



NEWSLETTER

ASOCIACIÓN DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXXV No.1

ABRIL 2024



Reunión de retirados de la OPS del sur de la Florida

CONTENIDO

- | | |
|---|--|
| 1 Editorial: A Toda Velocidad | 17 Vivir con un Derrame Cerebral |
| 2 Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM | 18 Mi viaje por la Ruta de la Seda – 4ª Parte: Artesanía y Arte |
| 3 Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión | 23 Comunidades amigables con las personas mayores alrededor del mundo |
| 7 Creando Memorias: Reunión de retirados de la OPS del sur de la Florida | 27 In Memoriam |
| 11 Kit de preparación para emergencias: ¿Estará preparado? | 28 Artículo de interés mutuo con la AFSM de Ginebra |
| 12 Un mes en la Ciudad de la Furia | 32 La Ultima página |
| 15 Reflexiones de una mujer que envejece, 10ª Parte: Aventuras en Scooter (Continuación) | |

Por Hernán Rosenberg



Después de cinco años de dar sus mejores esfuerzos a la causa de los miembros de la AFSM, Gloria Coe decidió tomar un merecido descanso. Agradecemos de todo corazón el trabajo desinteresado de Gloria, Gina y Hortensia. El nuevo Presidente de la Junta es Hernán Rosenberg, y los otros funcionarios son Juan Manuel Sotelo, Secretario, Hugo Prado, Vicepresidente, Sylvia Schultz Tesorera, y Karen Gladbach, Oficial de Membresía. Los nuevos funcionarios harán todo lo posible para que la Asociación siga siendo importante y útil para nuestros miembros.

Daremos un énfasis especial al apoyo a nuestros miembros de fuera de Washington, esfuerzo que ya se había iniciado pero tenemos la intención de fomentar aún más. En ese sentido, nos reunimos con los retirados en Chile, aprovechando una visita personal. La reunión fue organizada por la Representación (PWR) y lo que resultó de ella fue una sensación generalizada de que los servicios de SHI no son tan receptivos como sería deseable. Los miembros de más edad se sentían abrumados por la necesidad de presentar los reclamos del seguro de salud en forma electrónica y todos deseaban respuestas más oportunas para sus consultas.

Planteamos este tema en una reunión con el Director y su punto focal para la AFSM (más detalles siguen más adelante). El Director se mostró muy receptivo y pidió una lista escrita de las cuestiones tratadas. Se entregó la lista y se organizó una reunión entre la AFSM y SHI. En la reunión, nos enteramos de que SHI finalmente cuenta con toda su dotación de personal y, por lo tanto, se pueden esperar respuestas más oportunas en el futuro. Además, los reclamos a SHI desde afuera de los Estados Unidos se tramitarán finalmente en Ginebra; por ello, hay un límite sobre lo que se puede resolver desde Washington. Agradecemos el recibo de esa información y todos estuvimos de acuerdo en que, al menos, se deberían reconocer los reclamos y los que reclaman deberían saber si sus preguntas serán respondidas desde Ginebra.

El objetivo de contar lo anterior es mostrar cómo la AFSM se toma muy en serio las necesidades de sus miembros: haremos un seguimiento cuando tengamos conocimiento de ellas. Consideramos que esta es una de nuestras principales tareas.

La reunión con el Director se desarrolló en un ambiente muy amistoso. La Asociación reiteró su interés en participar en las actividades de Envejecimiento Saludable, no solo como destinatarios obvios sino, también, para ayudar a organizar y patrocinar iniciativas basadas en el vasto conocimiento colectivo de la Asociación. El Director estuvo de acuerdo con este enfoque.

Además de varios asuntos de cooperación técnica, el debate también abarcó el tema de la institucionalización de la AFSM. Se debatió una nota del Director General a los Directores Regionales. En las Américas ya hemos avanzado en la cooperación con la OPS más que en otras regiones. Discutimos la preparación de un Memorando de Entendimiento entre la AFSM y la OPS, cuyo borrador se distribuyó para comentarios. Por último, solicitamos sesiones informativas periódicas sobre los logros significativos de la OPS porque la mayoría de los jubilados desean un seguimiento más cercano de la organización. El doctor Barbosa fue muy atento y esperamos una colaboración muy fructífera con su administración.

Todos estos avances exigen la participación de los miembros de la AFSM. Les instamos a todos a encontrar un tema de interés entre nuestros diferentes comités, en su país o en los diálogos en nuestras plataformas de redes sociales, para que puedan sumar su propio esfuerzo a los de otros participantes activos.

Esperamos contar con una mayor participación desde donde quiera que se encuentren y lo antes posible.



Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM

John W. Fitzsimmons, de los EEUU

Santiago Nicholls, de Colombia

Irma Desireé Pastor, de los EEUU

Lorraine Thompson, de los EEUU

Patricia Ugarte, de los EEUU

Guadalupe Verdejo Pivet, de Chile

Sandra Weinger, de los EEUU

Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión

Por Carol Collado y Rolando Chacón

Seguro de salud

¡Buen día a todos y esperando un feliz y saludable 2024!



Creo que mencioné en boletines anteriores que sigo esperando que no haya más nada que decir sobre el COVID. Sigue siendo una preocupación, especialmente porque en algunos países hubo un resurgimiento de casos y hospitalizaciones, tal vez porque nos hemos vuelto complacientes. Hay algunas cosas interesantes que han salido a la luz desde nuestro último Boletín y merecen una



mención:

1. En los estudios sobre las últimas variantes se demostró un período de incubación corto: la mayoría de las personas infectadas muestran signos en 3 días.
2. El 1 de marzo de este año, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos cambiaron los requisitos de aislamiento para quienes dieron positivo, declarando que, si la persona que recibe un diagnóstico positivo de COVID solo tiene síntomas leves y no tiene fiebre durante 24 horas, puede regresar a sus actividades en contacto con otras personas.
3. En estudios adicionales se demostró que se confirmó que recibir Paxlovid evita la hospitalización y reduce los síntomas de la persona infectada.
4. En un estudio publicado en enero en el *Journal of Clinical Medicine* se encontró un aumento del 14 % en la eficacia si la persona recibía la segunda dosis de la vacuna Covid en el brazo opuesto.
5. Se recomienda que las personas mayores reciban dosis adicionales de la vacuna COVID cada 6 a 12 meses.

Como de costumbre, mantenga sus medidas preventivas: lavarse las manos, permanecer al aire libre cuando esté en grupos, vacunarse y usar máscaras si determina que usted o sus seres queridos tienen riesgo alto.

Dengue

Otra preocupación importante para este Boletín es el aumento de la fiebre del dengue. La OMS ha declarado un aumento dramático en los casos notificados, 10 veces más alto que el mayor número de casos registrados durante todo el año 2019. Varios países de nuestra Región han declarado emergencias de salud pública y la OPS ha confirmado 3,5 millones de casos y más de 1.000 muertes en lo que va del año. Se sabe que la cifra está subestimada. Encontrará una pequeña revisión de lo que se sabe a continuación. ¡Por favor tenga cuidado!

Este es un virus que se transmite a los humanos a través de la picadura del mosquito hembra *Aedes aegypti* (activo durante el día), que se encuentra principalmente en regiones tropicales y subtropicales. La principal vía de transmisión es la picadura del mosquito; sin embargo, hay ciertas pruebas que indican que las mujeres embarazadas infectadas pueden transferir el virus al feto.

Los síntomas comunes son fiebre alta, dolor de cabeza, dolores corporales, náuseas y sarpullido. Afortunadamente, la mayoría de las personas infectadas mejoran en una o dos semanas con el tratamiento habitual para la fiebre: muchos líquidos, paracetamol y reposo. Sin embargo, varias personas presentan dengue grave y pueden necesitar hospitalización. Aquellos que han tenido un caso previo de dengue tienen más probabilidades de presentar dengue grave que, a menudo, se produce después de que la fiebre desaparece y se manifiesta por dolor abdominal intenso y vómitos persistentes, respiración rápida, sangrado de nariz o encías, fatiga, inquietud, piel fría, y otros signos debilitantes. Cualquiera de estos signos debería resultar en la búsqueda de asistencia médica de inmediato. En general, la enfermedad, incluso en sus manifestaciones menos graves, tiene tiempos de recuperación prolongados con debilidad severa, dolores articulares y musculares, pérdida de apetito, sarpullido, etc.

Las mejores medidas preventivas son aquellas que previenen las picaduras de mosquitos: cubrirse el cuerpo lo más posible, usar mosquiteros si se duerme durante el día, colocar mosquiteros en ventanas y puertas, usar repelentes de insectos como los que contienen DEET (N,N-diethyl-meta-toluamide) y eliminar los sitios de puesta de huevos de mosquitos donde el agua queda estancada como en macetas, llantas desechadas, áreas bajas con mal drenaje, etc.

Hay una vacuna creada recientemente, llamada Denvaxia. Está disponible en algunos países. Sin embargo, su protección sólo es apropiada para quienes ya han sufrido un episodio de la enfermedad. Continúan las investigaciones sobre otras posibles vacunas.

Algunas novedades que pueden ser de interés

La Organización Mundial de la Salud se unió al Banco Mundial para denunciar las disminuciones en la cobertura, en todo el mundo, del acceso y la disponibilidad de la atención médica. Esto representa una disminución en lugar de un progreso hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

¡Felicitaciones a Granada, uno de los siete países que han cumplido los objetivos de anticontaminación en todo el mundo!

Existe una gran preocupación por nuestros hermanos haitianos debido a la situación de crisis que actualmente aterroriza al país, así como al gran aumento del cólera.

Hemos hablado muchas veces de autorresponsabilidad en materia de salud. Quizás algunos nuevos estudios nos estimulen a analizar personalmente los peligros del estilo de vida sedentario. Un estudio en el *Journal of the American Medical Association* (JAMA) publicado en septiembre pasado mostró que quienes pasaban 12 o más horas en estado sedentario tenían un 63% más de riesgo de presentar demencia que aquellos cuyo tiempo sedentario era inferior a 10 horas; por otra parte, en otro estudio realizado publicado por la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) se demostraron riesgos elevados de muerte en mujeres con 11 horas de comportamiento sedentario. ¡¡¡Ambos estudios mostraron estos resultados incluso si la persona hacía ejercicio en otras horas!!!

¡Manténgase saludable, conozca sus riesgos y actúe!

Actualización de la pensión

Noticias de la 76ª sesión del Consejo de Pensiones

Rendimiento de la Caja de Pensiones

La Directora Ejecutiva de Administración de Pensiones, Rosemarie McClean, señaló que este año la Caja celebra su 75 aniversario. Informó que la Caja había superado su punto de referencia en 2023 con una tasa de procesamiento del 92,8% ciento

dentro de los 15 días hábiles posteriores a la recepción de toda la documentación necesaria sobre los beneficios de referencia y que más de 30.000 jubilados y beneficiarios emitieron su Certificado de Derecho utilizando la aplicación del Certificado de Derecho Digital. La Caja cumplió sus compromisos en materia de nómina y continúa haciendo todo lo posible para ayudar en las interrupciones en los pagos a Sudán y la Federación Rusa, además de trabajar en estrecha colaboración con las Naciones Unidas para seguir mejorando el procesamiento de las separaciones del servicio. La señora McClean señaló que la Caja continúa intensificando sus esfuerzos de divulgación, que incluyen nuevas sesiones públicas mensuales sobre pensiones, que comenzaron en enero. Desde una perspectiva de planificación, señaló que la Caja seguirá aprovechando sus logros a partir de 2021 con enfoque en la modernización del sistema de administración de pensiones para personas mayores y presentó una hoja de ruta a corto, mediano y largo plazo para lograrlo. La Directora Ejecutiva de Administración de Pensiones también destacó que la prioridad para 2024 es implementar UNJSPF Connect, el nuevo sistema de gestión de relaciones con los clientes.

El Representante del Secretario General para la inversión de los activos de la Caja (RSG), Pedro Guazo, informó sobre los avances de la Oficina de Gestión de Inversiones (OIM). Informó a la Junta que, al 31 de diciembre de 2023, la cartera estaba valuada en 88.180 millones de dólares, en comparación con 77.920 millones de dólares al 31 de diciembre de 2022. La Caja tuvo buen desempeño con una tasa de rendimiento real del 4,8 por ciento durante los 15 años a largo plazo y finalizó el 31 de diciembre de 2023, y 5,2 por ciento al 31 de enero de 2024, lo que está por encima del mínimo requerido para la tasa de rendimiento real del 3,5 por ciento. También superó el índice de referencia del mercado a corto plazo (3 años) en 50 puntos básicos al 31 de enero de 2023 y en 30 puntos básicos el 31 de enero de 2024. Asimismo, la Caja demostró una rentabilidad a 5 años (2018 -2022) del 4,2 por ciento, superando tanto la media global del 3,3 por ciento como la media de sus comparadores del 2,7 por ciento.

La relación activos-pasivos de la Caja, también conocida como relación de financiación, es superior al 110 por ciento, lo que indica una sólida salud financiera. Para mayor información, consulte:

<https://www.unjspf.org/newsroom/the-76th-pension-board-session-concludes/>



Creando Memorias

Reunión de retirados de la OPS del sur de la Florida

Por Mena Carto



El lunes de Pascua, 1 de abril de 2024, siete retirados de la OPS que viven en el sur de la Florida junto con dos cónyuges, se reunieron en la casa de Marilyn Rice en Palm Beach Gardens. La ocasión fue una reunión de ex colegas de la OPS. La idea fue sugerida por Yvette Holder quien, durante la fiesta virtual de Navidad de 2023 de los retirados caribeños de la OPS, se dio cuenta de que varios retirados de la OPS viven en el condado de Palm Beach o sus alrededores, en el sur de la Florida. Y así, en este fiel lunes de Pascua, los retirados Mena Carto (de visita en Guyana), Yvette Holder, Martha Peláez, Harry Phillipeaux, Sam Rawlins (con su esposa Joan), Raymond Reid y Marilyn Rice (con su esposo Frank) nos reunimos para disfrutar de la comida, bebida, recuerdos y muchas risas. Al final del día, se crearon memorias preciosas para agregar a nuestros bancos de memoria a medida que avanzamos por estos años dorados de nuestras vidas.

¿Y cómo se materializó toda la idea de la reunión? Bueno, fueron necesarios muchos mensajes electrónicos de consulta y debate para decidir primero la fecha del reencuentro. Porque, como se ve, los retirados de la OPS parecen tener agendas más nutridas durante su retiro que cuando estaban empleados. Yvette fue excelente "reclutando" personas para la reunión y por eso siguió agregando nombres a la lista. En la lista estaban Sam Rawlins y su esposa Joan, quienes en realidad no viven en la Florida pero estaban visitando a su hija en Port St. Lucie. Todavía vivo en Guyana, pero decidí hacer el viaje a la Florida y luego trasladarme más lejos en mis viajes. Como co-coordinadora de la fiesta virtual de Navidad de los retirados del Caribe junto con Yvette durante los últimos cuatro años, sentí como si conociera a los retirados de la OPS desde siempre y por eso no quería perderme la ocasión.

Para la reunión, Marilyn Rice (Marti como se la conoce comúnmente), editora del Boletín trimestral de la AFSM, ofreció voluntariamente su casa en Palm Beach Gardens. El siguiente paso fue decidir quién traería qué comida o bebida para compartir en el almuerzo. Y así los mensajes electrónicos continuaron yendo y viniendo.

Llegué a Fort Lauderdale antes de tiempo, el Viernes Santo y fui recibida por Marti, quien gentilmente se había ofrecido a hacerlo. Un punto a tener en cuenta fue que Marti y yo nunca nos habíamos conocido cara a cara, pero habíamos interactuado en línea en numerosas ocasiones en relación con el boletín de la AFSM. Y así, cuando finalmente nos conocimos, fue como si fuéramos amigas desde siempre, una verdadera demostración del espíritu de familia de la OPS: *una vez miembro del personal de la OPS, siempre miembro*

de la familia de la OPS. La casa de Marti y Frank (su esposo) en la lujosa comunidad cerrada de Palm Beach Gardens estaba idealmente ubicada en medio de una exuberante vegetación y, como comenté en broma, la comunidad tiene varios restaurantes de 5 estrellas e innumerables salas de juego, campos de golf y canchas de tenis, piscinas, spas y demás... Era como un mundo en sí mismo. Para aumentar su fama, las estrellas del tenis de renombre mundial Venus y Serena Williams vivieron en la comunidad hasta hace poco.

Y así, Marti, a pesar de su apretada agenda de actividades personales, me incluyó en su programa antes del día de la reunión: cena el Viernes Santo en el restaurante deportivo de la casa club, compras en el centro comercial el Sábado de Pascua, desayuno de rosquillas (bagels) con ella, compinches el domingo de Pascua, y así... Frank, el marido de Marti, silenciosamente nos dejaba nuestro lugar mientras charlábamos haciendo cosas y conversábamos sin parar.

Así llegó el día del reencuentro: el lunes de Pascua, luminoso y soleado. Había una sensación de expectación en el aire después de los diversos arreglos logísticos para armar primero el menú para compartir. Luego, determinar quién llegaba con quién y cuándo, y luego resolver los detalles para llegar a la casa de Marti desde los diferentes rincones del sur de Florida. Las llegadas comenzaron alrededor del mediodía y Raymond Reid fue el primero en llegar desde su casa en Stuart; luego Sam Rawlins con su esposa Joan desde la casa de su hija en Port St. Lucie; después llegó Yvette Holder con Harry Phillipeaux, con su vestido rojo fluido, sombrero rojo, bolso rojo y zapatos que combinaban con su ropa. Harry, que vive en Boynton Beach, había recogido a Yvette en Lake Worth, donde ella vive. Martha Peláez fue la última en llegar desde su casa en Júpiter. Myrna Wattley, que vive en Tamarac, había estado dispuesta a unirse con nosotros espiritualmente, pero tuvo algunos desafíos logísticos para llegar al destino de la reunión. Y por eso lamentamos no haber compartido de su compañía.

Con los llegados completamos nueve en persona: siete retirados de la OPS y dos cónyuges. Entonces comenzó la diversión. Al llegar, a todos se les ofreció una bebida. Las bebidas incluían ron de Guyana, cola jamaicana, bebida de acedera (estilo trinitario), dos tipos de cerveza, vinos, vodka, agua de coco, jugo de naranja, jugo de manzana, etc. Lamentablemente, no hubo mucho consumo de bebida alcohólica entre los asistentes, excepto por una "dosis" de ron guyanés que insistí en que todos probaran. Aparte de sus responsabilidades de conducción, creo que el proceso de envejecimiento nos ha quitado a muchos de nosotros resistencia por las cosas más fuertes....?



Hubo muchas bromas y risas mientras estábamos sentados en la espaciosa sala de estar de Marti, picando los refrigerios previos al almuerzo que incluían una gran variedad de productos: chips de tortilla acompañados de hummus, guacamole y salsa de pescado, añadidos a una

colección de delicias guyanesas que yo había preparado para hacerle cosquillas al paladar: chips de yuca, plátano y fruta del pan, pajitas de queso, garbanzos asados, 'patas de pollo' (palitos picantes hechos de harina y guisantes amarillos partidos), bolas de tamarindo, mittai y caramelo de azúcar.

La música de fondo se apagó en medio de la charla frenética, mientras ex colegas compartían las historias de sus vidas tanto dentro como fuera de la OPS. Por alguna extraña coincidencia, las damas terminaron en un extremo de la habitación mientras los hombres se reunían en el otro extremo. Pero eso no impidió que los dos grupos se intercambiaron ocasionalmente, especialmente cuando intentábamos tomar fotografías (algunas con menos éxito que otras).



Un momento especial ocurrió cuando Sam le entregó a Yvette una copia de su autobiografía recientemente publicada titulada "Autobiografía de Samuel Rawlins: de pastorcito en Frigate Bay Hills a destacado científico mundial". Yvette ocupa un lugar especial en la publicación como el "soldado" que le había enseñado a Sam el día a día en Trinidad, durante sus años memorables trabajando juntos en CAREC.



Finalmente, después de mucha charla, acordamos que era hora de almorzar. Y así, nos reunimos alrededor de la mesa del bufé que estaba repleta de: cerdo jamaicano, pelau de pollo de Trinidad, salmón al horno, ensalada de pollo, pizza, ensalada de la huerta y varios tipos de panes. El postre designado fue un pastel cubierto con bayas. Como corresponde a la ocasión, creímos oportuno dar gracias al buen Dios por la fiesta que se avecina. Para hacer los honores, la elección fue entre la Reverenda Hermana Yvette o el Reverendo Pastor Sam, ambos ávidos feligreses. Yvette votó a favor de Sam, por lo que todos inclinamos la cabeza mientras Sam oraba en agradecimiento por la abundante comida sobre la mesa.

Todos nos trasladamos a la mesa del comedor cuidadosamente arreglada por Marti para almorzar después de haber llenado nuestros platos de la mesa del bufé. Y entonces el

ambiente se volvió aún más divertido. Los temas eran desde quién de nosotros había estado casado muchas veces y quién había tenido más esposas, o quién había estado casado durante más tiempo. Luego pasó a cómo deshacerse de una esposa en caso de que uno se hubiera cansado de una sola esposa. Luego pasamos al tema de las confesiones que le habríamos hecho a nuestro párroco durante su vida y algunos de los detalles no muy buenos que compartimos con esta figura sagrada bastante privilegiada, mientras estaba al otro lado de la partición del confesionario. Y aunque no habría visto nuestras caras, ¡seguramente habría reconocido nuestras voces. ¡Voilà! Luego pasamos al tema del mujeriego entre los distintos presidentes de Estados Unidos a lo largo de los años: sus escapadas sexuales y lo apurado que algunos habrían estado para mantener sus puestos presidenciales. En particular, hablamos extensamente sobre el ex presidente de los Estados Unidos, que parecía tener algún tipo de conexión con el mismísimo diablo. Y así, las historias continuaron hasta nunca acabar.



Después de atiborrarnos con el suntuoso almuerzo, nos dirigimos una vez más a la sala de estar para reanudar el chismorreo, pero algunos tuvieron que emprender el largo viaje de regreso a casa temprano. Quedaba tanta comida después del almuerzo que tuvimos que repartirla para que la gente se la llevara.

Cuando el día llegó a su fin, nos quedaron maravillosos recuerdos de la reunión de nuestros antiguos colegas. Era como si nunca hubiera pasado el tiempo desde la

última vez que nos vimos, aunque pudo haber sido millones de años. Así, todos estuvimos de acuerdo en que tal vez la reunión debería ser considerada anualmente, ampliando el círculo para incluir a otros colegas retirados en ocasiones futuras.

Hasta la próxima vez. Un abrazo a nuestros colegas retirados del sur de la Florida.





KIT DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS: ¿ESTARÁ PREPARADO?

Una catástrofe natural o provocada por el hombre puede ocurrir en cualquier momento. Según la Cruz Roja Americana, Ready.gov y FEMA, todas las familias deberían tener a mano comida, agua y otros artículos básicos para varios días en caso de emergencias imprevistas. Eso incluye un kit de supervivencia de 72 horas (en una bolsa de lona o una mochila) para esos momentos en los que no hay electricidad y el personal de emergencia no puede llegar hasta usted. A continuación, encontrará una lista que puede utilizar para preparar un kit para su familia cuando necesite refugiarse.

- Agua** – dos o tres litros diarios por persona durante al menos tres días.
- Alimentos** – de tres a cinco días de comidas no perecederas listas para comer, productos enlatados que no hayan superado su fecha de caducidad, meriendas y un abrelatas manual.
- Medicamentos y botiquín de primeros auxilios** – medicamentos sin receta y con receta.
- Productos de higiene** – cepillo de dientes, pasta de dientes, papel higiénico, toallas de papel, jabón antibacteriano y toallitas, productos sanitarios y de higiene personal.
- Ropa de cama** – sacos de dormir y ropa de cama esencial, es decir, frazadas.
- Ropa** – adecuada para la estación, especialmente en invierno, calzado cálido y cómodo.
- Comunicación** – radio portátil, linterna, pilas de repuesto, radio de pilas o manual, bancos de energía solar para teléfonos.
- En caso de corte del suministro eléctrico** – muchas velas y cerillas, lámpara solar, generador.
- Documentos** – originales o copias del pasaporte, números de cuenta de cooperativas y tarjetas de crédito, pólizas de seguro.
- No olvides a tus mascotas** – comida, etc.

Después de preparar el kit de emergencia, recuerde mantenerlo para que esté listo cuando lo necesite. Eso significa revisar el kit y reemplazar los alimentos al menos cuatro veces al año. Los alimentos que estén a punto de caducar, trásládelos a la despensa de su familia y sustitúyalos en el kit de emergencia. Asimismo, sustituya las pilas del kit cada 12 meses. Por último, guarde el kit en un lugar fresco, seco y de fácil acceso para poder cogerlo y salir.



Un mes en la Ciudad de la Furia

Diciembre de 2023 a enero de 2024

Por Juan Manuel Sotelo



Aunque la denominación *Ciudad de la furia* significa agobio urbano y se podría aplicar a toda ciudad grande en América Latina, la banda argentina de rock *Soda Stereo* llama a Buenos Aires “La ciudad de la furia” en la canción escrita por Gustavo Cerati sobre un héroe alado derrotado. Desde entonces (1988) es un apodo popular de la capital de Argentina. Uso el apelativo por los ánimos de la gente en la coyuntura actual.

Llegué a mediados de diciembre de 2023, en plan familiar y con la idea de pasar con mis tres hijos la Navidad y recibir el Año Nuevo juntos. Esta vez invitamos a la novia de uno de mis hijos: 5 viajeros en total. La Navidad la pasamos en Bariloche, ciudad ubicada a orillas del Lago Nahuel Huapi, uno de los sitios más bellos del planeta con lagos, bosques y montañas nevadas. Este era un territorio que conocía y esta vez fue una actualización y la oportunidad de tomarle el pulso a las personas del interior de Argentina sobre su nuevo gobierno y los anuncios del presidente Javier Milei estrenándose en la función. Sabía que tendría luego un tiempo en Buenos Aires donde tengo amigos de todos los tiempos y vinculaciones que me darían su visión sobre el particular.

Desde el punto de vista familiar, vi la evolución personal de cada uno de mis tres hijos en sus respectivos quehaceres y el convivir por unos días fue bueno, informativo y motivo de reflexión. Ya son adultos de más de treinta y con dinámicas muy particulares cada uno de ellos.

Interactuamos en espacios sociales públicos y privados, visitamos sitios de interés común y exploramos nuevas avenidas como ir a sitios desolados con paisaje extraordinario, participar en visitas turísticas y compartir con sus amigos, también personas en evolución, pero básicamente los mismos jóvenes que conocí de niños y de adolescentes. Cada uno de mis hijos tuvieron sus encuentros sociales, participé en algunos y me divertí bastante.

En *El Profeta*, publicado en 1923, Gibran Jalil Gibran escribe un poema que habla de los hijos que es un canto a la libertad y el respeto por las hijas y los hijos, que siempre me gustó y es oportuno traerlo al escribir esta nota. Dice así:

“Vuestros hijos no son vuestros hijos.
Son los hijos y las hijas de la llamada de la vida a sí misma.
Vienen a través vuestro, pero no de vosotros.
Y aunque estén con vosotros, no os pertenecen.
Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos.
Porque ellos tienen sus propios pensamientos.
Podéis abrigar sus cuerpos, pero no sus almas, pues sus almas habitan en la mansión del mañana,
que vosotros no podéis visitar ni siquiera en sueños.
Podéis esforzaros en ser como ellos, pero no intentéis hacerlos a ellos como vosotros.
Porque que la vida no retrocede, no se detiene en ayer.

Sois los arcos por los que vuestros hijos, cual flechas vivas, son lanzados.

El Arquero ve el blanco en el camino del infinito y él, con su poder, os tensará, para que sus flechas puedan volar rápidas y lejos.

Que la tensión que os causa la mano del Arquero sea vuestro gozo, ya que, así como él ama la flecha que vuela, ama también el arco que permanece inmóvil”.

Verano espectacular en la ciudad, con altas temperaturas que han ido aumentando a lo largo de mi estadía, sol y cielos despejados, clima generoso casi durante todo el mes que permanecí en el país, sobre todo viniendo del frío invierno de Washington, DC. Una noche hubo una tormenta fuerte que arrancó árboles de raíz y dejó una serie de autos aplastados por ramas y árboles. La furia de la naturaleza se expresó durante largas horas. También dejó a la ciudad sembrada de mosquitos en momentos en que las autoridades de salud anunciaban una epidemia de dengue. Veinte años atrás, cuando vivía en Buenos Aires con mi familia, el verano en casa tenía su circuito: Pinamar, Punta del Este y luego se agregó Bariloche cuando descubrimos que no sólo en invierno era interesante.

Hicimos un viaje en tren interurbano, fue divertido tomarlo en la estación Lisandro de la Torre e ir en dirección a Tigre hasta la estación de Acassuso. Los trenes se veían bastante bien, así como las estaciones. Mi patrón es la comparación de lo que observé en los principios de los noventa. Noté la presencia de cantantes e instrumentistas musicales que animaron el trayecto, además de mendigos solicitando apoyos usando diferentes modalidades. Tanto la presencia de músicos como de mendigos ya era evidente hace años, esta vez me dieron la impresión de estar más consolidados con el uso de parlantes, ropa de actuación e innovación. Otro día regresé del centro de la ciudad hacia Belgrano en tren y vi la estación de Retiro renovada, muy linda.

Estuve en San Telmo dos veces, no sólo para ver su dinámica turística y de feria callejera, con fuerte presencia brasileña, sino por la casi peregrinación que hacemos al restaurante vasco Sagardi, que mantiene y renueva su carta y ofrece sus propios vinos del Valle de Uco en Mendoza. En San Telmo está el Museo de Arte Moderno; personalmente lo hallé un fiasco con algunas excepciones entre sus muestras. Una lástima no haber visto la biblioteca sino a través de una ventana. En cuanto a museos, visité otros tres, el Museo de Bellas Artes, el de Arte Decorativo y el Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires más conocido como MALBA. Grandes esfuerzos culturales, bien dispuestos y con exposiciones interesantes además de su colección permanente.

Puerto Madero fue otra escala obligada y grata, no sólo por su articulación relativamente nueva a una ciudad fundada en el siglo XVI, sino porque nos permitió mostrarnos un poquito de río con malecones atractivos y edificios altos. La sofisticación gastronómica del lugar es apreciada y de gran calidad. Tomamos una copa en el Hotel Hilton antes de volver de regreso a casa.

Otro día nos recomendaron la Parrilla Peña, que parecería que todos la conocían, ubicada en un barrio del centro de la ciudad. Tuvimos que esperar unos 30 minutos para acceder. Cuando un sitio que no toma reservas se pone de moda, se producen colas de gran espera. Les pasó a mis hijos en días anteriores que tuvieron que buscar un restaurante alternativo a Peña. Nos atendieron muy bien y disfrutamos una carta tradicional. Aún así, en opinión familiar, como el Boliche de Alberto en Bariloche, no hay restaurante de parrilla que lo supere.

Tengo dos amigos relativamente nuevos en la ciudad, uno es juez con mucho trabajo en el tema de la judicialización¹ de la medicina y el otro es un líder interventor de la Obra Social² *Luz y Fuerza*. El juez, quien me citó en Tribunales, tiene un despacho impresionante forrado en paneles de madera y con una mesa de trabajo octogonal. En ese despacho se filmaron escenas de la película 1985 protagonizada por Ricardo Darín, sobre el juicio a los militares. El Palacio de Tribunales es una estructura compleja construida a principios de 1900, actualmente en renovación, con patios y columnas que recuerdan un laberinto. Es la sede de la Corte Suprema de justicia. Almorzamos en el restaurante del teatro Colón, actualmente sin programa de espectáculos, pero con público que esperaba participar en las visitas guiadas al teatro.

La visión de mis amigos sobre el país es de expectativa atenta porque consideran que las actuales autoridades no tienen experiencia de gobierno y su participación en las cámaras legislativas es marginal. Yo creo que el tema de gobernabilidad es fundamental para que una estructura estatal novedosa, como la que se plantea se lleve a la práctica. Vamos a darle un poco de tiempo a ver si se logra y cómo. He reflexionado sobre la historia de dramáticos sucesos en la política y economía del país que siempre encuentra caminos en una u otra forma, y donde la ventanilla del FMI normalmente es receptiva. Actualmente hay una propuesta de ley que abarca múltiples temas que parecería difícil articularlos, aunque es muy pronto para anticipar qué curso tomarán las negociaciones. Hay una huelga general programada en dos semanas. La inflación es alta, hay inseguridad, presencia e influencia del narcotráfico y, como nunca, he visto en muchos barrios, incluyendo el mío en Belgrano, personas jóvenes durmiendo en la calle a cualquier hora del día o de la noche. Hoy de regreso de un almuerzo en un restaurante de Puerto Madero vi la Villa 31, ubicada entre Retiro y Alcorta y me dicen que la Villa 14 en Barracas sigue estos pasos de informalidad y crecimiento desmedido.



**Alejandro Nicolás, Ana Elisa (detrás)
y Sebastián con Juan Manuel**

Me encontré con Alberto Mazza en el Jockey Club, almorzamos muy a gusto. Me saludaron los mozos que se recuerdan de mí y, como siempre, me reciben con afecto en el que fuera mi club mientras viví en Buenos Aires. Con Alberto hablamos mucho de temas personales, cosa que nos hace bien a ambos.

Mañana parto al norte del continente, a otro clima y entorno, dejo esta realidad porteña con la atención e interés de seguir sus desarrollos muy de cerca.



¹ Relacionado con el sistema legal y con juicios realizados por una corte judicial

² Obra Social es una organización que provee servicios de salud a empleados de compañías, empresas y entidades públicas

Reflexiones de una mujer que envejece – 10ª Parte

Aventuras con el Scooter

(Continuación)

Por Yvette Holder



Pido disculpas por haberme perdido el último número. Volvamos a mis aventuras con el scooter. La última vez que hablamos, estaba tratando de aprender a manejar el scooter. Practiqué dando vueltas al complejo de apartamentos en donde vivo, a través de estacionamientos y en calles donde había poco o nada de tráfico. Entonces se me ocurrió que podía graduarme y manejar en las veredas o senderos que serpentean en el complejo y que suelen ser más cortos que andar en las calles. Envalentonada, navegué exitosamente de casa a la oficina, a la biblioteca, al auditorio. Los portones eran un poco problemáticos dado que tenía que ponerme en posición para usar la tarjeta electrónica al costado de la cerradura, avanzar para empujar el portón para que se abriera lo suficiente para meter mi scooter antes que el portón se cerrara automáticamente – mejor que le pegue al scooter que a mí. Después del cuarto portón, ¡ya lo había convertido en una obra de arte!

Orgullosa de mi proeza, regresé a casa a una velocidad razonable, ni la velocidad de una liebre, ni la de una tortuga. Bueno, ustedes saben lo que viene después del orgullo... Tomé uno de los senderos en dirección a casa, y cuando intentaba dar una vuelta de 45 grados de un sendero a otro, tuve que aprender algo sobre el Scooter. A pesar de lo pesado que era el mío, no era estable. Se volcó y me lanzó sin mucha ceremonia sobre un grupo de arbustos que bordeaban el sendero. Allí me quedé un rato, analizando mi situación – mi Scooter parecía estar indemne, yo tenía algunos rasguños, pero lo que tenía era un moretón mayúsculo en mi ego. Miré a mi alrededor y suspiré con alivio. Nadie había visto el percance. Gran suerte la mía. Traté de pararme utilizando los arbustos que me habían servido para amortiguar mi caída, pero no servían para nada para ayudarme a levantar. Por suerte, llevaba mi teléfono y llamé a una amiga para que me viniera a ayudar. Mientras estaba allí tirada esperándola, pude admirar el cielo azul enmarcando un abeto; noté las ramas secas que habría que recortar antes que llegasen los vientos de la estación lluviosa; y escuché una sesión parlamentaria de cuervos que parecían estar a favor precisamente de ese árbol. Mi vecina llegó, pero el arbusto en el que había caído me abrazaba de tal modo que al principio no me vio. Me ayudó a salir de ese enredo y me ayudó a levantar el Scooter, que resultó ser más pesado de lo que suponíamos. En mi regreso a casa no tuve contratiempos aplicando las dos lecciones recibidas: que la velocidad de una liebre es buena solamente para los senderos anchos y rectos, y que los pies deben mantenerse alerta para que cualquiera de ellos actúe como estabilizador al primer indicio de la tendencia del scooter a inclinarse.

Dos semanas después me sentía lo suficientemente competente, pensé, como para ir a la iglesia en Scooter un domingo por la mañana. Atravesando el complejo de apartamentos hasta la calle,

todo anduvo bien. Al acercarme al portón del patio del cementerio lo hice con mucha cautela, dado que había una rampa bastante inclinada, y yo estaba ya muy consciente de los problemas de estabilidad del Scooter. Entonces, con un pie en el pavimento, la mano izquierda en los controles, y la derecha extendida con la tarjeta electrónica, me acerqué al portón, lo abrí y llegué a terreno plano respirando de alivio. ¡Lo logré! Manejé por el sendero hasta el Centro Familiar donde hubiese tenido que doblar a la izquierda hasta el estacionamiento de la iglesia (¡¡lo cual lo hice a velocidad de tortuga – yo aprendo mis lecciones!!) y subir la rampa hasta la puerta de la iglesia. Hasta ahí, todo bien. En la puerta una muy amable feligresa a quien la veo en todas las misas de domingo y durante la semana, mantuvo la puerta abierta para mí. Yo sabía que su lengua materna no era el inglés, por lo tanto le hice gestos de que se mantuviera a un lado en frente de la puerta, y no detrás de ella, porque pensé que estaría detrás de mí mientras yo trataba de avanzar por la puerta. Ella no entendió y se quedó detrás de la puerta. Tal como yo temía, tuve dificultades en atravesar la puerta, y en vez de seguir recto, giré hacia la pared donde ella estaba parada. Logré detenerme a un pelo de la mujer, y traté de dar marcha atrás, pero en mi confusión, en vez de dar marcha atrás, avancé y la empujé contra la pared. Finalmente pude liberarla y con muchas disculpas bilingües de mi parte, logró escapar aparentemente sin daños. Pero noté que se empezó a sentar del lado opuesto de la iglesia, lo más lejos posible de donde yo estaba. Más adelante, y ya volviendo a la iglesia caminando sin problemas, me vino a saludar, contenta de que ya podía caminar normalmente de nuevo. ¡Qué alma tan querida, buena e indulgente!! Me alegró el día ese día.

El Scooter fue una aventura para gente más joven, y no la echo de menos. No echo de menos tratar de llevar un bastón porque lo necesitaba para ir del Scooter a un asiento, por cerca que estuviera. El bastón sobresalía en cualquier parte que estuviese y se volvió una molestia. Tampoco estaba tranquila en el tráfico, temiendo que los demás conductores no me verían, especialmente en un SUV de los altos, o cuando estaban retrocediendo, porque no podía yo apartarme a tiempo y la bocina del Scooter apenas si producía un pequeño sonido medio atragantado. Por eso dejé de ir a la iglesia en días de escuela para no tener que andar esquivando a los padres que venían a dejar sus hijos. También los espacios pequeños eran un problema. Colaborar en el servicio de la capilla era algo que tuve que descartar porque los pasillos eran muy angostos, y hubiese tenido que dejar el Scooter en el vestíbulo y encima tratar de caminar hasta los bancos de la iglesia. Los supermercados con pasillos angostos y llenos de gente también eran un problema.

¡Adiós Red Rover, bienvenido Waldo!



Vivir con un derrame cerebral

Por Muriel Vasconcellos

Fue una operación con riesgos mínimos, al menos en lo que respecta a la cirugía cardíaca. La válvula artificial (un anillo blanco con una serie de dientes de alambre en la parte superior) se colocaría en el lugar donde mi propia válvula falló. No invasivo. “¡Pan comido!” Se llama Reemplazo de Válvula Aórtica con Catéter. Mi cardiólogo me convenció de que era necesario. Me daría más años de vida.

La válvula artificial se implantó correctamente. Me llevaron en silla de ruedas a la sala de recuperación. Pero aproximadamente una hora después, alguien descubrió que había sufrido un derrame cerebral.

Desde entonces, he estado viviendo con ello y probando mis límites: cosas que puedo hacer y no puedo hacer. Este camino hacia la recuperación ha estado lleno de obstáculos. Rápidamente aprendí que mi habla y mi escritura fueron la más afectadas. El coágulo había aterrizado directamente en el centro del lenguaje de mi cerebro. ¡Y soy traductora y escritora!

Ahora recuerdo palabras, pero la mayoría de las veces no puedo deletrearlas (y, a veces, tampoco puedo pronunciarlas). A partir de ahora, recordarlas está antes que pronunciarlas y muy por delante que deletrearlas. Si una palabra tiene una línea roja ondulada debajo, la copio a Internet y pruebo diferentes formas de escribirla hasta que la reconozco. Como resultado, escribir me lleva más tiempo; sin embargo, considero que toda respuesta correcta, como sea que fue lograda, es otro pequeño paso en el camino hacia la recuperación. Pero el habla ha sido el problema más exasperante. La terapia ha sido útil, pero todavía tengo problemas, aunque están mejorando poco a poco.

Ya pasaron casi dos años. Nuestro seguro ha sido una bendición y no he pagado ni un solo centavo.

Todavía vivo en casa y todavía puedo manejar hasta las tiendas locales. Y la noticia es que estoy aceptando trabajos de traducción nuevamente. Publiqué dos libros: *Isabel says good-by. Conversations and choice*, y una copia editada en portugués de las memorias de mi marido: *Memorias de Sylvio Vasconcellos: 1936-1957*, publicada por la imprenta de la Universidad Federal de Minas Gerais. Además, estoy agregando capítulos a mi próximo proyecto.

Agradezco a un cerebro que todavía funciona, unas piernas que caminan y el apoyo de mi amigos.

Está todo bien.



Mi viaje por la ruta de la seda - 4ª Parte

Artesanía y Arte

Por Marilyn Rice

Artesanías

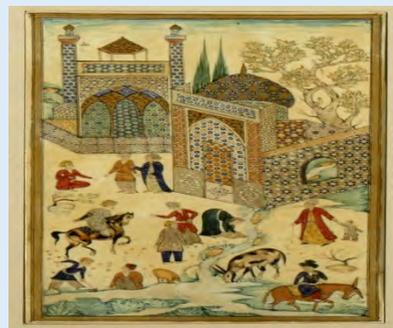


Dondequiera que íbamos, nos encontrábamos con artesanos y artesanas que continuaban la tradición artística aprendida y transmitida de generación en generación, a través de sus familias.

En Dusambé, *Tayikistán*, visitamos a Djuraev Jamshed, un experto en mosaicos que no solo contribuyó a importantes obras en el Palacio Kohi Navruz mencionado en la sección de arquitectura en el último Boletín, sino que prepara piezas por encargo para líderes de todo el mundo. Fue sorprendente observar cómo las complejidades de su trabajo hacen que los productos finales cobren vida.



Las pinturas en miniatura eran utilizadas para ilustrar poemas e historias, y la tradición continúa hoy en día. Cada pintura en miniatura cuenta una historia o un cuento moral de la antigüedad, y cada uno requiere una paciencia meticulosa para producirlo. Es otra habilidad que se transmite de una generación a la siguiente.



El **tejido** de seda y el brocado comenzaron alrededor de 1300, con telas importadas de Oriente. Los italianos fabricaron las túnicas (caftanes) que llevaban los sultanes de Oriente, tan preciados en tiempos de Marco Polo. Los brocados se entretejían con plata y oro. Originalmente solo se

usaban tintes naturales, lo que limitaba los colores que se usaban. En Bujará vimos una técnica de tejido de telas, así como alfombras hechas con miles de pequeños nudos formando una alfombra. Puede llevar meses producir una alfombra completa.



Antes del matrimonio, la futura novia tenía que organizar una dote y, dependiendo de la cultura de la mujer, podía incluir un tapiz de pared con bordados a mano alrededor de los bordes superior y laterales y un triángulo para protegerse del mal de ojo; el resto se dejaba en blanco para que la pareja de recién casados escribiera su propia historia. En la ciudad de Khujand, Tayikistán, de camino a visitar un museo dedicado a la vida del famoso poeta Kamoli Khjandi, nos encontramos con una feria de artesanía y pudimos ver una gran variedad de tejidos y bordados, complementados con nuestra visita a la cooperativa de mujeres tejedoras.

En la ciudad de Khujand, Tayikistán, de camino a visitar un museo dedicado a la vida del famoso poeta Kamoli Khjandi, nos topamos con una feria de artesanía y pudimos ver una gran variedad de tejidos y bordados, complementado con nuestra visita a la fábrica cooperativa de tejidos, de mujeres.



En Bujará, Uzbekistán, visitamos la fábrica de gusanos de seda para ver hermosas piezas tejidas y bordadas en seda. En Kiva, Uzbekistán, donde compré algunas fundas de almohada bordadas a mano, visitamos el famoso gallinero de mujeres tejedoras de alfombras, la cooperativa de mujeres



que tejen alfombras, que se hizo mundialmente famosa gracias al libro de Chris Aslan Alexander *Un viaje en alfombra a Khiva: siete años en la ruta de la seda.*



Niña aprendiendo a tejer en la ciudad de mujeres de Khujand, Tayikistán Weaving Coop <https://youtube.com/shorts/gWgUo6WDXrw>

Mujer tejiendo y haciendo gamuza en la ciudad de Khujand para mujeres, Tayikistán Weaving Coop <https://youtube.com/shorts/IcIpjK0tjRo>

Tejido y bordado en la fábrica de gusanos de seda en Bujará, Uzbekistán https://youtu.be/W_iR04_bAvg

Taller de fabricación de alfombras en Kiva <https://youtu.be/ZHE63CI0rD4>

Los **cuchillos** son famosos, especialmente los hechos a mano. Se fabrican doblando el metal y martillándolo varias veces para que la hoja sea irrompible y se vea impecable. En Istaravshan, Tayikistán, históricamente una parada importante en la Ruta de la Seda y famosa por sus artesanos



y comerciantes, vimos al herrero Ibrahim fabricar cuchillos y a Sadiq hermosos **peines** de madera.



Ibrahim haciendo un cuchillo: https://youtube.com/shorts/Tk_f8P9tjgo





En Bujará, Uzbekistán, visitamos a un hombre que hacía hermosos soportes de madera para libros y dispositivos electrónicos (iPads, iPhones, etc.) con una sola pieza de madera maciza.



Todas las formas en que puedes cambiar este soporte de madera: <https://youtu.be/ISLZUTE6o3s>

Arte ruso

Hicimos un largo viaje por el desierto para llegar a Nukus, en la provincia independiente de Karakalpakstán en Uzbekistán, solo para visitar el Museo

Stavisky. Stavisky fue eficaz en la obtención de muchas pinturas rusas prohibidas en un momento en que muchos artistas rusos fueron asesinados o encarcelados por no pintar los temas de la manera que el gobierno soviético ordenaba. Debido a que el museo estaba ubicado lejos de cualquier área metropolitana, fue ignorado en gran medida durante el régimen soviético. Hoy alberga más de 100.000 objetos. Los turistas visitan el museo y las exhibiciones se envían al extranjero.



Comunidades amigables con las personas mayores en todo el mundo

Por María Teresa Cerqueira



La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe las comunidades amigables con las personas mayores como lugares en los que las personas mayores, las comunidades, las políticas, los servicios, los ambientes y las estructuras funcionan en colaboración para apoyarnos y permitirnos a todos envejecer bien. La OPS ha alentado y apoyado a los Estados Miembros en el establecimiento de servicios y la mejora de los espacios públicos para fortalecer e integrar la participación de los adultos mayores en las actividades comunitarias y cívicas.

Existe una necesidad urgente de considerar lugares amigables para las personas mayores que abarquen tanto las dimensiones físicas como sociopolíticas en la creación de lugares, así como la interrelación entre ambos aspectos. Esto incluye ámbitos físicos como la vivienda, el transporte y la movilidad, y los espacios al aire libre (espacios públicos y verdes), y también aspectos sociopolíticos como la participación política y cívica, las redes sociales y la inclusión, las oportunidades de empleo, los servicios sociales y de salud comunitarios, el respeto y el reconocimiento.

Las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores ofrecen amplias oportunidades para el trabajo voluntario y el empleo remunerado; también fomentan la participación cívica de las personas mayores para que continúen contribuyendo a sus comunidades después de la jubilación. Muchas ciudades de todo el mundo ya pusieron en práctica las directrices de la OMS.

1. **ARGENTINA:** La provincia de Mendoza promueve el envejecimiento digno y saludable de los adultos mayores al reducir los riesgos de depresión y soledad, y trabajar para preservar sus derechos. Los adultos mayores participan en actividades que fomentan las capacidades intelectuales además de vivir en un ambiente sano y agradable. La ciudad de La Plata reparó veredas, mejoró la accesibilidad y seguridad del transporte público, señaló e identificó paradas de autobús, instaló semáforos con cuentas regresivas para el cruce de peatones, proporcionó tarjetas magnéticas para el transporte en autobús con descuentos para personas mayores, mejoró las paradas de transporte mediante la instalación de una mejor iluminación y cámaras de seguridad, y trabajó para prevenir delitos mediante la incorporación de caminantes vecinales que recorren las calles locales con agentes de policía.
2. **BRASIL:** algunas ciudades brasileñas recibieron el sello de certificación internacional de la OPS/OMS por cumplir con las directrices y requisitos para esta designación. En el estado de São Paulo, dos ciudades calificaron para este sello. Los municipios brasileños desarrollaron iniciativas efectivas en salud, nutrición, vivienda, transporte, seguridad, educación y bienestar social, al tiempo que crearon el entorno y las oportunidades que permiten a las personas mayores ser y hacer lo que más valoran.
3. **CANADA:** La comunidad amigable con las personas mayores de Halifax incluye aceras iluminadas y bien mantenidas, así como edificios con ascensores y abridores de puertas automáticos. Hay muchas actividades comunitarias diseñadas para las personas mayores, tales como visitar museos o bibliotecas, tomar cursos o ser voluntarios para organizaciones benéficas o

deberes cívicos. La ciudad creó áreas al aire libre y edificios públicos agradables, seguros y accesibles; viviendas accesibles, seguras y bien diseñadas para personas mayores; caminos y pasarelas accesibles y bien cuidados; transporte público accesible; vecindarios seguros; servicios de salud y apoyo comunitario; oportunidades para que las personas mayores se mantengan socialmente activas; oportunidades para que las personas mayores se ofrezcan como voluntarias en actividades políticas o consigan puestos de trabajo. Toda la información es fácil de encontrar y fácil de entender. Ottawa modificó sus entornos al aire libre para permitir que las personas mayores se mantengan en buena forma física. Los equipos de acondicionamiento físico modificados en las áreas de recreación eliminan los peligros de tropiezos con los bordes de las aceras, la creación de señales peatonales accesibles y controles de tiempo de cuenta regresiva, e instalación de cientos de bancas. Todo ello permite que los entornos sean acogedores para que las personas mayores se mantengan activas.

4. CHILE: El condado de Loncoche, una pequeña ciudad de la provincia chilena de Cautín, se unió a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores de la OPS/OMS en junio de 2016. Una amplia gama de partes interesadas participa en colaboración en el programa amigable con las personas mayores de la ciudad con el objetivo compartido de cambiar las visiones tradicionales, a menudo negativas, de la vejez. Loncoche estableció intercambios intergeneracionales como parte de su plan y programas educativos del condado, uniendo a las personas mayores con los niños en las escuelas para ayudar a fomentar mejores vínculos entre las personas mayores y las más jóvenes, construyendo conexiones sociales positivas para todos.
5. COLOMBIA: En la ciudad de Medellín se realizó un estudio para explorar las condiciones habitacionales, residenciales y ambientales relacionadas con la facilitación de la autonomía funcional en personas mayores. En este estudio transversal, se incluyó a 175 personas mayores de 60 años. Los participantes eran residentes urbanos de Medellín, no institucionalizados. Se consideraron las condiciones demográficas, la vivienda y los entornos físicos y sociales utilizados en la estrategia de ciudades amigables con las personas mayores (variables independientes). La ciudad realizó adaptaciones en el transporte público, los servicios sanitarios y la iluminación de los parques, mejorando así los entornos físicos y la autonomía funcional. Las mejoras ambientales físicas y sociales en la vivienda apoyaron el desempeño funcional de las personas de edad y generaron información útil para apoyar las estrategias de salud pública e infraestructura urbana para mejorar su desempeño físico y mantener la autonomía.
6. MÉXICO: Guadalajara, una gran ciudad en el oeste del país, se unió a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores de la OPS/OMS en diciembre de 2014. Sus estrategias para mejorar la calidad de vida de los residentes mayores se enfocaron específicamente en las condiciones de vida de las poblaciones más vulnerables. El programa, que llegó a casi 54.000 personas mayores en diferentes colonias de Guadalajara, incluye administración social; planificación y gestión responsable de los recursos por parte de las instituciones públicas y privadas y de las organizaciones cívicas; empoderamiento de las personas de edad; aliento a las personas mayores para que sean más activas en sus comunidades y logrando el máximo de su participación social; mejora de la identidad cultural de la ciudad para fomentar la conciencia colectiva y el sentido de pertenencia entre las comunidades de la ciudad; desarrollo de relaciones de colaboración y una mayor conciencia sobre los temas relacionados con el envejecimiento y la vejez; y generación de conocimiento para crear políticas públicas que satisfagan las necesidades de grupos específicos.

7. ESTADOS UNIDOS. La Asociación Americana de Personas Retiradas creó en 2012 una red que seguía las Directrices de la OMS para el envejecimiento saludable. Los miembros se comprometieron a llevar a cabo una evaluación e instituir un ciclo de mejora continua que responda a las necesidades, cuyos pasos requieren que la comunidad miembro establezca un mecanismo, por ejemplo, por medio de una comisión; un panel asesor o un grupo focal, para incluir a los residentes mayores en todas las etapas del proceso de planificación e implementación amigable con las personas mayores; evaluar las necesidades de la comunidad; elaborar un plan de acción de evaluación con base en los resultados del análisis; establecer actividades encaminadas a cumplir con los objetivos del plan; evaluar el impacto y los logros del plan, y presentar informes sobre la marcha de los trabajos; utilizar los 8 dominios de la OMS para crear entornos más habitables para los adultos mayores; y trabajar para lograr una equidad amigable con las personas mayores, en el transporte, la vivienda, las empresas y los servicios.

El éxito del envejecimiento depende no solo de los comportamientos de las personas mayores, sino también de la calidad de los lugares donde viven y reciben atención. El Movimiento de Comunidades Amigables para las Personas Mayores propone políticas y programas que se esfuerzan por mejorar los entornos materiales y sociales de las personas mayores y ayudarlas a envejecer con éxito. A la luz de los fondos limitados y las demandas competitivas de recursos, los proponentes de este movimiento deben dar prioridad a agendas realistas y ofrecer soluciones verificables que no se superpongan con otros programas de vivienda, servicios y cuidados.

TABLA DE CALIFICACIONES O LISTA DE VERIFICACIÓN

El entorno exterior y los edificios públicos tienen un gran impacto en la movilidad, la independencia y la calidad de vida de las personas mayores y afectan a su capacidad para "envejecer en el lugar". En la consulta del proyecto de la OPS/OMS, las personas mayores y otras personas que interactúan significativamente con ellas describen una amplia gama de características del paisaje urbano y del entorno construido que contribuyen a que sean más amigables con las personas mayores. Los temas recurrentes en las ciudades de todo el mundo son la calidad de vida, el acceso a los servicios y la seguridad. Las mejoras que se han realizado o que se están llevando a cabo en las ciudades en todas las etapas de desarrollo son bienvenidas por los consultados, quienes también señalan otros cambios que deberían realizarse.

CATEGORIA	A	B	C	Comentarios
1. Envejecimiento activo, espacios al aire libre, parques, calles				
2. Edificios				
3. Transporte				
4. Vivienda				
5. Participación social y Mantenerse conectado				
6. Respeto e inclusión social				
7. Participación ciudadana y empleo				
8. Comunicación e información				
9. Apoyo comunitario y servicios de salud				

1. **Envejecimiento activo:** Parques seguros, espacios verdes, instalaciones sanitarias, no compartidos con bicicletas, monopatines, asientos; protección contra las inclemencias del tiempo; pavimentos respetuosos con las personas mayores; ambiente seguro, agradable y limpio; Pasos de peatones seguros, pasarelas, acceso para discapacitados, carriles bici separados, normas de tráfico obligatorias
2. **Edificios:** Ascensores, escaleras mecánicas, rampas, puertas y pasillos anchos, escaleras adecuadas (no demasiado altas ni empinadas) con barandillas, pisos antideslizantes, áreas de descanso con asientos cómodos, señalización adecuada, baños públicos adecuados con acceso para discapacitados, servicio especial al cliente
3. **Transporte:** accesibilidad, confiabilidad y frecuencia, asientos especializados y prioritarios, viajes corteses, obedecer las señales de tráfico, destinos, paradas y estaciones accesibles, seguridad, comodidad, vehículos accesibles, información adecuada, disponibilidad de estacionamiento, transporte comunitario, taxis, carreteras adecuadas, caja fuerte, iluminación, tráfico bien regulado, cursos de actualización de manejo
4. **Vivienda:** accesibilidad, servicios esenciales, diseño, modificaciones apropiadas, mantenimiento, entorno de vida seguro y cómodo, opciones y asistencia financiera, integración comunitaria
5. **Participación social:** accesibilidad y variedad de eventos y actividades, asequibilidad, promoción y sensibilización de las actividades, abordaje del aislamiento, fomento de la integración comunitaria, seguridad y comodidad de los entornos
6. **Respeto e inclusión social:** servicios respetuosos e inclusivos, educación pública e imágenes de envejecimiento, inclusión comunitaria, integración e interacciones familiares, inclusión económica,
7. **Participación cívica y empleo:** opciones de voluntariado y empleo, remuneración adecuada, oportunidades de formación y emprendimiento, accesibilidad, participación cívica, contribuciones valiosas
8. **Comunicación e información:** clara e impresa, lenguaje sencillo, amplia oferta de información fiable, comunicación oral accesible, equipos de comunicación automatizados, computadores a internet
9. **Comunidad y servicios de salud:** accesibilidad y oferta de servicios, apoyo voluntario, red de servicios, instalaciones residenciales, atención domiciliaria, planificación y atención de emergencias, actividades de promoción de la salud del envejecimiento, respeto y sensibilidad, servicios preventivos, apoyo a la salud mental y a las personas discapacitadas

A: completo 90-100%

B: completado 80-90%

C: completado 70-80%

Comentarios: lo mucho que hay que hacer para ser

BIBLIOGRAFIA

Age-friendly World

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/maria-pinto/>

The Global network for age-friendly cities and communities

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/278979/WHO-FWC-ALC-18.4-eng.pdf>

WHO Global Age Friendly Guide

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Global-Age-friendly-Cities-Guide.pdf>

Age-Friendly Cities in Latin America <https://www.mdpi.com/2308-3417/8/3/46>

Age-friendly cities in Latin America: A Human ecological framework

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10204515/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=colombia+age+friendly>

The Social Housing Crisis, the Barriers to Developing Dementia-Friendly Communities in Chile

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.662364/full>

Participatory Citizen Methods to Promote Age-Friendly Environments Worldwide

<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1541>

Age-Friendly Cities and Communities: Eleven Case Studies

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/1/133>

National programs for age-friendly cities and communities: A guide

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/366634/9789240068698-eng.pdf?sequence=1>

Planning for age-friendly cities

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14649357.2021.1930423>

Lessons learned from age-friendly communities

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/08854122231160796>

Las Age-Friendly cities facilitan la movilidad de los adultos mayores

<https://korpus21.cmq.edu.mx/index.php/ohtli/article/view/35>

Developing indicators for age-friendly neighborhood environments for urban and rural communities

<https://bmpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-12438-5>

Making Seattle a Great Place to Grow Up and Grow Old: www.seattle.gov/agefriendly

AARP network of age friendly states and communities. <https://www.aarp.org/livable-communities/network-age-friendly-communities/>



In Memoriam

DEFUNCIONES INFORMADAS EN 2024 Y NO REPORTADAS PREVIAMENTE

Cuauhtémoc Ruiz Matus, Febrero 29 de 2024

Artículo de interés mutuo con AFSM de Ginebra: Venas varicosas, flebitis

Por David Cohen

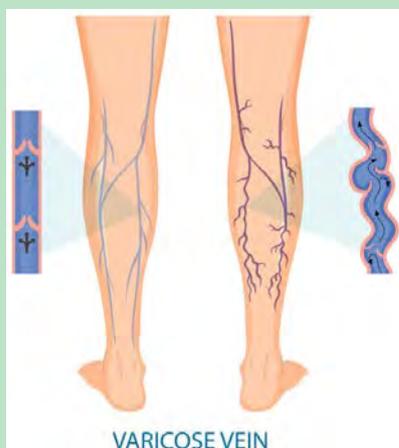
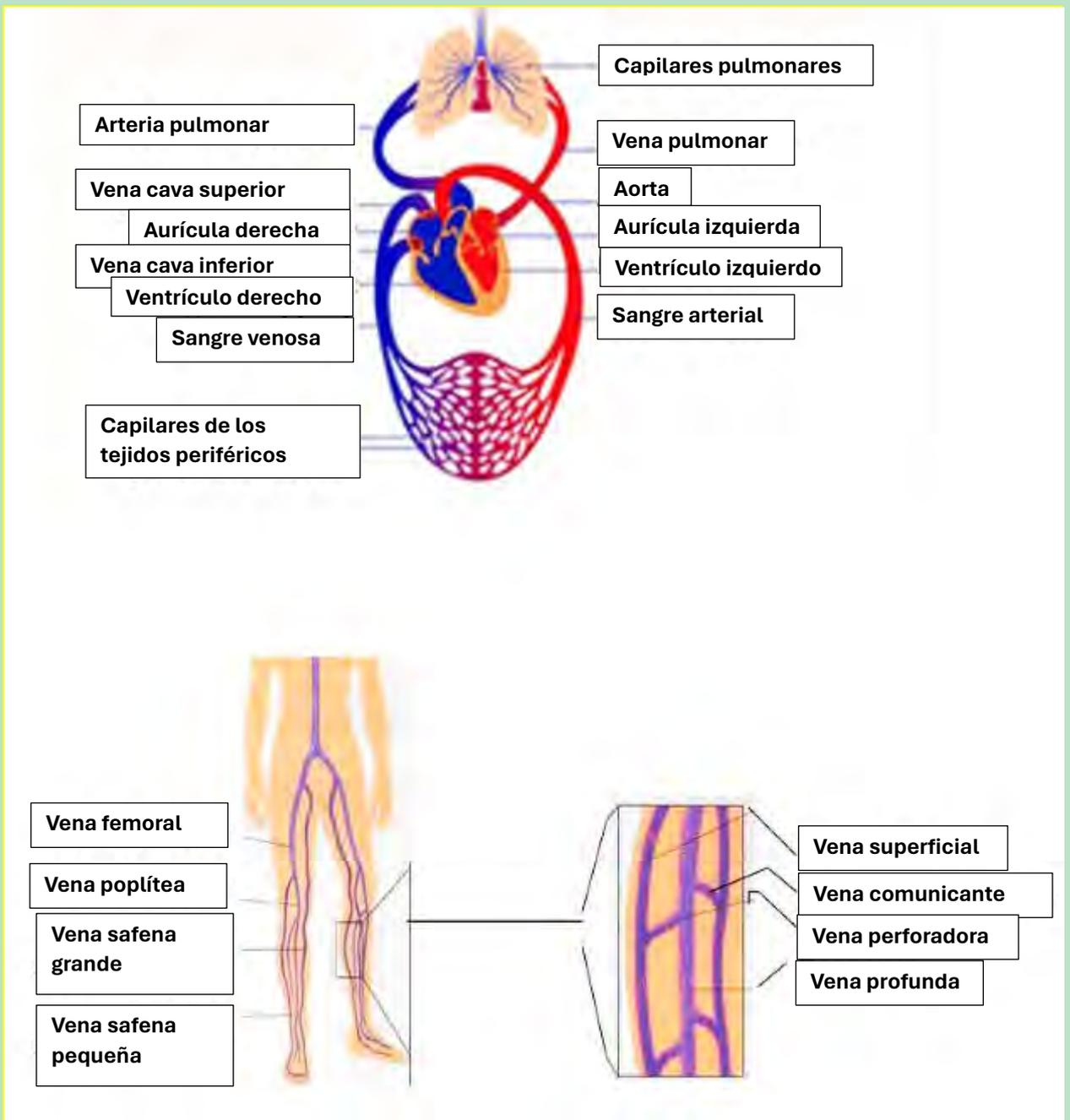


Un breve recordatorio de cómo circula la sangre: La función del Sistema Circulatorio Principal es llevar la sangre oxigenada desde el corazón, por las arterias, a todos los órganos del cuerpo, y luego regresar esa sangre – ya agotado el oxígeno y cargada de dióxido de carbono (CO₂) – de regreso al corazón por medio de las venas.

La circulación pulmonar, o Sistema Menor, lleva la sangre desde la venas a los pulmones, donde se exhala el CO₂ y la sangre es re-oxigenada. Estos dos sistemas juntos conforman el Sistema General de Circulación.

El Sistema venoso de los miembros inferiores

- Dos redes venosas corren a lo largo de los miembros inferiores: la red superficial y la red profunda.
- La red profunda es la más importante – drena el **90% de la sangre venosa**.
- Las dos redes están conectadas por venas perforadoras.
- **Las venas profundas** están ubicadas cercanas a los músculos, los cuales, a través de su contracción, ayudan a bombear la sangre hacia el corazón.
- **Las válvulas en las venas** de ambos sistemas venosos previenen que la sangre fluya hacia la parte inferior de las piernas cuando estamos de pie. Estas válvulas están distribuidas a lo largo de todo el sistema venoso.
- Si las válvulas sufren alguna alteración, entonces sucede el reflujo de la sangre y una dilatación tortuosa de las venas (**venas varicosas**) en la red venosa superficial: parte de la sangre se estanca, causando una sensación de pesadez en las piernas, hormigueo, decoloración de color marrón de la piel, etc.
- Si hay muchas venas varicosas, puede ocurrir una insuficiencia venosa crónica. La complicación más severa de esta situación es la **úlceras cutáneas** de los tobillos.
- **Varicosidades intradérmicas**: son las dilataciones finas de las venas superficiales, y esas varicosidades no son un problema serio.



Los factores de riesgo son la edad, el exceso de peso, la vida sedentaria, el permanecer de pie o sentado durante largo tiempo, el embarazo, el parto, la herencia, los anticonceptivos orales, la menopausia, el tabaquismo, el uso de tacos altos, la anomalía hereditaria de los factores de la coagulación, lo cual promueve la formación de coágulos sanguíneos.

Prevención

- Actividad física regular (caminar, andar en bicicleta, nadar, etc.)
- Duchas frías en las piernas de mañana y tarde

- Elevación de las piernas (si es posible durante el día; y levantando los pies de la cama unos 10–15 cm en la noche).

Tratamientos

Hay muchas opciones de tratamiento dependiendo de la extensión de las venas varicosas y la severidad de los síntomas.

- **Medicaciones:** recomendados en secuencias de 1 a 3 meses, alivian el dolor y la sensación de pesadez de las piernas.
- **Medias de compresión:** reducen el desarrollo de las venas varicosas.
- **Escleroterapia líquida:** las inyecciones de un líquido esclerosante hacen desaparecer las pequeñas venas varicosas (venas intradérmicas o arañitas)
- **Escleroterapia espumosa:** inyección de una espuma para hacer desaparecer las venas varicosas grandes (venas varicosas tronculares).
- **Mini flebotomía:** micro incisiones para reseca las venas varicosas.
- **Laser endovenoso:** elimina las venas desde el interior, usando energía térmica.
- **Remoción quirúrgica:** este procedimiento extirpa las venas dañadas mediante cirugía.

Flebitis superficial y flebitis profunda

La flebitis o trombosis venosa es causada por la presencia de un coágulo o trombo en una vena.

Flebitis superficial (paraflebitis o periflebitis) no es de preocuparse si es una situación aislada.

Flebitis profunda es cuando el coágulo obstruye una vena profunda más grande, ubicada dentro del músculo. El coágulo se adhiere a la pared de la vena de la pierna y puede permanecer varios días allí, sin síntomas, pero se puede desprender y causar una embolia pulmonar. El coágulo también puede bloquear la vena completamente, causando dolor e hinchazón de la pierna afectada.

Factores que favorecen la ocurrencia de flebitis profunda de las piernas

Algunas personas son más predispuestas que otras a padecer flebitis. La flebitis ocurre cuando la persona está en una situación de alto riesgo, como una de las siguientes:

Inmovilización prolongada

- Usar un yeso.
- Permanecer en cama después de un accidente.

- Cualquier operación quirúrgica, pero especialmente ortopédica (colocación de prótesis de cadera o rodilla, fractura de la pierna, etc.) En estos casos el riesgo de flebitis ocurre en un máximo de 2 semanas después de la cirugía, pero continúa en alto riesgo por 2 a 3 meses.
- Viajes largos sin mover las piernas (de avión, auto o tren).
- Pérdida de autonomía (como en los adultos mayores, por ejemplo).

Enfermedades que perturban el retorno de la sangre venosa al corazón (particularmente los cáncer que comprimen las venas y ciertas enfermedades cardiovasculares como la insuficiencia cardíaca) provocan la acumulación de la sangre en la red venosa.

Las venas varicosas que solo alcanzan la red venosa superficial no causan flebitis profundas, pero provocan la paraflebitis.

La insuficiencia venosa crónica provoca la ocurrencia de **flebitis superficial** o **paraflebitis**.

En conclusión, mientras que las venas varicosas superficiales generalmente sólo representan una molestia estética, las venas varicosas profundas pueden ser causa de flebitis, lo cual puede causar embolismo pulmonar.

Ante la aparición de cualquier vena varicosa, es aconsejable consultar a un profesional médico.

Fuentes:

Instituto Nacional de Investigación Médica y de Salud (Inserm). Paris, 2021.

Colegio Nacional de Profesores de Cardiología

Servicio Nacional de Salud (NHS). Trombosis de venas profundas. Website del NHS. Londres, 2023

Otras fuentes





La Última Página

Miembros de la Junta Directiva

Rolando Chacón, Carol Collado,
Karen Gladbach, Hugo Prado,
Marilyn Rice, Hernán
Rosenberg, Sylvia Schultz, Juan
Manuel Sotelo, Gina Watson

Voluntarios

Jeannette Bolaños, Enrique
Fefer, Antonio Hernández,
Gloria Morales, Martha Peláez,
Stanislaw Orzeszyna

Comité de Comunicaciones

**Coordinadora y Jefa de
Redacción** – Marilyn Rice
Miembros – Rolando Chacón,
Gloria Coe, Carol Collado,
Enrique Fefer, Johanna Ganon,
Antonio Hernández, Victoria
Imas-Duchovny, Sumedha
Mona Khanna, Violeta Mata
García, Gloria Morales,
Stanislaw Orzeszyna, Martha
Peláez, Germán Perdomo,
Hernán Rosenberg, Hortensia
Saginer, Juan Manuel Sotelo

Presidente del Capítulo

Colombiano: **Alberto Concha
Eastman**

Puntos Focales

Mirta Roses Periago – Argentina
Karen Sealy - Barbados
Lucimar Coser – Brasil, Brasilia
César Vieira – Brasil, Río de
Janeiro
Antonio Campino – Brasil, São
Paulo
Karen Sealy – Caribe del Este
María Mercedes Rodríguez –
Colombia
Catherine Cocco – República
Dominicana
Carlos Rosales – Costa Rica
Miguel Malo - Ecuador

Comité de Extensión

Coordinador – Hugo Prado
Miembros – Rossana Allende,
Antonio Campino, Catherine
Cocco, Philippe Lamy

Comité de Pensión y Seguro de Salud

Coordinadora –Carol Collado
Miembros – Nancy Berinstein,
Carol Burger, Rolando Chacón,
Jerry Hanson, Violeta Mata, Gloria
Morales, Haydée Olcese, Garry
Presthus, Maria Mercedes
Rodriguez, Juan Manuel Sotelo,
Pilar Vidal, José Luis Zeballos

Philippe Lamy – Europa
Mena Carto – Guyana
Carol Burgher – Jamaica
Eutimio Luarca – México
Violeta Mata García –
México
Jeannette Bolaños –
Nicaragua
Haidée Olcese – Perú
Elva López Nieto – Panamá
Rossana Allende – Uruguay
María Teresa Cerqueira –
USA
Terrence Thompson - USA

Comité de Envejecimiento Saludable

Coordinadora – **Martha
Peláez**
Miembros – **Maria Edith
Baca, María Teresa
Cerqueira, Gloria Coe,
Violeta Mata García, Yvette
Holder, Hernán Rosenberg,
Juan Manuel Sotelo**

Auditor – Fredy Burgos

Web Máster - Violeta Mata
García