altosdelbolulevard.com.ar

20	**MEDIGER – Calle Juncal 2676, Recoleta-CABA. Teléfono: 11 4776-3686. Contacto: contacto@adultosmayoresenred.com**	Establecimiento geriátrico dedicado totalmente a la atención de la problemática de la tercera edad. Posee un grupo de profesionales experimentados desde el punto de vista médico, kinésico, psicológico, y recreativo. Habitaciones dobles con y sin baño privado. Televisión en las habitaciones. Aire acondicionado. Jardín con contrafrente. Balcón. Terraza. Un ascensor. Camas ortopédicas disponibles en caso necesario. Calefacción centralizada.
21	**INSTITUTO DEL SOL. Teléfono 15 3188 4395.**	Establecimiento de larga estadía para personas mayores**.** Atiende ambos géneros (dependientes, autodependientes y auto validos**).** Habitaciones de 2, 3 y 4 personas**.** Cuentan con atención médica, de enfermería (controles diarios) , registro semanal de historia clínica, nutrición, kinesiología y podología. Lavandería propia, manualidades, actividades lúdicas, celebración de cumpleaños, show musicales, asistencia espiritual, libros de lectura, monitoreo por cámaras. **. Comentario de un no asociado:** Comparto mi experiencia. Mi abuela estuvo allí dos años aproximadamente. Tenía enfermedad de Alzheimer y ya no podía vivir sola por eso se buscó un lugar así. Siempre fue bien atendida, es un lugar limpio, luminoso, con un parque hermoso, eventos, talleres de todo tipo, un excelente equipo de profesionales, siempre que necesitó algo se lo brindaron, tuvimos buena comunicación tanto con la administración como con la parte de enfermería . Las instituciones perfectas no existen, siempre hay aspectos por mejorar y si tenés alguna queja o reclamos están dispuestos a conversar para resolverlo.
22	**HOGAR BABS DE LA COMUNIDAD BRITANICA – Avenida Segurola 2941. Teléf: 11 4567-9997**	Ubicado en Villa Devoto. Para consultas consultas@babs.org.ar . BABS significa “British and American Benevolent Society”. Provee atención las 24 horas del día para los residentes en el establecimiento que no son capaces de manejarse por sí mismos y requieren supervisión constante, incluyendo aquellos con enfermedad de Alzheimer y demencia senil. El edificio fue construido especialmente para servir de residencia para adultos mayores. Cuenta con salón de lectura y televisión, salón de visitas privadas, calefacción central, y aire acondicionado, teléfono para uso propio de los residentes. Hay cuidados de enfermería las 24 hs, médico “en contacto permanente”, nutricionista, fisioterapeuta, manicura, podología, psicología, peluquería, terapia ocupacional, músico terapia, terapia complementaria, hotelería, lavandería, varios entretenimientos. Posee jardín propio. Las habitaciones son individuales, dobles y en suite. Todas tienen pulsador de llamadas y TV por cable.

23	**INSTITUTO GERIATRICO SAN DIEGO - Calle Adolfo Alsina 1462- Vicente López, BsAs**	info@geristricosandiego.com.ar Edificio diseñado para funcionar como establecimiento geriátrico. Tiene una planta baja y dos pisos superiores. Tiene un ascensor. Calefacción central y ventiladores de techo. Amplio parque. Médicos geriátricos y clínico. Nutricionista. Servicios de kinesiología, atención psicológica, enfermería las 24 horas, Cuidados paliativos. Recibe personas auto-validas, semi dependientes o postrados. Atención a personas con Alzheimer. Cuenta con Hogar de Día.
24	**MEDIGER SRL – Calle Juncal 2676, CABA Teléfono: 11 4822 3420 Email: medigersrl@yahoo.com.ar**	Ubicado en el barrio de Recoleta, CABA. Establecimiento de 7 pisos. Un ascensor. Grupo electrógeno propio. Especial para personas con autonomía reducida. Tiene jardín. Amplio gimnasio. Comedores. Las habitaciones son para dos personas, con baño propio. Servicios de kinesiología, música terapia, artes plásticas, yoga, magneto terapia, terapia ocupacional, peluquería y podología. Cuenta con acompañamiento en procesos de fin de vida.

Título: Clonmacnoise. Autor Alfonso Gutierrez Reto- AFICS Argentina

EJEMPLOS DE ESTAFAS. SE DEBE ESTAR ALERTA

Estafas de llamadas relacionadas con cargos erróneos en cuentas de comerciantes

Esta estafa comienza con una llamada telefónica directa de los estafadores que se hacen pasar por representantes de un comerciante como PayPal o Amazon. Reclamarán que hubo cargos erróneos registrados en su cuenta. Para revertir los cargos, afirmarán que necesitan la información de su cuenta. También pueden solicitar acceso remoto a su computadora y pedirle que inicie sesión en la Banca Digital. El acceso remoto les permite ver sus credenciales de inicio de sesión.

Consejo: No revele los detalles de su cuenta ni ninguna información personal. Si un comerciante publica un cargo erróneo, no necesita esta información para revertir el cargo.

Estafas de reparación de computadoras

Es posible que reciba un mensaje emergente en su computadora informándole que se ha encontrado un virus. El mensaje incluirá un número de teléfono al que debe llamar para solucionar el problema. Alternativamente, puede recibir una llamada telefónica de alguien que dice ser soporte técnico de una conocida compañía de computadoras. En cualquier caso, la persona intentará convencerlo de que su computadora está infectada y necesita atención inmediata. Pueden ser muy persistentes y pueden volverse abusivos. Si pueden convencerlo, le pedirán acceso remoto a su computadora. Le darán instrucciones sobre cómo proporcionar el acceso. Una vez que obtienen el control de su computadora, pueden acceder a toda la información en la computadora. También pueden descargar software malicioso en esa computadora. Como si eso no fuera suficiente, ¡pueden solicitar el pago al final de la llamada para reparar su computadora! De esta manera, pueden recopilar su información personal y de cuenta, o un número de tarjeta de crédito.

Consejo: no responda a llamadas telefónicas no solicitadas ni ventanas emergentes de computadora que le soliciten que llame a un número de teléfono. Cuelgue o cierre su navegador.

Organizaciones benéficas falsas

Recibe correos electrónicos o ve publicaciones en las redes sociales que solicitan donaciones para una organización benéfica falsa.

Consejo: Investigue a fondo cualquier organización antes de hacer una donación. No transfiera dinero a organizaciones que no reconozca o que ofrezcan información limitada. Si son una organización benéfica falsa, probablemente no podrá recuperar su dinero. También evite hacer clic en archivos adjuntos y enlaces en correos electrónicos de estas organizaciones. Obtenga más información sobre las estafas por correo electrónico.

Tratamientos falsos

Ve anuncios en línea para comprar tratamientos y pruebas de coronavirus. Consejo: Ignora estos anuncios. Los tratamientos y pruebas solo pueden ser administrados por profesionales de la salud.

Oportunidades de empleo falsas

Los estafadores se dirigen a los desempleados recientes con correos electrónicos o publicaciones falsas en sitios web de empleo legítimos. Cuando solicite un trabajo, no comparta información personal confidencial, como su información bancaria o número de seguro social. Si respondió a un correo electrónico falso y proporcionó su información bancaria, comuníquese con su banco de inmediato. No responda a publicaciones de trabajo que usen mala gramática. Es probable que tales publicaciones sean falsas.

Consejo: Evite las publicaciones que ofrecen empleo inmediato sin el proceso de entrevista habitual.

Solicitudes de datos para cheques de estímulo

Si es un contribuyente estadounidense, los estafadores pueden comunicarse para solicitar su información personal. Indicarán que esta información es necesaria para emitir su pago de impacto económico.

Consejo: no responda a estos estafadores. Los pagos de impacto económico están siendo emitidos por el Servicio de Impuestos Internos (IRS) de EE. UU. El IRS nunca lo llamará, enviará mensajes de texto, correos electrónicos ni se comunicará con usted en las redes sociales para pedirle información personal o de su cuenta bancaria. Además, tenga cuidado con los correos electrónicos con archivos adjuntos o enlaces que afirman tener información especial sobre pagos o reembolsos de impacto económico. Obtenga más información sobre las estafas por correo electrónico.

Estafas de amistad en línea

Los estafadores en línea pueden intentar involucrarlo en una amistad en línea u otra relación. Después de establecer la confianza, te enviarán un correo electrónico para informarte de una crisis en su vida para la que necesitan dinero de inmediato. Le pedirán que les preste el dinero enviando una transferencia bancaria o comprando tarjetas de regalo prepagas. Después de obtener la mayor cantidad de dinero posible, desaparecerán.

Consejo: No prestes dinero a alguien que nunca has conocido en persona y solo conoces en línea. Esto incluye sitios de citas. Recuerda que las tarjetas regalo nunca son una forma de pago autorizada, a menos que vayas de compras. Si alguien se comunica con usted y solicita el pago en forma de tarjetas de regalo prepagas, definitivamente es fraudulento.

Estafas por correo electrónico

Los correos electrónicos falsos, también conocidos como correos electrónicos de phishing, parecen provenir de una fuente confiable, como su institución financiera. Incluso pueden parecer de la Organización Mundial de la Salud o de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Es posible que le pidan que: Verifique su información personal o financiera o que proporcione su ID de inicio de sesión y contraseña a un sitio seguro; que abra un archivo adjunto o haga clic en un enlace en el correo electrónico. Una vez que realiza la acción solicitada, el enlace o archivo adjunto instala automáticamente software malicioso en su computadora.

Esto es lo que debe buscar en un correo electrónico antes de realizar cualquier acción

Muchas veces, los correos electrónicos de phishing intentarán inculcar un sentido de urgencia. Los estafadores quieren hacerte creer que debes actuar rápido. En su lugar, tómese su tiempo y examine el correo electrónico cuidadosamente. Si no ve su nombre, sospeche. Las más mínimas faltas de ortografía son una bandera roja. Las instituciones legítimas no le envían correos electrónicos no solicitados solicitándole que verifique información personal.

Consejo: Primero se debe verificar el contenido inusual o los archivos adjuntos inesperados. Si tiene motivos para cuestionar la validez de un correo electrónico, comuníquese con el remitente por teléfono para validar el mensaje.

Estafas de cheques falsos

Esta estafa puede tomar varias formas. Puede comenzar como resultado de un anuncio que publicó en línea para vender un artículo. O alguien puede comunicarse con usted para decirle que es el ganador de una lotería o el destinatario de una herencia. De cualquier manera, se le dice que espere un cheque. Los estafadores le enviarán lo que parece ser un cheque que parece muy legítimo. Puede ser una cantidad mayor de lo que se suponía que se enviaría. Le pedirán que deposite el cheque y les devuelva una cierta cantidad mediante transferencia de dinero. El cheque, sin embargo, es falso. Cualquier monto que les transfiera se debitará de su cuenta antes de que el cheque sea devuelto sin pagar.

Consejo: si la oferta es demasiado buena para ser verdad, probablemente lo sea. Escucha tu intuición. Nunca es apropiado que le pidan que le devuelva dinero a un extraño después de recibir un cheque de él. No envíe dinero hasta que el cheque haya sido cobrado.

Estafas de propiedad

Internet ha facilitado la búsqueda de listados de alquileres de apartamentos, viviendas o casas de vacaciones. Como resultado, los estafadores publican listados falsos en sitios web de alquiler legítimos. Incluso pueden crear un sitio web ficticio que muestre fotos, descripciones, precios y reseñas falsas. Los estafadores pueden anunciar servicios excesivos a precios sustancialmente más bajos. Solicitarán el pago por adelantado a través de transferencias bancarias para cubrir tanto el alquiler como las tarifas de seguridad. Una vez que se envía el dinero, los estafadores desaparecen.

Consejo: desconfíe de los alquileres que están por debajo de la tasa de mercado. Siempre realice una investigación exhaustiva para garantizar la legitimidad de la propiedad y la persona con la que está tratando.

Uso de las redes sociales

Facebook, Twitter, LinkedIn y otros sitios de redes sociales son formas convenientes de mantenerse en contacto con familiares y amigos. También pueden ser el mejor recurso de un ladrón de identidad para localizar información sobre sus víctimas.

Consejo: Configure sus perfiles en línea y páginas personales con la configuración adecuada de privacidad y seguridad. Además, trate de minimizar la cantidad de información personal que publica en línea. Siempre tenga cuidado con quién se conecta en cualquier sitio de redes sociales.

Estafas de inversiones falsas

Comienza con una oferta en línea, muy probablemente para una oportunidad de inversión, donde puede obtener ganancias rápidas. Los estafadores solicitan la información de su cuenta, donde se depositará el dinero de otros supuestos inversores. Luego, el estafador le pide que le envíe la mayor parte del dinero. Sin darse cuenta, se convierte en parte de un esquema de robo y lavado de dinero, ya que el dinero que se transfiere es en realidad robado. Como resultado, podría meterse en problemas legales por ayudar a los estafadores a mover el dinero robado.

Consejo: Solo divulgue la información de su cuenta a fuentes que haya verificado que son legítimas.

Puedes aprender más un Federal Trade Commission website.

AVANCES EN LA IMPLEMENTACION DEL PROYECTO WICHI - AL NORTE DE LA PROVINCIA DE SALTA

Recientemente ha concluido la construcción de un salón comunitario para actividades sociales. Compartimos algunas fotos de la inauguración de este. La Fundación Juala fue responsable de la ejecución de los recursos que han sido transferido por la AFICS Argentina para esta obra.

Por otro lado, recibimos una segunda contribución del PNUD, de US$ 5,000 (equivalente en pesos) para construir bases de cemento para soporte de los tanques plásticos de agua de la comunidad. Ya hemos adquirido los materiales que se necesitan para esto y ha dado inicio la obra.

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

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

El haber nacido, crecido y sentirse wichí es un 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 wichí y a personas de otras comunidades, tales como la violencia de género, consumos problemáticos, servicios de acompañamiento en salud, y problemáticas específicas de nuestro pueblo, como la educación bilingüe y el acceso al territorio. **AUTORIDADES** ● Laurentina Nicacio**, Presidenta** ● Guillermina Torres**, Secretaria**● Jonatan Feliz**, Tesorero.**

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

Son 11 comunidades y más de 200 familias que habitan un predio de 93 hectáreas que les fue reconocido como propio en el año 2008. Además, muchos de ellos viven en los parajes en el monte, que en el verano suelen quedar aislados por las intensas lluvias y falta de caminos transitables. El acceso al agua y alimentación básica sigue siendo un gran desafío. Por su parte, la falta de oportunidades laborales para jóvenes y adultos nos lleva a la pobreza y genera un círculo vicioso del cual nos resulta muy difícil salir. Ellos trabajan para mantener viva su cultura ancestral. Brindan servicios para las familias dentro de las comunidades y en las ciudades cabecera como Tartagal y Salta Capital, y acompañan durante internaciones hospitalarias con apoyo de intérpretes y voluntarios gestores.

Teniendo en cuenta que las necesidades de las comunidades Wichí de esa región son cada día más apremiantes, exhortamos a todos los socios a que hagan donaciones directas a través de la Fundación Juala. Dirección: Comunidad indígena Pastor Senillosa, A4552 Gral. Ballivián, Salta - Teléfono: 03873 68-7332. Pueden contactarse a este número desde donde le podrán orientar mejor como proceder con las contribuciones. Página web https://www.juala.org.ar

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

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

Teléfono Celular **+54 9 3873 68-7332**

ASUNTOS DE INTERÉS PARA LAS COMUNICACIONES CON EL FONDO DE PENSIONES. FAVOR OBSERVAR QUE PARA CADA ASUNTO HAY UNA DIRECCION DE CORREO ELECTRONICA ESPECIFICA A DONDE SE DEBE CONSULTAR

Solicitar asistencia técnica con Member Self Service (MSS). Ejemplos: restablecer una contraseña, desbloquear una cuenta o problemas técnicos con el uso de MSS Para permitir que el Fondo verifique la identidad del miembro de la CCPPNU: • 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.	msssupport@unjspf.org
Solicitud de soporte técnico con el Certificado Digital de Titularidad (DCE) Los jubilados y beneficiarios deben leer primero la Guía paso a paso publicada en el sitio web de la UNJSPF en https://www.unjspf.org/digital-certificate-of-entitlement-dce-step-by-step-guide/ y las preguntas formuladas (FAQ) publicadas en el sitio web de la UNJSPF en https://www.unjspf.org/digital-certificate-of-entitlement-faq/ Si encuentran problemas que no se tratan en la Guía paso a paso o dentro del documento de preguntas frecuentes, pueden dirigir sus preguntas relacionadas con la aplicación DCE o informar problemas al Fondo enviando un correo electrónico al equipo de soporte del DCE. 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	dce@unjspf.org

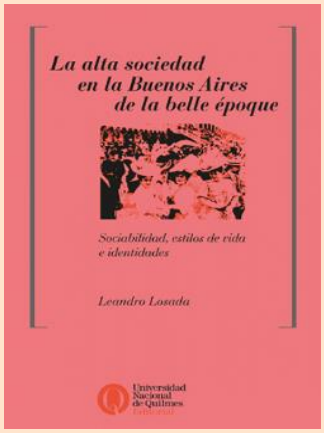
de nueve dígitos de la CCPPNU o su número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos; y cualquier otro dato que consideren útil para confirmar su identidad.	
Informar la falta de recepción de beneficios de pensión por parte de un jubilado / beneficiario cuyos pagos de pensión se han detenido Para que el Fondo pueda identificar la cuenta correcta y actuar lo más rápido posible, se solicita a los jubilados / beneficiarios que proporcionen en su correo electrónico la siguiente información: a) Nombre completo del jubilado o beneficiario en cuestión; b) Número de referencia de la Caja de Pensiones (identificación única de la CCPPNU de nueve dígitos y / o número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos), si se conoce; c) Datos de contacto (dirección de correo electrónico o número de teléfono completo con código de país); d) Información sobre los pagos faltantes, es decir, la fecha en que se interrumpieron los pagos y durante cuánto tiempo; y e) Cualquier información adicional que pueda ser de utilidad.	paymentstopped@unjspf.org
Informar la muerte de un jubilado / beneficiario de la CCPPNU Para que el Fondo pueda identificar la identidad del fallecido y actuar lo más rápido posible, se solicita al remitente que proporcione la siguiente información: a) El nombre completo del fallecido; b) la fecha de nacimiento del difunto; c) La fecha del fallecimiento (día / mes / año); d) El número de referencia de la CCPPNU del fallecido (identificación única de la CCPPNU de nueve dígitos y / o número de jubilación alfanumérico de cinco dígitos), si se conoce; y f) La dirección postal oficial del fallecido; Si es posible, también debe incluirse lo siguiente en la comunicación: g) Datos de contacto de los familiares sobrevivientes; h) Original o copia certificada del acta de defunción del fallecido (este documento debe enviarse al Fondo lo antes posible); y i) Cualquier información adicional que pueda ser de utilidad. En la dirección de correo electrónico indicada en la columna de la derecha solo abordará los informes sobre la muerte de un jubilado / beneficiario.	deathrelated@unjspf.org

Todas las consultas de participantes, jubilados, beneficiarios y terceros Para que la Caja pueda verificar la identidad del miembro de la CCPPNU, la persona que se comunique con la Caja debe incluir en la consulta el nombre completo del participante / jubilado / beneficiario en cuestión y su identificación única de la CCPPNU de nueve dígitos y / o pensión o número de jubilación. Cabe señalar que el Fondo no divulga información proporcionada por o con respecto a un participante, jubilado o beneficiario de conformidad con los reglamentos y normas de la CCPPNU sin el consentimiento o la autorización por escrito del participante, jubilado o beneficiario en cuestión, excepto en respuesta a un tribunal. orden o solicitud de una autoridad judicial o civil en el contexto de divorcio u obligaciones de manutención familiar. FORMULARIO DE CONTACTO en línea se rastrean debidamente y se envían a la oficina correcta en el Fondo para que se tomen medidas dentro del tiempo de respuesta estándar de 15 días hábiles. Es importante que todas las consultas se envíen en el formato requerido, es decir, proporcionando el nombre completo, el número de identificación único (UID) de nueve dígitos, la organización empleadora para los participantes y el país de residencia para los jubilados / beneficiarios, así como su contacto. dirección de correo electrónico. Otros medios de comunicación con la CCPPNU son: ● Por escrito por fax, mensajería especial, correo postal o valija diplomática: a la dirección del Fondo o al número de fax publicado en el sitio web del Fondo en: https://www.unjspf.org/contact-us/ ● A través de los centros de atención telefónica de la UNJSPF en Nueva York o Ginebra en los siguientes números de teléfono: + 1-212-96369361 (para Nueva York) + 1-41- (0) 22-928-8800 (para GVA). O a través de uno de los números de teléfono locales y gratuitos de la UNJSPF en todo el mundo publicados en: https://www.unjspf.org/toll-free-numbers/ ● Visitas presenciales: durante los días y horarios publicados en el sitio web de la CCPPNU en https://www.unjspf.org/contact-us/ LAS VISITAS EN PERSONA DE LA UNJSPF ESTÁN ACTUALMENTE SUSPENDIDAS DEBIDO AL BROTE DE COVID-19. COMUNÍQUESE CON EL FONDO POR TELÉFONO O POR ESCRITO A TRAVÉS DEL FORMULARIO DE CONTACTO DEL SITIO WEB DE LA CCPPNU.	Los participantes / jubilados / beneficiarios y terceros en su nombre siempre deben enviar todas sus consultas a través de la página CONTÁCTENOS del Fondo en el sitio web del Fondo en: https://www.unjspf.org/contact-us/ Solo las consultas enviadas a través del

Solicitar el número de identificación único (UID) de nueve dígitos de un participante o jubilado / beneficiario**.**	requestUIDonly@unjspg.org

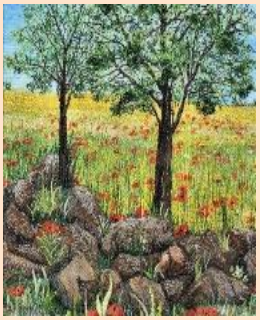
COMUNIDAD AFICS

Lectura recomendada¡ . Gracias a nuestra socia Alicia Gutiérrez Reto por sus recomendaciones de cada mes! : ***LA ALTA SOCIEDAD EN LA BUENOS AIRES DE LA BELLE ÉPOQUE –*** Leandro Losada, Universidad Nacional de Quilmes. 2021. 348p.



Ante las visiones cristalizadas de la “oligarquía” porteña en el momento de su mayor opulencia, este libro propone una indagación fascinante: ¿cómo se produce la distinción social en una ciudad cambiante, sin linajes arraigados, recorrida por pulsiones igualitaristas desde muy temprano?
Losada presenta la constitución del estilo de vida de la alta sociedad de la belle époque en Buenos Aires (pautas culturales compartidas, ritos y pasatiempos refinados, ámbitos de sociabilidad exclusivos) como el resultado de una suerte de proceso de civilización acelerado, por el cual las élites sociales debieron educarse a sí mismas para abandonar los hábitos criollos, generalizados hasta mediados del siglo XIX. Y a medida que esa educación mundana se realizaba, a través de los modelos que ofrecían Francia e Inglaterra, los cambios espectaculares de la sociedad (movilidad, expansión de la educación y el consumo) condicionaban las formas de distinción, empujando hacia una afectación tan poco sofisticada como la rusticidad criolla recién abandonada.
En ese proceso, Buenos Aires se convierte hacia el Centenario en el escenario a medida para tales aspiraciones: el Jockey Club, el Hipódromo, el teatro Colón, las mansiones que definen el circuito “aristocrático” de Plaza San Martín a Recoleta. Pero se trata de un auge breve, ya que nuevos cambios en la entreguerras desplazan el foco de la atención social hacia el dinamismo de los sectores medios en expansión. Y quizás uno de los aspectos más sorprendentes del libro es la variedad de recursos analíticos que despliega para mostrar la velocidad y la fragilidad de las recomposiciones sociales en una ciudad como la Buenos Aires del cambio del siglo XIX al XX.

María Dueñas: “Tengo una vida sin grandes destellos”
La escritora española visitó nuestro país para presentar Sira, su nueva novela, secuela del éxito de El tiempo entre costuras, y tuvimos un rato a solas con ella para charlar sobre la vida, la escritura y la popularidad.https://www.sophiaonline.com.ar/entrevistas/maria-duenas-tengo-una-vida-sin-grandes destellos/?utm_source=Revista+Sophia+Newsletter&utm_campaign=f750657d46-EMAIL_CAMPAIGN_2018_09_07_11_20_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_3591a2b6ba-f750657d46-288155339



***Pinturas con hilos de Mitra McQuilton* : Paisaje de pradera**

Mirando las increíbles pinturas con hilos de la iraní Mitra McQuilton, radicada en Reino Unido, uno no puede creer inmediatamente que no se trate de una pintura al óleo, sino que todo sea bordado a máquina. Su increíble talento la convierte en una de las mejores maestras del bordado a máquina de movimiento libre, y su nombre es conocido en todo el mundo.

Mitra nació en el norte de Irán, cerca del Mar Caspio, y se mudó a Inglaterra en 1971 para estudiar Diseño Textil en la famosa Universidad de Trent, Nottingham. Después de graduarse, Mitra trabajó como diseñadora y su interés por la pintura la llevó a crear sus propias pinturas de memoria. Mitra mejoró su arte muy rápidamente y comenzó a presentar su trabajo en galerías de la zona. Se le considera una de las mejores artistas textiles en Thread Painting y su habilidad es continuamente admirada por todos los que ven su trabajo. El tema está impulsado por su amor por la naturaleza y el campo.

Sus pinturas de hilo son hermosos paisajes de campos de amapolas, campos de girasoles, campos de maíz, bosques de campanillas, casas de campo, arboretos, prados y otros entornos rurales. En sus obras, Mitra usa solo dos tipos de puntadas: recta y en zigzag. Pero con su experiencia, puede transmitir tanto la profundidad de la imagen como la textura. Para crear tridimensionalidad, Mitra utiliza el bordado de detalles individuales en primer plano sobre un tejido soluble en agua. Además, utiliza una gran cantidad de hilos de seda y viscosa que transmiten todas las tonalidades posibles, y esto hace que sus paisajes sean tan realistas que es imposible apartar la vista de ellos.
http://threadpainting.co.uk/The%20Gallery.html

Flores Bonitas: Nuestras Favoritas
Publicado por Ricardo Gómez Alonso.
https://www.sembrar100.com/flores/bonitas/

Tours virtuales por las basílicas y catedrales más emblemáticas del mundo

https://planoinformativo.com/725615/tours-virtuales-por-las-basilicas-y-catedrales-mas-emblematicas-del-mundo

Retratos de aves raras y en peligro de extinción por Tim Flach
IG: @TimFlachPhotography -
https://www.facebook.com/arttraoficial/posts/pfbid028nfQuR4dLfFGT9S49yWNdY1ULANs7aFZcgPB58NwCu3aFJRyc5p2WKo8G3j2S6VVl-

Los mejores cursos gratis para aprender a dibujar (Todos los niveles)
La selección de canales que te presentamos en esta oportunidad cuentan con el respaldo de cientos de miles de seguidores en YouTube, la red social de videos más popular del mundo. Gracias a estos talentosos profesores podrás aprender una gran variedad de lecciones, recursos y tutoriales para aprender a dibujar como un experto. https://www.oyejuanjo.com/2020/06/cursos-gratis-dibujar-todos-niveles.html

Alhambra de Granada
Visita el famoso Palacio de la Alhambra y los Jardines Generalife en nuestro tour 'Momentos destacados de España'. 🇪🇸 Mientras otros esperan en cola, usted estará explorando el Palacio acompañado de un experto local, dispuesto a compartir ideas sobre este hito morisco. Descubre más información sobre nuestro tour "Momentos destacados de España": https://bit.ly/3MVhyst
https://www.instagram.com/reel/CRb7I9sIvl5/?utm_source=ig_web_copy_link

El Museo Hermitage de San Petersburgo
El Museo Hermitage se encuentra situado en el corazón de San Petersburgo, entre el malecón del río Neva y la Plaza del Palacio.https://porelmundo.viajes/el-museo-hermitage-de-san-petersburgo/?fbclid=IwAR0mwi_6yT9siQoVCVKAM-TLl-U1mQ0fhCmm9ci1KUKfEHpG68sWPCOU5Eg

Región de Ansenuza, la nueva reina de la provincia de Córdoba
Por primera vez en Argentina, la creación de un Parque Nacional va más allá de preservar los paisajes naturales, ecosistemas o la biodiversidad.
https://www.voydeviaje.com.ar/argentina/region-de-ansenuza-la-nueva-reina-de-la-provincia-de-cordoba/?fbclid=IwAR2z3vvLqYb9czFdJZ2EKnCPx1qsAUk8PcD1aExe8P0XWJUtiBQjfJMjv0s

"Siempre me pareció que las cosas son hermosas, valiosas, cuando son regalos, no adquisiciones, porque entonces traen inmediatamente consigo el segundo obsequio: poder sentirse agradecido". - Lou Andreas-Salomé

"Leer es como escuchar música, como contemplar un paisaje, como salir a dar un paseo por la playa." - Roberto Bolaño

Te quiero - Mario Benedetti

Tus manos son mi caricia
mis acordes cotidianos
te quiero porque tus manos
trabajan por la justicia

si te quiero es porque sos
mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos

tus ojos son mi conjuro
contra la mala jornada
te quiero por tu mirada
que mira y siembra futuro

tu boca que es tuya y mía
tu boca no se equivoca
te quiero porque tu boca
sabe gritar rebeldía

si te quiero es porque sos
mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos

y por tu rostro sincero
y tu paso vagabundo
y tu llanto por el mundo
porque sos pueblo te quiero

y porque amor no es aureola
ni cándida moraleja
y porque somos pareja
que sabe que no está sola

te quiero en mi paraíso
es decir que en mi país
la gente viva feliz
aunque no tenga permiso

si te quiero es porque sos
mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos.

IMPORTANTE

A continuación presentamos el formulario para inscripción a la AFICS Argentina. También estamos pidiendo a todos los socios para que actualicen sus datos personales utilizando este mismo formulario y lo envíen a nuestra Pro Secretaria Mercedes Acuña macuna000@yahoo.com.ar

Es de interés de la CD acercarnos mejor, en toda la medida posible, a los colegas que están más necesitados de nuestro apoyo. Para esto es muy importante contar con un contacto alternativo (familiar, amistad cercana, u otro). Muchas veces perdemos las comunicaciones con colegas que presentan limitaciones para acceder al teléfono,

correo electrónico, WhatsApp, u otros medios. Es muy importante no romper la cadena de comunicación. Nuestra colega Mercedes Acuña está coordinando un grupo de trabajo para lograr este objetivo. Ayudémonos entre todos ¡!!.

FICHA DE INSCRIPCIÓN A AFICS ARGENTINA (ULTIMA VERSION 2021)

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

Nombre y apellidos… …….

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

Ultima agencia donde trabajó ……..……

Dirección postal… ……..…….

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

DNI …… ……..……E-mail……..……

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

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

Teléfono del contacto……

E-mail del contacto……

Observaciones……

Firma…… Fecha……..

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

……

AGRADECIMIENTOS

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

Recuerde que en AFICS solemos atender sus consultas personalmente los martes de 14 a 16 horas, en nuestra sede AFICS (OPS/OMS, Marcelo T de Alvear 684, Buenos Aires), o bien dirigiéndose a nuestro email: argentina.afics@gmail.com
Aunque por la actual pandemia no estamos asistiendo - hasta nuevo aviso, pero pueden consultar al correo electrónico.

NACIONES UNIDAS
ARGENTINA

MÉDICOS/AS DE LAS NACIONES UNIDAS EN ARGENTINA

Dr. Antonio VILCHES
Quintana 255, piso 1 "B"
Tel: 4812-2733
Tel/Fax: 4815-1145
E-mail: consultorio@doctorvilches.com.ar
Horario de atención: Lunes a Viernes, después de las 14:00 hs.

Dra. Cynthia Irene MARIÑANSKY

Junín 969, 2B
Cel: 1553183732
E-mail: cmarinansky@gmail.com
Horario de atención: Martes y Jueves de 14 a 18 hs.

Dr. Moisés SCHAPIRA
Anchorena 1450, PB "E"
Tel: 4825-5215
Cel: 1540261249
E-mail: moises.schapira@gmail.com
Horario de atención: Lunes a Viernes, de15.00 hs. a 19.00 hs.

Dr. Roberto Daniel PEREZ CHADA
Marcelo T. de Alvear 2420, piso 4 "19"
Tel: 4962-1292/4705
E-mail: dperezchada@gmail.com
Horario de atención: Lunes y Miércoles de 13:30 hs. a 19:00 hs., Jueves de 9:30 hs.-12:00 hs., Martes y Viernes de 19:00 hs. a 20:00 hs.