



# NEWSLETTER

ASOCIACION DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXXI No. 3

SEPTIEMBRE 2020



*Esta es la Asociación, y ella necesita la participación de todos*

## Contenido

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <b>2</b>  | <b>Editorial</b>   | <b>22</b> | <b>Helena Espinosa Restrepo: la celebración de una vida</b>               |
| <b>3</b>  | <b>Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM</b>                       | <b>23</b> | <b>Comunicación Informal entre nuestros miembros: Facebook de la AFSM</b> |
| <b>4</b>  | <b>Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión</b>               | <b>24</b> | <b>Obituario de Manuel Peña</b>   |
| <b>8</b>  | <b>Noticias de la Cooperativa de Crédito: Talleres Educativos</b>        | <b>25</b> | <b>Coherencia Cardíaca</b>  |
| <b>9</b>  | <b>Consejos de Salud: Salud Mental en los tiempos del COVID-19</b>       | <b>28</b> | <b>Certificado de Derechos</b>  |
| <b>13</b> | <b>Cartas a Nicolás</b>  | <b>29</b> | <b>In Memoriam</b>  |
| <b>14</b> | <b>Elecciones en la AFSM</b>   | <b>29</b> | <b>Derechos y Beneficios de los miembros de la AFSM</b>                   |
| <b>15</b> | <b>Dónde se encuentran ahora: Loraine Reid</b>                           | <b>31</b> | <b>Asuntos para recordar</b>  |
| <b>17</b> | <b>Todos los Boletines de la AFSM se encuentran en nuestro sitio web</b> | <b>31</b> | <b>Concurso de obras artísticas de AFICS Argentina 2020-2021</b>          |
| <b>18</b> | <b>COVID-19: Una experiencia, lo vivido y lo aprendido</b>               | <b>32</b> | <b>Ultima página</b>  |

### *Rumbo al Sur Pensando en el Norte*

(Con disculpas para Ariel Dorfman)<sup>1</sup>

---

*Por Hernán Rosenberg y Germán Perdomo*



Cuando se creó la OPS hace más de 100 años, su sede y principales actividades se centraban en Washington. Pero con el correr del tiempo se abrieron oficinas subregionales al principio y eventualmente en prácticamente todos los países del continente. La AFSM ha seguido ese patrón. Originalmente dedicada a los exfuncionarios radicados en la



capital de los EE. UU., los servicios se han expandido para involucrar cada vez más a aquellos de nosotros viviendo fuera de esa ciudad. La Junta Directiva siempre busca maneras de hacer más inclusiva la participación en la Asociación, por lo que ha introducido una serie de reformas orientadas a facilitar la inclusión de todos los miembros. Una de ellas es la posibilidad de participar electrónicamente en las elecciones y referéndums.

A nivel regional seguimos manejando los temas de interés global, como ser la evolución del seguro de salud o de la Caja de Pensiones. Pero hay una serie de actividades de toda índole que solo tienen sentido a nivel local, donde quiera que sea. Entre ellas tenemos actividades sociales, profesionales y culturales, como ser reuniones de camaradería o información. Tenemos varios ejemplos de actividades de solidaridad, como el apoyo a colegas que no están en condiciones de responder a consultas administrativas ya sea locales o regionales; o facilitar el trámite de los certificados de supervivencia; o la simple visita a colegas inmovilizados o enfermos. Y por cierto siempre hay temas de interés nacional como ser el estatus impositivo de las pensiones en algunos países, la identificación de centros de salud apropiados para los mayores, o la participación en actividades de la OPS.

La AFSM siempre ha contemplado la creación de capítulos nacionales, con cobertura al país completo. Pero con una sola excepción, el caso de Colombia, en la práctica no se han organizado más capítulos nacionales, o aquellos que existen no han desarrollado actividades recientes. Sin embargo, las necesidades expuestas en el párrafo anterior siguen siendo cruciales. Las principales razones que han afectado la

---

<sup>1</sup> Ariel Dorfman es un escritor chileno, argentino, norteamericano que, entre su obra, escribió “Rumbo Al Sur, Deseando El Norte: Un Romance Bilingüe”. Vive en Estados Unidos.

creación de estos capítulos parecen ser la existencia de la Asociación de Ex Funcionarios de la ONU (AFICS) y la dispersión geográfica de los miembros de AFSM en sus países.

La membresía en la AFICS complementa muy bien a la de la AFSM. Para facilitar la membresía conjunta la AFSM reduce a la mitad el valor de su cuota vitalicia a aquellos miembros que pertenecen a la AFICS. Y reconociendo la importancia de esta organización, la AFSM da acceso a un grupo social mucho más próximo a los exfuncionarios de la OPS/OMS, además de cubrir el tema del seguro de salud, que es exclusivo para la OPS/OMS. Se pueden gozar ambas membresías sin ningún problema.

El tema de la dispersión es distinto. Efectivamente, muchos de los países de la región son muy grandes y es difícil imaginar una serie de actividades que incluyan todo Brasil, por ejemplo, ya que el transporte mismo puede ser complicado y caro. Es por eso que invitamos a los miembros en ciudades o regiones subnacionales a considerar la creación de capítulos locales. Naturalmente estos capítulos locales pueden tener un arreglo para cubrir temas nacionales (como ser cambios en la legislación impositiva) cuando les parezca necesario y oportuno, pero las actividades de solidaridad y reuniones parecen ser más fáciles en el nivel local.

Adicionalmente, estamos conscientes de que formar un capítulo requiere arreglos administrativos y una masa crítica de participantes. Por esto, y como medida preparatoria, hemos solicitado voluntarios para actuar como puntos focales de la AFSM a nivel nacional. Además de actuar como vínculo con la Junta de la AFSM y con la oficina local de la OPS, se espera que estos puntos focales amplíen la membresía en AFSM, y apoyen las necesidades de los miembros. Agradecemos a los voluntarios que se han presentado, y esperamos que sirvan para activar las intervenciones de la AFSM en su país o ciudad. Les invitamos a contactar a los puntos focales en su país o a consultar con Hernán Rosenberg para ubicar los de su país, si no los conoce ([hernanrosenberg2@gmail.com](mailto:hernanrosenberg2@gmail.com)). Júntense con los otros colegas en su localidad, y cuenten con todo el apoyo de la Junta para establecerse, ya sea en torno al punto focal, o, eventualmente, creando un capítulo formalmente. Esperamos noticias de todos ustedes, incluyendo otras ideas para lograr este importante objetivo. **N**

## *Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM*

### *De los Estados Unidos*

**María Cristina Schneider**  
- del área de Washington DC

### *De otros países*

**Isabel Narvaiz Kantor – Argentina**  
**Emilio Armando Contorti – Argentina**  
**José Ruales Estupiñán – Ecuador**

# Actualización sobre Seguro de Salud y la Pensión

---

*Por Carol Collado*

## Seguro de salud

### COVID-19-19

Una vez más, COVID19 nos está afectando en todas las esferas de nuestra vida. Muchos de los comentarios de nuestro último Boletín siguen siendo válidos. Si bien se han hecho avances en los últimos meses, también se plantean nuevas preocupaciones. Compartiremos algunas de estas, no para crear alarma sino para facilitar que cada uno decida cómo desea ajustar su estilo de vida en estos tiempos difíciles.



Sabemos más sobre el virus. A medida que los científicos estudian, acumulan y tienen información basada en evidencia, hemos aprendido, por ejemplo, que lo que originalmente se pensaba que era una enfermedad pulmonar, tiene muchas más manifestaciones sistémicas de largo alcance en su estado activo, como coagulación sanguínea y otras implicaciones sistémicas. Desafortunadamente, también estamos viendo que algunos pacientes con COVID-19 tienen secuelas a largo plazo, como fatiga prolongada, dolores de cabeza, vértigo, dificultades cognitivas, pérdida de cabello, problemas cardíacos y disminución de la capacidad cardiorrespiratoria.<sup>1</sup> Cada vez hay más evidencia anecdótica de que la inmunidad desarrollada a través de la exposición puede no ser duradera.

Se ha informado un aumento en la desinformación en las comunicaciones virtuales, tales como la Internet. La Agencia de Noticias Reuters informó que algunos sitios que contenían información falsa sobre el virus tenían de 4 a 5 veces el número de visitas que aquellos con datos confiables. Para fomentar la responsabilidad mundial por el control de la desinformación, la OMS ha creado una página en su sección de información de COVID-19 que enumera los principales sitios de redes sociales y cómo denunciar información errónea en cada uno de ellos. (Disponible solo en inglés y francés)

<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/how-to-report-misinformation-online>. También hay un número cada vez mayor de incidentes y de tipos de fraude relacionados con el virus, especialmente aquellos que se dirigen a los adultos mayores.

Los responsables de la formulación de políticas de implementación de las diferentes fases de los procesos de recuperación se han visto, en muchos casos, influenciados por la necesidad de dinamizar la economía y han avanzado en la aplicación de medidas de control más flexibles, relajando el distanciamiento social y concediendo permisos a negocios cerrados para reabrir. Como esto ha llegado después de 5 meses de cierre de la interacción social normal, ha habido un aumento de las personas que disfrutaban de estas oportunidades, junto con la sensación de que el peligro había pasado. Lo que hemos aprendido es que ha habido serios picos en los casos de COVID-19 como resultado de las políticas públicas que alentaron la recuperación prematura, combinadas con que algunas personas hacen caso omiso de las medidas de control; esto a menudo ha dado lugar a la reimposición de controles más estrictos. Se está discutiendo actualmente la apertura del año escolar en el hemisferio norte, con la posibilidad de aumentar significativamente el número de casos debido al extenso e intenso contacto social que esto involucra.

---

<sup>1</sup> Dr Gregory Poland, Vaccine Research Group, Mayo Clinic USA

Desde una perspectiva positiva, como se mencionó anteriormente, seguimos acumulando información sobre este virus, sus fortalezas y debilidades, los desencadenantes que provocan reacciones más o menos intensas, y su comportamiento en diferentes circunstancias y poblaciones. Cuanto más sepamos, más podremos hacer frente a sus amenazas. El conocimiento permite ensayos más precisos y el descubrimiento de ciertas características que, con suerte, llevarán a los científicos a desarrollar tratamientos y vacunas eficaces con inmunidad duradera.

Se están llevando a cabo muchos estudios para identificar opciones de tratamiento para aquellos que han contraído la enfermedad y tienen síntomas significativos. Varios medicamentos que fueron desarrollados para otros casos están siendo probados en pacientes con COVID-19 para establecer su efectividad. Un estudio reciente con el esteroide común Medrol mostró resultados importantes al reducir la tasa de mortalidad en pacientes gravemente comprometidos en 1/3. Pronto escucharemos más sobre las opciones de tratamiento recomendadas.

Continúan los avances en el desarrollo de vacunas. Varios laboratorios han entrado en ensayos de Fase III, los que confirman y amplían los resultados sobre seguridad y eficacia en poblaciones humanas de ensayos anteriores. Existe la esperanza en la comunidad científica de que haya vacunas disponibles en algún momento de 2021.

En otra nota alentadora, la OMS informa de esfuerzos masivos para garantizar un acceso equitativo:

"Un total de 172 economías se encuentran actualmente en conversaciones sobre una posible participación en el COVAX, una iniciativa mundial destinada a colaborar con los fabricantes de vacunas de modo que los países de todo el mundo tengan un acceso equitativo a vacunas seguras y eficaces una vez que estas hayan obtenido la licencia y autorización. El COVAX cuenta en la actualidad con la mayor y más diversa cartera de vacunas del mundo contra el COVID-19, que comprende nueve vacunas candidatas, y con otras nueve en evaluación. Además, tiene conversaciones en curso con otros importantes productores." <sup>2</sup>

Por último, ¿cómo juzga uno lo que es seguro? Los economistas británicos John Kay y Mervyn King en su libro *Radical Uncertainty* (2020), hablaban de la capacidad de cualquier persona para cuantificar el riesgo como "principalmente ciencia ficción". La cuestión no es solamente quién es responsable de la propia salud, sino, en este caso, de la salud de la comunidad. Teniendo en cuenta su propia situación y las condiciones subyacentes, las circunstancias familiares y sus capacidades para observar las pautas, cada persona debe juzgar por sí misma. El Grupo de Trabajo Covid-19 de la Asociación Médica de Texas (TMA) con el Comité de Enfermedades Infecciosas de TMA ha desarrollado una tabla de riesgos, con claves numéricas y colores, que puede proporcionar alguna orientación, a la hora de juzgar las responsabilidades. Suponiendo que el participante está observando los protocolos recomendados actualmente, los niveles de riesgo de cada una de 37 actividades "normales" se pueden clasificar de bajo a alto.<sup>3</sup> A continuación encontrarán la tabla.

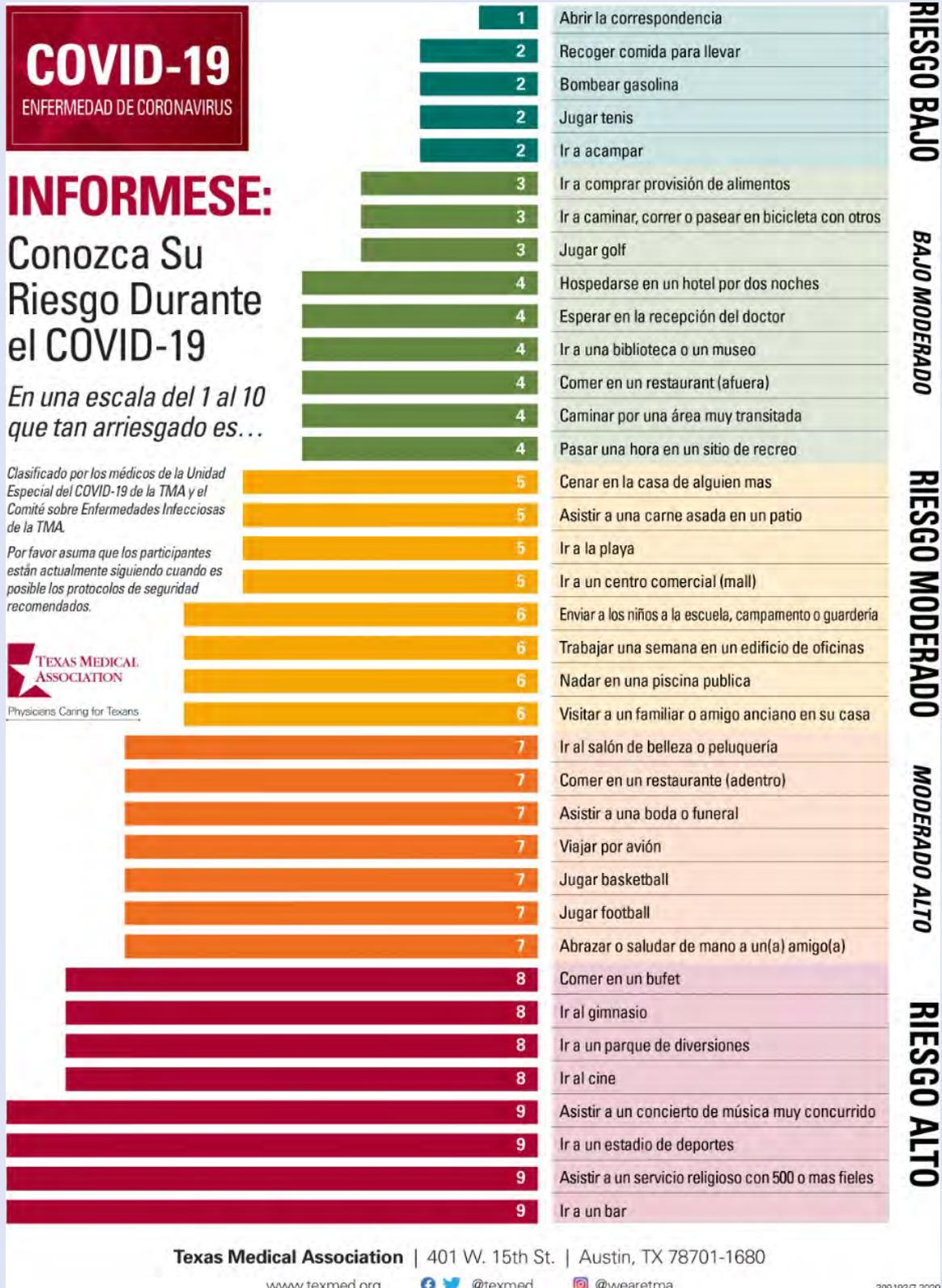
Nuestro mensaje, por lo tanto, es: por favor entiendan que este virus va a ser una seria amenaza para todos nosotros en el futuro previsible. Cuidense, manténganse alerta, protéjense a sí mismos y a los demás; confíen solo en las autoridades médicas reconocidas; observen sus recomendaciones de seguridad y estén alerta con la desinformación. En lo posible, sigan el consejo de otro artículo de este

---

<sup>2</sup> <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-08-2020-172-countries-and-multiple-candidate-vaccines-engaged-in-covid-19-vaccine-global-access-facility>

<sup>3</sup> [https://www.texmed.org/uploadedFiles/Current/2016 Public Health/Infectious Diseases/309209%20Risk%20Assessment%20Chart%20SPANISH\\_Final.pdf](https://www.texmed.org/uploadedFiles/Current/2016%20Public%20Health/Infectious%20Diseases/309209%20Risk%20Assessment%20Chart%20SPANISH_Final.pdf)

mismo Boletín en el que Mari de Vidal, una sobreviviente del COVID-19, dice: "es mejor exagerar que enfermarse"<sup>4</sup>



<sup>4</sup> Ver el artículo "COVID-19: Una experiencia, lo vivido y lo aprendido" en este Boletín.

Como se mencionó en el boletín AFSM de la OPS de junio de 2020, los sitios oficiales de información de la OMS y la OPS son: para la OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019> y para la OPS <https://www.paho.org/es>

Para los interesados en la información más reciente, la OMS lleva a cabo una conferencia de prensa sobre el tema todos los lunes, miércoles y viernes a las 3pm GMT, la que pueden ver en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

## **Otras noticias sobre el seguro de salud**

Actualmente, en Ginebra, se está llevando a cabo la revisión anual de los estatutos del seguro de salud. Si hay asuntos pendientes que le gustaría que se abordaran o si tiene sugerencias de cambios, por favor póngase en contacto con nosotros para que podamos incluirlos en los temas de discusión.

Para los que viven en los Estados Unidos, como se mencionó en el mensaje masivo de la AFSM, del 23 de agosto pasado, esta es una oportunidad única para contribuir a la selección de la empresa que gestione el seguro de salud de la OMS (actualmente Aetna y CVS). Las sugerencias recibidas se compartirán en las negociaciones.

Cierro esta sección con un recordatorio de que la salud es integral, que involucra mente y cuerpo. Todos los días debemos asumir la responsabilidad de hacer nuestra parte para cuidar de nosotros mismos, nuestros seres queridos y nuestra comunidad.

## **Pensiones**

La Junta de Pensiones de las Naciones Unidas se reunió a finales de julio y revisó los datos de 2019, aprobó el presupuesto de 2021 y determinó que el Fondo se encontraba en buen estado de salud financiera. Las revisiones en curso sobre la gobernanza continuarán a lo largo de este año, con consultas con los representantes del personal de pensiones de los organismos contribuyentes. Se constató que los niveles actuales de contribución son adecuados para las necesidades de acuerdo con el informe actuarial.

Cada año, la Caja Común de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas (UNJSPF) lleva a cabo un proceso para asegurar que el beneficiario sigue vivo. Se trata de un documento con código de barras enviado al participante, cuyo original debe ser firmado y devuelto por correo postal a las oficinas de Nueva York con el fin de continuar recibiendo ininterrumpidamente los beneficios. Este documento, conocido como Certificado de Derecho (CE), generalmente se envía por correo en mayo, con una segunda copia enviada a aquellos que no lo han devuelto, en septiembre, con un plazo hasta el 31 de diciembre para su recepción en Nueva York. Cada año hay participantes cuyo formulario no les llega o no llega a las oficinas de la Caja de Pensiones. Se crea una lista, para hacer seguimiento y asegurar que estas personas sean notificadas. Es fundamental mantener su información de contacto actualizada para asegurar que reciba, y pueda devolver, el CE.

Una vez más, el COVID-19 levanta su cabeza e interviene en nuestra vida cotidiana. Debido a los problemas con las restricciones de distanciamiento social y el requisito de "permanecer en casa" impuestas en algunos países, los sistemas postales en muchas partes son menos que fiables. La Caja de Pensiones lo reconoce y ha previsto ajustes. Este año, los primeros documentos fueron enviados en junio solo a los Estados Unidos y otras jurisdicciones con servicios postales confiables. Para septiembre está previsto un segundo envío por correo para esos países, y se están tomando disposiciones para aquellos que no puedan recibirlos antes de octubre. En el sitio web de la Caja de Pensiones, ([www.unjspf.org](http://www.unjspf.org)) además de una gran cantidad de información útil, noticias y

herramientas para gestionar su pensión, hay dos enlaces detallados que proporcionan información a cualquier persona interesada en recibir o devolver su CE:

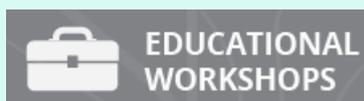
<https://www.unjspf.org/covid-19-and-the-unjspf-your-frequently-asked-questions-answered/>  
<https://www.unjspf.org/certificate-of-entitlement/> Vale la pena consultar estos sitios para ver la información completa sobre las disposiciones que la Caja de Pensiones ha hecho para hacer frente a estos tiempos excepcionales.

Un recordatorio: Hace varios años, la Caja de Pensiones creó un sistema en el que cada participante podía examinar y revisar todo lo que tenía que ver con su participación en la Caja de Pensiones. Se llama Autoservicio de los Miembros (MSS). El MSS es extremadamente útil para comprobar si la Caja de Pensiones ha recibido su CE. Si aún no lo ha hecho, ahora es el mejor momento para crear su cuenta en el MSS. Un texto con las instrucciones del MSS, un video sobre cómo hacerlo y otra información relacionada, se puede encontrar en el sitio web de la Caja:

<https://www.unjspf.org/member-self-service/> **N**

---

## Noticias de la Cooperativa de Crédito de la OPS/OMS



**¡Nuestros talleres sobre asuntos de bienestar financiero se han vuelto virtuales!**

Asista a una de nuestras sesiones educativas virtuales gratuitas donde aprenderá algo nuevo.

### ***Sesiones Educativas para los Socios:***

Abajo hay una lista de temas anteriores y próximos. Para más información sobre talleres específicos, estén atentos a los correos electrónicos que solemos enviar.

Las sesiones se impartirán virtualmente en TEAMS. Les enviaremos el enlace una vez se registren para que puedan asistir.

### ***Sesiones Virtuales Anteriores***

Consolidación de deuda  
Compra de vehículos  
Compra de una primera vivienda  
FIRPTA (Ley de Impuestos sobre la Inversión Extranjera de Bienes Raíces)  
Información general sobre la Cooperativa de Crédito de la OPS/OMS (1)  
Inspecciones de vivienda  
Inversiones 101

### ***Próximas Sesiones Virtuales***

Poderes Legales y Testamentos  
Compra de vehículos  
Información general sobre la Cooperativa de Crédito de la OPS/OMS (2)  
Reporte de Crédito versus Puntaje de Crédito  
Compra y refinanciamiento de una Vivienda  
Planificación de jubilación

# La Salud Mental en los Tiempos del COVID-19

Por Martha Peláez y Gloria Coe



Mientras la comunidad mundial de investigación enfrenta el hecho de vivir con el COVID-19, se están publicando muchos artículos interesantes que proporcionan orientaciones claves sobre cómo los adultos mayores pueden mantenerse saludables. Este artículo revisará un comportamiento protector clave que los propios mayores pueden adoptar para fortalecer su salud y capacidad para vivir durante este terrible virus.



Debanjan Banerjee, psiquiatra geriatra, residente sénior del Instituto Nacional de Salud Mental y Neurociencias en Bengaluru, Karnataka, India, indica que la salud mental es la piedra angular de la salud y "más aún en los mayores"<sup>1</sup>. La buena salud mental incide en la forma en que una persona piensa, siente y se comporta en la vida diaria, e influye en la "capacidad de lidiar con el estrés, superar desafíos, construir relaciones y recuperarse de los contratiempos y dificultades de la vida". En resumen, una buena salud mental "se refiere a la presencia de características positivas, tales como:

- Una sensación de satisfacción
- Un entusiasmo por vivir y la capacidad de reír y divertirse
- La capacidad de lidiar con el estrés y recuperarse de la adversidad
- Un sentido de significado y propósito, tanto en sus actividades como en sus relaciones
- La flexibilidad para aprender nuevas habilidades y adaptarse al cambio
- Un equilibrio entre el trabajo y el juego, el descanso y la actividad
- La capacidad de construir y mantener relaciones satisfactorias
- Autoconfianza y alta autoestima."<sup>2</sup>

En la época del COVID-19, el enfoque en la salud mental de los adultos mayores está impulsado por dos comportamientos protectores importantes, esenciales: la distancia social y el autoaislamiento. Estos comportamientos esenciales han llevado a la suspensión de muchas actividades sociales "presenciales", incluyendo reuniones comunitarias, servicios religiosos, reuniones familiares y muchos compromisos que anteriormente garantizaban el contacto social.

---

<sup>1</sup> Banerjee D. The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. International Journal of Geriatric Psychiatry, Letter to the Editor. May 4, 2020: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/gps.5320>

<sup>2</sup> HelpGuide. Building Better Mental Health: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm>. CDC. Health-related quality of Life (HRQOL), Well-being Concepts: <https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm>



La ausencia de oportunidades para involucrarse socialmente cara a cara ha llevado a un aumento dramático de los sentimientos de soledad, y a interrupciones de las rutinas y actividades diarias. También ha tenido "un impacto desproporcionadamente alto en la mortalidad y la morbilidad en los adultos mayores".<sup>3</sup> Entonces, ¿cuál es la fórmula para el bienestar durante el Covid-19?

Sunrise Senior Living,<sup>4</sup> propietario de 325 comunidades para personas mayores en los Estados Unidos, Canadá y el Reino Unido, en un artículo de noviembre de 2017, sugiere cinco recomendaciones para que las personas mayores puedan mantener y mejorar la salud mental. Cada comportamiento es alcanzable en los tiempos del COVID-19:

- 1. Sea positivo:** Tener una perspectiva optimista le puede ayudar a través de momentos difíciles además de facilitar la construcción de buenas habilidades para afrontar problemas. Concéntrese en hacer frente a los altibajos de la vida sin dejar que el estrés lo abrume. La meditación y el yoga pueden ayudarle a aprender a pensar positivamente.
- 2. Olvídense del Número:** No deje que la edad de su calendario le dicte lo que debe hacer y cómo vivir. Siga centrándose en su bienestar.
- 3. Manténgase activo:** Participe en actividades físicas en su hogar y no se vuelva demasiado sedentario. De hecho, un estilo de vida sedentario ahora se considera peligroso para su salud a largo plazo.
- 4. Siga aprendiendo:** Mantenga su mente desafiada, activa, comprometida explorando nuevas ideas tales como nuevas recetas, otros idiomas o rutinas diarias. Una de las nuevas habilidades más importantes para aprender es el uso de las tecnologías de comunicación, para facilitar mantenerse en contacto con familiares y amigos a través de las distancias y expandir su mundo más allá de sus cuatro paredes.
- 5. Viva con propósito:** Viva una vida con propósito mediante la búsqueda de actividades que le ayuden a sentirse productivo.

De manera similar, en abril de 2016 el periódico Daily Express<sup>5</sup> del Reino Unido publicó una lista de 50 maneras de mantener la salud mental. Las cinco primeras son:

- Ríase mucho, y de usted mismo. Recuerde la famosa cita de Voltaire: "He decidido ser feliz porque es bueno para mi salud."
- Nunca crea que es "demasiado viejo" para hacer algo

---

<sup>3</sup> Flint A, Bingham KS, Laboni A. Effect of COVID-19 on the mental health care of older people in Canada. International Psychogeriatrics: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7235298/>

<sup>4</sup> Sunrise Senior Living. 5 Ways Seniors Can Stay Young at Heart, November 1, 2017:

<https://www.sunriseseniorliving.com/blog/october-2017/5-ways-seniors-can-stay-young-at-heart.aspx>

<sup>5</sup> Express. Having lots of sex and laughing at yourself: Secrets to staying young at heart revealed: <https://www.express.co.uk/life-style/health/657998/Secrets-staying-young-revealed>

- Mire siempre el lado positivo de la vida
- Haga ejercicio todos los días, aunque sea caminando
- Asegúrese de tomar aire fresco todos los días.



Muchos de nosotros, al leer estas sugerencias, podemos estar pensando que es “más fácil decirlo que hacerlo”. Estamos lidiando con limitaciones físicas significativas causadas por los muchos síntomas asociados con nuestras condiciones crónicas o por el entorno físico en el que vivimos; o simplemente por un número abrumador de problemas que

enfrentamos a diario.

Todos estamos familiarizados con el dicho de “El Poder de la Mente” (Mind over Matter). Sin embargo, por un momento concentrémonos en este hecho: “la mente importa”. Un simple experimento mostrará lo importante que es la mente y la rapidez con la que nuestros pensamientos desencadenan respuestas físicas. En "Vivir saludable con condiciones crónicas"<sup>6</sup> Kate Lorig nos anima a usar este simple ejercicio para poner a prueba el poder de la mente: "Imagine que está sosteniendo una gran rebanada de limón amarillo brillante. La mantiene cerca de su nariz y huele su fuerte aroma cítrico. Ahora muerda el limón. ¡Es jugoso! El jugo le llena la boca y le gotea por la barbilla. Ahora empiece a chupar el limón y su jugo ácido. ¿Qué pasa?"

El cuerpo responde al pensamiento incluso si no tiene un limón cerca de usted. Esto es posible porque la mente tiene un tremendo poder sobre el cuerpo. En los tiempos del COVID-19, cuando nuestros síntomas de enfermedades crónicas parecen aumentar y el miedo a la enfermedad, así como la ausencia de buenas prácticas de salud pública nos mantienen más aislados, capacitar a nuestra mente para tener pensamientos positivos es una herramienta especialmente importante para ayudarnos a lograr y mantener una buena salud mental. El taller de autogestión del Dr. Lorig "Vivir saludable con condiciones crónicas" enseña los siguientes pasos sencillos:



**Preste atención a su "diálogo interno".** Nuestros pensamientos pueden ser positivos o negativos, y se expresan en nuestro “diálogo interno”: Si su diálogo interno comienza con algo como

---

<sup>6</sup> Lorig K, Laurent D, Gonzalez V, Sobel D, Minor M, Gecht-Silver M. Living a Healthy Life with Chronic Conditions: Self-Management Skills for Heart Disease, Arthritis, Diabetes, Depression, Asthma, Bronchitis, Emphysema and Other Physical and Mental Health Conditions. Bull Publishing; <https://www.amazon.com/Living-Healthy-Life-Chronic-Conditions/dp/1945188316>

"Simplemente no puedo hacer... porque soy demasiado viejo", esos pensamientos auto-limitantes dañan su autoestima, su estado de ánimo y su capacidad de resolver problemas.

**Esfuércese en cambiar cada declaración negativa en una más positiva.** No puede cambiar su edad cronológica, pero puede cambiar sus pensamientos sobre usted mismo. Podría cambiar "No puedo hacer..." a "Tal vez no pueda hacer todo lo que solía hacer, pero todavía hay muchas cosas que sí puedo hacer". Cambiar su diálogo interno negativo a diálogo interno positivo, le ayuda a cambiar una actitud negativa y pasiva a una positiva y activa.

**Ensaye sus declaraciones positivas.** Roma no fue construida en un día, ni cambiamos nuestros pensamientos y actitudes en un día. La repetición hace que los resultados sean más perfectos. Practicar el pensamiento positivo lleva tiempo.

**Aprenda de su experiencia.** Aprender de nuestra práctica nos ayudará a mejorar en ello. Los errores no son errores; son simplemente oportunidades para aprender. Busque su propio "mantra" y úselo a menudo. Por ejemplo: "Estoy mejorando cada día".

Plutarco, el gran filósofo griego que vivió en el primer siglo después del nacimiento de Cristo, declaró: *"Lo que logremos interiormente cambiará la realidad exterior"*. Con esto indicó que nuestros pensamientos se expresan en nuestras acciones. En pocas palabras, Plutarco sugiere que tenemos la capacidad de cambiar viviendo una vida deliberada, centrándonos en el pensamiento positivo y el bienestar, manteniéndonos activos y, tal vez lo más importante, aprendiendo continuamente a través de cada momento de nuestra vida.

Es posible convertir los pensamientos negativos en positivos; simplemente necesitamos tomar un día a la vez, crear metas a corto plazo y asegurarnos de que nos regocijemos con cada momento de cambio positivo.

Si no podemos hacer cambios en lo que pensamos, hacemos o sentimos, es posible que necesitemos la ayuda de un profesional de la salud. La depresión clínica es una enfermedad real y se puede controlar tanto con medicamentos como con asesoramiento.

Les deseamos lo mejor y *por favor manténgase en contacto.* **N**



# Las Cartas para Nicolás

---

*Por Ana María Febres-Perdomo*



Hace pocos años el mayor de mis hijos me convirtió en orgullosa abuela. Esto me hizo recordar el infinito amor que uno es capaz de sentir. Si bien he amado a mis hijos, a ellos había que educarlos, disciplinarlos, adoptar una figura de autoridad, de respeto, en contraste, a los nietos los podemos mimar sin límites. Aunque no puede faltar el estado físico para ciertas actividades propias de su edad, lo compensamos con un aliado de lujo: “el tiempo”. Este gran aliado nos permite darles toda la atención que se merecen para, entre otras cosas: contarles cuentos, pintar, cortar figuritas de papel, ver una película (mil veces la misma), hacer galletas, cantar y bailar con ellos y responder a sus infinitas preguntas.

Hoy quiero dedicarme a darle a mis nietos lo que hubiera querido darle a mis hijos. Aunque no les faltó mi cariño y atención, mis hijos estaban siempre limitados al tiempo que me quedaba después de las mil obligaciones que uno como padre/madre debe cumplir. No es necesario explicar que, en mi caso en particular, eran muchas.

Quiero contarles lo que estoy haciendo para, de alguna manera, reivindicar a mis hijos.

Hace un tiempo ya, mi hijo mayor y su familia se fueron a vivir a un pueblo remoto en Francia. Esto me obligó a volver a ese casi perdido gusto de escribir una carta, con mi letra, en papel, ponerla en un sobre, ponerle la dirección, pegarle una estampilla, y como me decía mi abuela: antes de echarla al buzón debes decirle a la carta para quién es. En este caso debía decir: “*Esta carta es para Nicolás que vive en Francia*”. Cosa que yo tomaba muy en serio y además hacía.

Desde que se fueron les he escrito algunas cartas, contándoles algunas de las anécdotas más relevantes de mi infancia. Una infancia llena de cosas que, para ellos, deben parecer salidas de un cuento de fantasía, tales como que, por cuestiones de trabajo de mi padre, fuimos a vivir a la selva amazónica peruana.

En esa época éramos seis niñas entre 5 y 12 años. Nunca habíamos visto un río y menos aún un puente colgante. Resulta que la única forma de llegar del aeropuerto a la ciudad era cruzando un puente colgante, a gran altura, sobre el río Huallaga. Eso no es todo: el puente era de madera. Yo más bien lo describo como una enorme hamaca, insegura, movediza y con algunos huecos en su tejido. Por esa gran hamaca no podían pasar automóviles. Bueno, dejo a su imaginación lo que debió haber sido para mis limeños padres con 6 limeñas niñas, todas llorando, incluyendo a mi mamá. Mi papá, con una notoria palidez, tratando de poner orden. Eso fue solo el comienzo. Los problemas fueron muchos, uno de los primeros fue el gran estruendo de los truenos, acompañado de un rayo que partió el cielo en dos. Era el fin del mundo? Pues para esta familia venida de Lima donde nunca llueve, lo era. En fin, después de cruzar el puente nos fuimos habituando a nuestro nuevo hogar, a una linda casa pero llena de sorpresas, ruidos, olores y a los intrusos visitantes, la mayoría con cola, garras, alas y algún otro que se arrastraba. Bueno, después de todo, con puente/hamaca, sorpresas y visitantes vivimos allí dos lindos años.

Después de haberle contado a mis nietos las peripecias que pasamos en un par de otros lugares donde vivimos, me di cuenta que tengo mucho más para contarles (e inventarles) para entretenerlos y hacerlos reír; y que las historias que les estoy contando a mis nietos con este nivel de detalle, son también novedad para mis hijos puesto que mis diversas ocupaciones de madre viuda les robó esa oportunidad. Entonces me propuse enmendar eso y he querido ir más lejos aún y contarles historias de nuestros ancestros. Comencé por contarles sobre mis abuelos, de lo cual me acuerdo muy bien pues tuve la suerte de tener a los cuatro abuelos hasta los 10 o 12 años. El problema es que yo solo los conocía como los lindos viejitos, amorosos, que me mimaban mucho, y poco sabía de su historia. Por tal razón me di el trabajo de preguntar a los pocos familiares que me quedan y me di con que los que aún recuerdan agregan ese ingrediente “el amor que sintieron por ellos” y hacen crecer las historias hasta llevarlas a niveles irreales. Otros parientes ya no recuerdan sus propias historias. Aquí viene lo bueno. Un día escribí, por curiosidad (y por gozar del lujo del tiempo) el nombre de mi abuelo en Google y me salió más de lo que me hubiera imaginado. Google sabe de mis ancestros más que yo. Qué horror!!!! Y en este caso, qué bendición.

Por el tipo de trabajo al que nos hemos dedicado muchos de nosotros, nuestros hijos han nacido en un país diferente al nuestro, ingrediente perfecto para que nuestra historia se vaya diluyendo y haciendo cada vez más lejana y difusa para ellos. Me alegro de haberme dado el tiempo para enseñarle a mis hijos y a mis nietos el camino que han recorrido sus ancestros hasta llegar a ser lo que ellos son hoy día. **N**

---

## Elecciones de la AFSM

Como lo requieren los Estatutos de la AFSM, el Comité de Elecciones se complace en informar a nuestros miembros que ya se ha iniciado el proceso de nominaciones y elecciones para miembros de la Junta Directiva. Los miembros de la Junta Directiva se eligen por tres años y tres Directores son electos al final de cada año en la Asamblea General. Se requiere que las nominaciones se hagan dos meses antes de la elección, es decir, **antes del 1 de octubre**, para que los candidatos y sus propuestas puedan hacerse públicos a tiempo. La fecha exacta de la Asamblea General se dará a conocer posteriormente.

Alentamos a todos los miembros a participar en el proceso de elección y a expresar su voluntad de ser nominados para un puesto en la Junta y participar activamente en el trabajo de la misma. Si nombra a una persona que no sea usted, debe obtener autorización previa de esa persona. En la actualidad, los estatutos requieren que los candidatos residan en el área de Washington, DC. Sin embargo, gracias a los importantes avances en la tecnología para reuniones virtuales, la Junta está considerando cambios en los Estatutos para permitir la participación futura de todos los miembros.

Esperamos que estén sobrellevando bien este momento difícil debido a la pandemia, y deseamos regresar a nuestra vida normal en algún momento.

**Se enviará más información**

# ¿Dónde están ahora?

## Mi vida después de la jubilación

---

Por **Lorraine Reid**



¡Mi jubilación ha sido un viaje increíble hasta ahora! Vi mi jubilación como un cambio de trabajo; una oportunidad para trabajar en diferentes áreas. En ese momento, la edad de jubilación de la Organización era de 60 años. Las cosas han cambiado desde entonces y siempre pensé que los 60 años era demasiado pronto para jubilarme. ¿Qué haría yo con esos hermosos atuendos? Pensando que tenía que aprovecharlos un poco más, decidí ponerme a trabajar en otras áreas.

Para hacerlo aún mejor, al tomar estos trabajos ganaría algo de dinero extra para gastos. Tenía la opción de aceptar o rechazar una tarea, por lo que podía cambiar de opinión en cualquier momento si no estaba feliz o cómoda en el nuevo entorno, o si dominaba fácilmente el trabajo y, por lo tanto, necesitaba probar otras áreas para un nuevo desafío o cambio.

Las asignaciones que tomé después de la jubilación fueron variadas. Al principio disfruté mucho cuando se me pidió que utilizara algunas de mis habilidades en las diversas organizaciones que enumero a continuación.

**Sandy Lane Hotel:** ayudé en el Departamento de Recursos Humanos y luego en el Departamento de Golf, disfruté ambos, especialmente porque eran por pocas horas. Debes tener un talento especial para trabajar en Recursos Humanos ... estás escuchando los problemas de otra persona y debes asegurarte de dar los consejos correctos. Eso requiere alguien con experiencia en psicología.

**Sagikor Life:** esta es una compañía de seguros muy grande con sucursales en el extranjero. Me asignaron a la Sección Corporativa, un departamento muy confidencial; me dijeron que está reservado para empleados con gran integridad. ¡Supongo que encajaba bien! Trabajar en ese departamento fue interesante. Sin embargo, hubo momentos en los que me sentí sola. Disfruté de la asignación, pero me alegré de que fuera a corto plazo.

**Escuela secundaria Garrison:** serví en la Junta Directiva. Disfruté muchísimo trabajar con la "Jefa". Ella se convirtió en familia para mí y, como resultado, me he hecho de una gran amiga.

**Crane and Equipment Co:** aquí ayudé con la instalación de un nuevo programa informático.

Después de eso, conseguí una consultoría que consistía en viajar a las Islas del Caribe, para recopilar información. Esto fue más de mi agrado, porque conocía y aprendía sobre las islas, sus costumbres, etc. La gente que conocía era a menudo muy acogedora y servicial y la mayoría de las

veces no tenía que cenar sola en el hotel; alguien siempre estaría dispuesto a invitarme a cenar en su casa. Como resultado, hice bastantes amigos. Recuerdo que cuando estaba trabajando antes de jubilarme, algunos miembros del personal administrativo me preguntaban por qué los técnicos me invitaban a cenar, pero no a ellos. Yo les respondía que era ¡por mi belleza natural!

Otro lugar en el que trabajé fue en uno de los negocios de un de amigo. Ibamos de “excursiones de compras”. Esa fue la última asignación puertas afuera. Después de eso, ayudaba a los STC a preparar sus informes, pero podía hacerlo trabajando desde casa. También les dejé muy claro a quienes me emplearon que tendría que salir de Barbados al menos dos veces al año para visitar a mi familia en el extranjero. Al menos todavía tenía mi libertad y me gustaba.

Soy miembro de la fe católica. Yo formé parte del comité de planificación en preparación para el Sínodo<sup>1</sup> que se celebró en Barbados en 2014. Como jubilada, tuve el honor de ser parte de ese evento.

¡Habiendo completado esta primera fase de mi retiro, aunque estaba feliz de haber conocido e interactuado con muchas personas interesantes y profesionales en las distintas organizaciones, estaba muy consciente de que el reloj ya no dicta mi día y que ahora tengo el control total, lo que es realmente refrescante!

Mi casa, que compré hace muchos años, está rodeada por una vasta área de terreno. Planté árboles frutales de todo tipo. Estos árboles fueron plantados en los años 70 para que me proporcionen fruta y alimento y como regalo a mis amigos. ¡Mi jardinería me hace seguir adelante! La jardinería es un muy buen ejercicio para el cuerpo y la mente. La jardinería para mí es muy medicinal y siempre ha sido mi pasatiempo preferido; ahora ocupa un lugar central. Anteriormente, tenía miedo de usar la cortadora de césped motorizada y contrataba a un jardinero. Con más tiempo para practicar, ahora uso este equipo como una "profesional", junto con la podadora manual y otros dispositivos. Esto ha resultado en un enorme ahorro financiero. Generalmente, para mí, ya no existe la sensación de estar abrumada y ahora puedo hacerme cargo de las cuentas sin prisa.

Sobre todo, en la cima de mi jubilación, está la alegría que siento de poder viajar al menos dos veces al año y, a veces, tres veces, para estar con mis maravillosos y exitosos nietos en California.

¡A todos les ha ido muy bien y estoy inmensamente orgullosa de ellos! Mi primer nieto fue nombrado capitán después de asistir a la Academia de West Point. Mi nieta se graduó recientemente de la Universidad de California en Santa Bárbara. Ella irá a la Universidad de California en Los Angeles para realizar su Maestría en Virología. Mi último nieto se graduó recientemente de Redlands High School y fue aceptado en West Point y pronto comenzará sus estudios allí.

---

<sup>1</sup> Una reunión eclesialística convocada para discutir la fe, la moral y la disciplina

Aconsejaría a las personas que se van a jubilar que tengan un plan maestro. Ese plan evitará mucho aburrimiento y una sensación de soledad. Además de cuidar mis jardines, suelo colocar flores o plantas frondosas en un jarrón sobre la mesa del comedor mientras escucho música suave. Realmente disfruto esta actividad. También dedico largos períodos de tiempo a la limpieza y otras tareas del hogar. Aburrirme en la jubilación nunca es una opción para mí.

Para la mayoría de nosotros, COVID-19 fue una sorpresa, especialmente el cierre y la gran cantidad de situaciones/problemas que muchos experimentaron y siguen experimentando. He seguido todos los procedimientos exigidos por la Organización Mundial de la Salud y paso más tiempo en mi jardín, hasta por tres o cuatro horas seguidas, durante las cuales me encuentro hablando con las plantas, ¡jajaja! También soy una cristiana devota y he estado escuchando misa en línea.

Diría que ciertamente he disfrutado mi vida como jubilada y espero tener unos años más de buena salud, actitud positiva y optimismo ante la vida, para disfrutar el momento y estar siempre en contacto con la humanidad.

Gracias por darme esta oportunidad de expresar el placer de ser una jubilada con muchas ventajas y buena suerte. En general, personalmente he tenido mucha satisfacción en mi jubilación. A los miembros de la Organización que recién están comenzando este viaje, les deseo mucho éxito. ¡Que Dios los bendiga a todos! **N**

---

### **TODOS LOS BOLETINES DE AFSM ESTÁN DISPONIBLES EN NUESTRO SITIO WEB**

El Boletín de la AFSM se ha publicado durante 30 años, comenzando en septiembre de 1990. Para celebrar este hito, la Junta Directiva ha localizado físicamente los números de los primeros 15 años del Boletín. Los números anteriores, disponibles solo en forma impresa, se escanearon y cargaron en el sitio web de la AFSM.

Los invitamos a caminar por el "carril de la memoria" desde el principio de la Asociación (comenzando con la edición piloto de septiembre de 1990).

Los boletines ya están disponibles y accesibles en nuestro sitio web en:

<https://www.afsmpaho.com/newsletters-spanish>

En celebración de nuestro 30 aniversario, los animamos a que los revisen y disfruten.

# COVID-19: Una Experiencia, lo Vivido y lo Aprendido

---

*Por Maricel Manfredi y Mari de Vidal*



Guayaquil es un puerto en Ecuador, con cerca de tres millones de habitantes, que moviliza seis millones de viajeros nacionales e internacionales por año.

Tradicionalmente, en los primeros meses del año retornan masivamente a Guayaquil los migrantes y estudiantes de China, España e Italia. Por esta razón, entre febrero y junio de 2020, se produjo en la ciudad, un sorpresivo y vertiginoso incremento de



casos de COVID-19.

Cada año, a mediados de octubre, viajo a esta ciudad, donde vive mi familia, a resguardarme del invierno de EE. UU. y generalmente retorno en marzo. Este año, el día previo a mi regreso todo cambió: Ecuador fue declarado en estado de emergencia por el COVID-19; se cerraron los aeropuertos para viajes nacionales e internacionales, y el país entró en un estricto confinamiento.

En los primeros días de la pandemia la ciudad entró en un caos difícil de explicar; fueron días de mucho dolor e incertidumbre para la mayoría de los habitantes. Las imágenes de cientos de personas buscando espacio en los hospitales de la ciudad para ingresar a sus familiares, así como de cadáveres abandonados en las calles serán muy difíciles de olvidar. Ahora, transcurridos varios meses, sabemos que la lucha no ha terminado.

Sin embargo, en Guayaquil hemos aprendido mucho y la ciudad ha producido un cambio importante en el control de la pandemia. Esta es la historia de lo vivido.

## **De cerca... Viviendo la Pandemia**

Fueron muchas las familias de todas las clases sociales que sufrieron el embate de esta pandemia, algunas con más suerte que otras, por distintas razones: edad, problemas de salud previos, facilidades tanto de atención médica como para conseguir medicamentos, e instituciones hospitalarias que pudieran atenderlos en el momento.

Algunos vivimos la pandemia muy de cerca, y en algunas ocasiones el virus se acercó bastante a nosotros. Pasamos, de una sociedad acostumbrada a mucha socialización, a vivir bajo restricciones. Se decretó confinamiento, manteniendo solo los servicios básicos en la ciudad como transporte público con control del número de pasajeros, alimentación (supermercados y plazas de mercado), con horarios específicos y servicios generales como recolección de basura, agua potable, energía etc. También con posibilidad de servicios de alimentación a domicilio. Los taxis y los autos podían salir dos veces por semana, acorde con el número par o impar de la placa, y solo para asuntos esenciales.

Todas estas medidas fueron estrictamente reforzadas con penalidades sino se cumplían. Se emitieron algunos salvoconductos para trabajadores de los servicios esenciales y para personal de salud. Mantener un confinamiento, como el que hemos tenido no ha sido fácil, familiar y personalmente.

Familiarmente, aunque mis sobrinos y sus hijos viven cerca, mi hermano y yo por ser de la tercera edad, nos relacionamos con ellos solo por teléfono, vía WhatsApp o por Zoom. De esta forma se celebró mi cumpleaños y el de alguno de ellos.

Personalmente, quedarme en Guayaquil más tiempo de lo previsto, representó en un principio grandes preocupaciones, relacionadas con resolver algunos asuntos personales, como la elaboración de los impuestos, algunos pagos específicos y cuestiones de mantenimiento de mi apartamento en Maryland, así como de salud y el trámite del Certificado de Supervivencia. Aunque todos estos aspectos me han quitado algunos días de sueño, poco a poco se han ido resolviendo con la ayuda de mis buenas amistades en Maryland y de AFSM.

En nuestro edificio en Guayaquil, dos grandes amigos se contagiaron. Mi amiga y vecina, Mari de Vidal, nos cuenta su experiencia:

*“En los primeros días de febrero, mi esposo Xavier y yo nos fuimos a España a visitar a nuestros hijos. La estadía se vio afectada por cuidados de la epidemia, y nos dio temor ver el poco cuidado de la gente, las multitudes en las calles y parques. Desinfectábamos siempre todo con alcohol, y huíamos de las multitudes.*

*Después de esas vacaciones, el 28 de febrero regresamos a Guayaquil, muy preocupados de la posibilidad de haber contraído, o ser portadores del virus, pero no fue así, llegamos bien, aunque por seguridad en las dos semanas siguientes nos mantuvimos a distancia de todos, y por fin me sentí libre después de los 14 días. El virus COVID sin embargo ya estaba en la ciudad, y yo pienso que lo contraí, de forma inesperada, 20 días después en una misa de difuntos de un familiar cercano.*

*Los síntomas se iniciaron con fuerte dolor de garganta, fiebre y decaimiento; pronto vino la sospecha y me sometí a una prueba de PCR, y el resultado del análisis de laboratorio así lo certificó: Positivo para Coronavirus-19.*

*En ese momento, me aislé en otra habitación, y de mi esposo. El médico geriatra de la familia en visita al hogar me empezó a medicar muy a tiempo, porque los malestares se incrementaron, y pronto mi oxigenación bajó notablemente. A los diez días mi esposo enfermó también y su prueba salió positiva, y yo entristé de sentirme responsable de dicho contagio y mi depresión fue en aumento.*

*Sé que cada caso es distinto, pero yo temía mucho por mi salud, además de ser una persona mayor, soy diabética e hipertensa. Mi ánimo fue decayendo poco a poco hasta no querer hablar con nadie ni saber las noticias, a esto le añado momentos angustiosos por la enorme dificultad de conseguir los medicamentos.*

*Mi esposo, a pesar de estar con malestares, me daba ánimos desde el marco de la puerta, mis hijos y amigos me enviaron mensajes positivos constantemente. Dormía mucho por el agotamiento, me sentía muy débil, y por las mañanas me despertaba sorprendida de seguir respirando. Me recetaron fuertes medicamentos contra la fiebre, la depresión, el dolor de espalda, la diarrea imparable y la dificultad respiratoria.*

*Poco a poco fuimos mejorando, y después de seis semanas empezamos a recuperarnos ambos, y con pocas molestias. Puedo decir que luché con toda mi voluntad, fui cuidadosa con los medicamentos y llevé control de los síntomas. En la fase más fuerte de los síntomas, hubo muchas malas noticias que no me contaron, sino ya en mi etapa de mejoría. Sentí mucho pesar saber la muerte de mi prima Águeda y mi querida compañera de trabajo Martha. La tristeza hizo que mi última etapa de recuperación fuera muy lenta, y de mucha paciencia.*

*Aún tenemos temor de salir, usamos mascarillas fuera de casa, llevamos alcohol, porque las noticias sobre los anticuerpos son contradictorias, y siguen las amenazas de un rebrote. A mis amigas les digo que esto es muy serio y les recomiendo que se cuiden mucho, porque **es mejor exagerar que enfermar.**”*

## **Guayaquil, Sufriendo y Confrontando**

La realidad es que, el COVID-19 se convirtió en una amenaza para todos, por su agresividad y rápido contagio. En los tres primeros meses la población del Gran Guayaquil, la primera del Ecuador en ser golpeada, superó el 35% de positivos para COVID-19, incluida la alcaldesa de la ciudad Cynthia Viteri.

La crisis sanitaria llegó a su punto más alto el seis de abril, con más de 650 defunciones reportadas oficialmente ese día. En los primeros quince días de abril, la ciudad pasó a tener más de 6.600 fallecidos, según el Registro Civil. El caos se extendió a todos los hospitales, clínicas y centros de atención primaria. Nos apenó saber que cientos de médicos y enfermeras no resistieron la carga viral y lamentablemente fallecieron.

Reconociendo la urgencia de acción, Guayaquil se movilizó. Siguiendo el coraje y la determinación de las autoridades, lideradas por la alcaldesa y el Consejo Municipal, definieron estrategias efectivas en medio del desconcierto general.

Hay elementos que merecen destacarse. Desde el comienzo se involucraron todos los sectores de la ciudad, considerando que la salud no es responsabilidad de un único sector. Se movilizaron recursos adicionales, por ejemplo, parte de los asignados a la celebración de la fundación de Guayaquil fueron destinados para cubrir el costo de la atención de emergencias relacionadas con el COVID-19. Se formaron mesas de trabajo con participación de universidades, gremios, tránsito, bomberos, diversas instituciones, especialistas e investigadores, y se identificaron zonas de mayor riesgo. Se impuso control en los mercados por el cuerpo de agentes metropolitanos y se puso énfasis en mantener a la población informada. Nuevos cementerios fueron construidos y se ofreció albergue gratuito a los viajeros que requerían aislamiento. Desde mediados de abril, se inició un trabajo, barrio por barrio, de toma de muestras, atención médica, prescripción y entrega de medicamentos y víveres. Se importaron materias primas para fabricación local de medicamentos y de mascarillas, permitiendo abastecer a gran parte de la población.

Se instaló además un centro de atención intermedia para COVID-19 con previsión de oxígeno, y en la antigua maternidad se acondicionó un hospital para la atención de pacientes con otras afecciones. Estas medidas permitieron descongestionar los hospitales y usar las salas de cuidados intensivos sólo para pacientes con algún tipo de complicación. Además, se desarrollaron protocolos para la atención de pacientes a nivel ambulatorio y hospitalario. En palabras de la alcaldesa “salimos a buscar a los enfermos, no los esperamos en los hospitales.”

El reto es vital, desde el principio lo entendieron así, y en las mesas de intenso trabajo, toda ayuda fue considerada y aplicada. Al aplicar muchas medidas de manera simultánea, las cifras de contagios y defunciones empezaron a caer en picada. Entre el 10 de mayo y fines de junio (50 días), se logró tener 30 días intercalados sin muertos por COVID-19. Debido a la multiplicidad de esfuerzos, el trabajo de coordinación fue grande, pero se obtuvo el resultado deseado.

## **Lo Aprendido**

Personalmente, algo que hemos aprendido en estos cuatro meses de confinamiento es a seguir las medidas recomendadas, tal como usar la mascarilla y guardar la distancia. Al salir a la ciudad se nota que la gente ha internalizado estas dos reglas y reconocido su importancia para prevenir el contagio. Ahora dependerá de cada uno de nosotros en lo personal y del comportamiento de la población en general, prevenir nuevos rebrotes.

Mi amiga Mari nos cuenta que: *“En la actualidad mantengo distancia y uso mascarilla, frente a los que desconozco si tuvieron el virus o no. Por amor al prójimo sólo me quito la mascarilla en estos casos:*

- *Si a ciencia cierta sé que los que me rodean tienen anticuerpos.*
- *Si estoy a más de metro y medio de distancia.*
- *Si hemos pasado con ellos el confinamiento.*
- *Si voy manejando sola.”*

En estos tiempos de aislamiento social, la tecnología nos ofrece una ayuda, una forma de mantener o reforzar la conectividad y el apoyo que alcanzamos con personas importantes para nosotros, que, quizás por la forma acelerada en que vivíamos, no nos alcanzaba el tiempo para hacerlo. Estamos seguros de que es un elemento clave para mantenernos sanos. En mi caso, me reuní, por Zoom con mis compañeras de estudios en enfermería y celebramos los 55 años de graduadas. También me he reencontrado con el grupo de jubilados de la OPS/OMS de Colombia, con quienes comparto un chat muy interesante vía WhatsApp. Gracias también a la solidaridad de mis amistades de Maryland y Washington, D.C. he podido quedarme todo este tiempo en Guayaquil y resolver, a distancia, todos los asuntos personales pendientes.

Aunque los aprendizajes a nivel de la ciudad continúan, sintetizo a continuación los más relevantes ya obtenidos:

Frente a una amenaza tan grande como una pandemia, solo con un acercamiento multisectorial, coordinado e integral se pueden enfrentar los retos.

La solidaridad, el sentido comunitario y el respeto a otros facilita que las medidas necesarias sean aceptadas e implementadas por la mayoría de las personas, creando cierta seguridad dentro del gran riesgo.

A pesar del gran imperativo de atender a los enfermos, es crítico empezar, desde muy temprano, con la aplicación de medidas igualmente fuertes de prevención y educación.

La actuación rápida, basada en el mejor conocimiento científico y la habilidad para movilizar recursos, con monitoreo y ajuste de acuerdo con los resultados, han demostrado ser efectivos.

## **Y el Futuro**

Seguimos aprendiendo. Cuando creemos que ya ha pasado lo más impactante, seguimos manteniendo todas las medidas de bioseguridad, porque sabemos que hay historia de rebrotes, local e internacionalmente. Por ello, no descuidamos los protocolos y seguimos con cautela y prudencia.

En la actualidad, la responsabilidad comunitaria en barrios se proyecta como el eje principal de la prevención y control de nuevos casos de COVID-19, y para este fin se ha dividido la ciudad en 17 zonas, lo que permitirá evaluar el contagio y así tratar de evitar nuevos brotes.

Hace poco leí una noticia muy alentadora; una empresa cervecera inauguró junto a un gran hospital, un campamento anexo, para descanso del personal hospitalario y el nombre sobre su puerta de entrada lo dice todo “UNIDAD DE HEROES”. **N**

---

# Helena Espinosa Restrepo: la celebración de una vida

---

*Por Gustavo Mora*



Fernando Ruiz, Ministro de Salud de Colombia, en el mensaje por El Día del Salubrista, el pasado 26 de agosto, afirmó que la contribución de la Doctora Helena Espinosa representa lo mejor de la Salud Pública de Colombia. Su recorrido profesional es más que brillante: trabajó como médica general en el barrio Santo Domingo, uno de los sectores más necesitados de la ciudad de Medellín; en 1970 fue la primera mujer en ocupar el cargo de Secretaría Municipal de Salud, Educación y Bienestar Social; formó parte de la Asociación Profesional Femenina de Antioquia, que contribuyó a abrir caminos a las nuevas generaciones de mujeres profesionales; su participación en la docencia y en la investigación ha sido notable.

Capítulo aparte merece su aporte a las políticas públicas saludables en todo el mundo, desde las distintas posiciones que ocupó en la OPS; siempre a la vanguardia, fue líder en el desarrollo de Promoción de la Salud dentro de la Organización, destacando su posición comprometida con las necesidades específicas de Salud Pública de la mujer.



Debe resaltarse la amplia proyección geográfica de su labor, en lugares a los que llegaba en razón de compromisos laborales de su esposo, ya fallecido, el destacado patólogo Carlos Restrepo; en el país, en los departamentos del Valle, Cauca y Antioquia y Ciudad de Guatemala en Centroamérica. Un segundo período, ya retirada de la OPS, ha sido su trabajo como consultora privada en varios países de la región de las Américas.

La jubilación no ha detenido la actividad de Helena, siempre con una entrega absoluta a unos principios y al compromiso consigo misma. En una reunión reciente de grupos regionales del capítulo colombiano de la AFSM, explicó el documento “Atención integral para personas mayores”, lanzado por el Director General de la OMS en 2019, modelo que busca llenar las necesidades básicas del adulto mayor.

Helena ha tenido una presencia muy activa en el capítulo local de la Asociación de Exfuncionarios de la OPS/OMS; es socia fundadora y autora de una declaración de principios que pone énfasis en las actividades culturales y de crecimiento, más allá de lo específico en salud.

Me llena de satisfacción afirmar que Helena Espinosa es ella misma un ejemplo de envejecimiento activo y saludable. Lo ratifican, entre otros, su participación en grupos de estudio literarios y musicales; en el programa “Saberes de vida de la Universidad EAFIT”, y

en la elaboración del documento “Volver a la universidad, un camino para continuar disfrutando de la vida.”

De otro lado, es ejemplar el esfuerzo que Helena ha realizado al transmitir la valiosa experiencia de vida acumulada a sus hijas María Helena, Olga Lucía, Clara Isabel y Ana Cecilia, para que como madres de Martín, Jerónimo, Isabella, Raquel, Lucas y Simón, contribuyan con su inteligencia y su capacidad de amar a formar seres valiosos para la sociedad. **N**

---

### **Comunicación informal entre nuestros miembros: Facebook de la AFSM**

En el pasado, los funcionarios internacionales encontraban dificultades para mantenerse conectados después del retiro. Residiendo en diferentes países, la participación en actividades comunes se limitaba, y era complicado mantener la relación con antiguos amigos y colegas.

La Asociación de Ex Funcionarios de la OPS/OMS decidió crear un Grupo en Facebook como una plataforma para promover el contacto en las redes sociales y promover entre sus miembros el intercambio de ideas, el envío de saludos, novedades, historias de familia, fotos y para proveer información relevante para el bienestar de sus miembros.

**Los mensajes que allí se publican son responsabilidad única del autor. Ellos no representan la posición de la Asociación ni de la Junta Directiva, a menos que se indique claramente.**

Para garantizar la privacidad de nuestros miembros, optamos por tener un formato de Grupo Privado en el que solo se pueden inscribir miembros de AFSM, y los contenidos y los nombres son accesibles solo a sus miembros.

Les alentamos a unirse a la página de Facebook de la Asociación mediante dos simples acciones:

- Enviando una solicitud a través de **su propia página de Facebook** a la dirección de nuestra página de Facebook: **PAHO/WHO Former Staff Members**.
- Aceptando la invitación enviada por la Administradora del Grupo para hacerse miembros de la Facebook de la AFSM, después que se hayan hecho miembros de la Asociación.

Si ya son miembros de la AFSM y tienen dificultades para encontrar nuestra Facebook, por favor envíen un email a Cristina Torres, quien es la Administradora de la página de Facebook:

[torres.tina.08@gmail.com](mailto:torres.tina.08@gmail.com)

# Obituario de Manuel Peña

(1948- 2020)

---



Manuel Peña completó sus estudios de Medicina en la Universidad de La Habana en 1971. En 1979 concluyó una especialización en Pediatría y Nutrición, y en 1982 realizó un Doctorado en Nutrición en la Academia de Ciencias de Hungría. En 1985 fue investigador senior de la Universidad de Pennsylvania y en la Universidad de las Naciones Unidas.

Inició su carrera profesional en 1974 en la Universidad Médica de La Habana, donde fue instructor hasta obtener el título de Catedrático de Pediatría. Entre 1982 y 1987 fue Subdirector de Investigación y Estudios de Posgrado en el Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas, y también se desempeñó como Director del Centro de Ciencia y Tecnología.

Entre 1986 y 1989 se desempeñó como Consultor Nacional de la OPS/OMS en La Habana, y luego se incorporó como Asesor en Nutrición para la región Andina, con sede en Perú, cargo que sostuvo entre 1989 y 1992, y luego fue trasladado a la Sede en Washington DC. como Asesor Principal en Nutrición hasta 1999.

Manuel fue Representante de la OPS/OMS en Jamaica, Bermuda e Islas Caimán (1999-2003), en Perú (2004-2009) y en Ecuador (2013-2014). En 2010 fue nombrado Coordinador de la “Alianza Panamericana para la Nutrición”, una asociación de 15 agencias de las Naciones Unidas, cargo que ocupó hasta diciembre de 2011. En 2012, copresidió el “Grupo de trabajo *ad hoc* sobre implementación, seguimiento y rendición de cuentas”, como parte de la Comisión de la OMS para poner fin a la obesidad infantil.

Publicó más de 80 artículos científicos en revistas internacionales y fue autor y/o coeditor de varios libros sobre nutrición, epidemiología y política nutricional. Fue Coordinador Técnico de “Salud en las Américas 2017”, la publicación insignia de la OPS.

Brindó servicios de asesoría sobre nutrición en más de 25 países y fue miembro de 14 sociedades científicas. En 2011 recibió los títulos de Gran Oficial de la Orden del Sol del Perú y de la Orden Hipólito Unanue.

Manuel fue siempre conocido como un trabajador infatigable, responsable y comprometido con las tareas que enfrentaba, y como profesional respetado y admirado, compañero de trabajo afable y solidario, tanto como subalterno que como jefe. Pero también era reconocido por su gentileza, amabilidad y su don de gentes. Hacía lo posible por hacer sentir especiales y bienvenidas a las personas. Estas dos facetas frecuentemente no combinan.

Fantástico anfitrión, con gran sentido del humor y conocedor del folclore cubano y latinoamericano. Amante de la buena música y de las letras, cubana y universal, y la gastronomía mundial. Tenía gran pasión por el béisbol y las Grandes Ligas. Conversador incansable, con un amplio abanico de temas para abordar. Hablaba con fluidez, además del castellano, su lengua materna, inglés, húngaro y portugués.

Por otra parte, no lo caracterizaba una buena habilidad manual, era un peligro con un cuchillo, unas tijeras o un lapicero en la mano y evidentemente no tenía un gran futuro en las artes manuales o la cirugía.

Lo sobreviven, su esposa, Yamila Pérez y sus hijos Eric, Ingrid, Ivette y Daniela.

Descansa en paz Manuel, padre, esposo, jefe, amigo y compañero inolvidable **N**

---

# Coherencia Cardíaca<sup>1</sup>

---

*Por David Cohen*



## ¿Qué es la Coherencia Cardíaca?<sup>2</sup>

En estos tiempos de encierro, que generan estrés y ansiedad, sería muy útil poder controlar nuestras emociones. Existen dos métodos -ciertamente polémicos- pero que pueden ser útiles si se usan correctamente: la *Meditación Consciente*<sup>3</sup> y la *Coherencia Cardíaca*, que es otro método que uno puede practicar individualmente para lidiar con el estrés y las emociones.

La variabilidad cardíaca es la capacidad del corazón de variar la frecuencia del pulso (frecuencia de los latidos del corazón) para equilibrar el sistema nervioso con los estados emocionales; un ritmo cardíaco regular y calmado (es decir, la coherencia cardíaca) se puede lograr a través de la respiración controlada.

Por medio de una compleja red de neurotransmisores, el corazón se comunica directamente con el cerebro. Al influenciar nuestro ritmo cardíaco con ejercicios de respiración, tenemos la capacidad de mandar mensajes positivos al cerebro.

## ¿Cómo funciona?

El cuerpo humano está regulado por dos sistemas nerviosos, el sistema somático (que controla los actos voluntarios), y el sistema autónomo (que controla los órganos internos y las glándulas). El corazón es una parte muy activa del sistema autónomo, lo que le permite adaptarse a cambios en el ambiente que lo rodea.

---

<sup>1</sup> Este artículo fue tomado del Boletín Trimestral de la AFSM de la OMS de julio de 2020, incluido aquí con el permiso del autor y de su comité editorial antes de su publicación.

<sup>2</sup> Fuentes:

- *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression*, David Servan-Schreiber (Robert Laffont, Pocket, 2003)
- *Relaxation et méditation*, Dominique Servant (Odile Jacob, 2007)
- *Maigrir par la cohérence cardiaque*, David O'Hare (Thierry Souccar Editions, 2008)
- *Méditer pour ne plus déprimer*, Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et John Kabat-Zinn (Odile Jacob, 2009).
- Internet sites: [guerir.fr](http://guerir.fr), [emnergie.com](http://emnergie.com), [symbiofi.com](http://symbiofi.com)

<sup>3</sup> *Quarterly News* (January 2017, No. 106) <https://www.who.int/formerstaff/publications/qnt106.pdf?ua=1>

Gracias a los avances recientes en el campo de las neurociencias, el corazón ya no es considerado como una simple bomba, y cada vez más se lo ve como algo central del sistema nervioso autónomo. El tratado médico más antiguo que data del Siglo 28 AC, el *Huangdi Neijing*, -una colección de antiguos textos médicos chinos- ya había observado la variabilidad de la frecuencia cardíaca como un signo vital de salud.

Mucho tiempo después, el médico italiano Antonio Marie Valsalva (1666-1723) observó que el corazón se sincronizaba con la respiración acelerando la inhalación y enlenteciendo la exhalación. En el Siglo 19, Sigmund Mayer, Ewald Hering y Ludwig Traube descubrieron que oscilaciones rítmicas de la presión arterial eran observadas en relación con ciertas frecuencias respiratorias. A la larga llegaron a la conclusión que la frecuencia respiratoria ideal es de seis respiraciones por minuto.

El concepto de la coherencia cardíaca surgió hace 15 años de la investigación médica realizada en Estados Unidos en los campos de la neurociencia y la neurocardiología. Su impacto práctico sobre el manejo del estrés ha sido estudiado y destacado por el Instituto HeartMath; la coherencia cardíaca fue introducida en Europa por los doctores David Servan-Schreiber y David O'Hare.

La coherencia cardíaca es una herramienta simple, al alcance de cualquiera. El corazón reacciona de una manera importante a las emociones (el ritmo se acelera si uno está estresado, asustado, sorprendido); por lo tanto, controlar el pulso a través de la respiración hace posible influenciar el cerebro de una manera positiva. Si controlamos el ritmo cardíaco podemos controlar nuestras emociones.

Si usamos la técnica respiratoria de seis respiraciones por minuto el cuerpo entra en coherencia cardíaca – lo que lo protege de ser agobiado por el estrés, la ansiedad, la ira o la provocación, todos las cuales tienen un efecto nocivo en nuestra habilidad de manejar eventos y nuestra salud.

Aumentar nuestra capacidad de hacer frente al estrés es el objetivo principal de la coherencia cardíaca. El estrés es la respuesta natural del cuerpo al enfrentarse con situaciones fuera de lo común. Cuando se maneja bien el estrés el resultado puede ser positivo y generar energía, motivación y placer. Cuando se maneja mal puede paralizarnos y dañar nuestra salud física y mental.

Combinada con un estilo de vida sano (buena dieta, actividad física) la coherencia cardíaca tiene varios beneficios:

- ***mejor salud cardiovascular***: la coherencia cardíaca disminuye la secreción de cortisol (la hormona del estrés), y reduce la presión arterial.

- **mejor salud psicológica:** al reducir la ansiedad y estimular la secreción de las hormonas que causan bienestar, (serotonina, dopamina), la coherencia cardíaca ayuda a combatir el agotamiento nervioso, la melancolía, la depresión, y mejora la concentración, la memoria y la autoestima.
- **mejor envejecimiento:** la coherencia cardíaca libera la hormona dehidroepiandrosterona (DHEA) que nuestro cuerpo fabrica naturalmente y que podría influenciar la velocidad del envejecimiento. Además, los efectos calmantes que genera facilitan el sueño profundo, lo cual es esencial para la recuperación física y mental. El sistema inmune y la capacidad de resistir al dolor son también fortalecidos.

Los efectos de la coherencia cardíaca empiezan durante la sesión de práctica y duran de 4 a 6 horas. Para que uno pueda beneficiarse de esta influencia positiva a través de todo el día se sugiere practicar el método 3-6-5.

**3 sesiones** por día,  
**6 respiraciones** por minuto, por  
**5 minutos**

Lleva como dos semanas el adoptar esta respiración automáticamente, y sentir resultados prácticos.

**Qué hacer:** siéntese con la espalda recta, los dos pies plantados en el piso, inhale profundamente por la nariz por 5 segundos, y después exhale profundamente por 5 segundos. Para alcanzar la coherencia cardíaca, seis ciclos de respiración (inhalar-exhalar) por minuto son necesarios, continuando por 5 minutos (un total de 30 ciclos de respiración).

**Cómo lograrlo:** es importante mantener el ciclo de seis respiraciones por minuto (es a esta frecuencia que los latidos del corazón resuenan con el ciclo de respiración). Puede usar un cronómetro o puede descargar una aplicación gratis para controlar el tiempo de la respiración:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=63&v=TrNI74ifgw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=TrNI74ifgw&feature=emb_logo), o si no, [https://www.youtube.com/watch?v=Q0JP\\_TV6sgY](https://www.youtube.com/watch?v=Q0JP_TV6sgY), o si no, un reloj que avise a los 5 minutos mientras dibuja olas en una hoja, siguiendo el ritmo de su respiración (subiendo cuando inhala, descendiendo cuando exhala), y al final las cuenta: debería haber en promedio unas 30 (entre 28 y 32).

***¿Cuándo no se deberían practicar ejercicios de coherencia cardíaca?*** La presencia de arritmias cardíacas (latidos irregulares, o sea cuando el corazón late demasiado rápido, o muy lentamente, o anticipadamente, o de manera errática) indica que existen causas más serias que emociones temporales o estrés. El uso de coherencia cardíaca podría ocultar un problema que requiere atención médica. Existe el riesgo de no darle importancia a una condición patológica, creyendo que estos ejercicios pueden ayudar en casos de arritmia o fibrilación cardíaca. Este es un método de relajación y no un tratamiento. Antes de empezar a practicar estos ejercicios sería aconsejable consultar a su médico. **N**

---

### **CERTIFICADO DE DERECHOS**

Como lo ha hecho en los últimos años, el Comité de Pensión y Seguro de Salud de la AFSM hará seguimiento a las personas de las cuales la Caja de Pensiones de las Naciones Unidas no haya recibido el Certificado de Derechos (CE) firmado, a finales de octubre próximo.

En coordinación con el funcionario de la Caja de Pensiones encargado de este tema y la lista de las personas cuyo CE no ha sido recibido, se buscará hacer contacto con ellas, dando prioridad a los que sean miembros de AFSM. Haremos lo posible también por contactar a los que no están afiliados a nuestra Asociación y les motivaremos a hacerse miembros.

Recurriremos a los puntos focales de la AFSM, y buscaremos aunar esfuerzos con Asociaciones Locales de Jubilados, Capítulos de AFSM, AFICS, otras Asociaciones de NNUU, y la Cooperativa Crédito de la OPS/OMS. De igual manera esperamos contar con la colaboración de las Representaciones de la OPS/OMS y de la Sede de la OPS.

Se elaborará un informe que se presentará a la Junta Directiva de forma que la Junta lo remita a la Caja de Pensiones y a la AFSM de Ginebra.

## *In Memoriam*

### FALLECIMIENTOS REPORTADOS EN 2020 NO INFORMADOS PREVIAMENTE

<b>Antonio Ríos</b>	<b>28 de Marzo, 2019</b>
<b>Violeta Ortega</b>	<b>16 de Julio, 2020</b>
<b>Merlín Fernández Rapalo</b>	<b>20 de Julio, 2020</b>
<b>Manuel Peña</b>	<b>25 de Julio, 2020</b>
<b>Carlota Ríos</b>	<b>31 de Julio, 2020</b>
<b>Vladimiro Rathouser</b>	<b>7 de Agosto, 2020</b>
<b>Rose Marie Siever</b>	<b>18 de Agosto, 2020</b>
<b>Rita Shelton</b>	<b>9 de Septiembre, 2020</b>

#### **Condolencias:**

**A Italo Barragán por el fallecimiento de su esposa Judith**

**A Marisa Manus por el fallecimiento de su esposo Carlos**

**A Nancy Cabezas por el fallecimiento de su madre María Fanny Cabezas**



### **Derechos y Beneficios de los miembros de AFSM OPS/OMS**

Como en años anteriores, la Asociación está activamente reclutando miembros para crear lo que en el primer Boletín se identificó como "vínculos estrechos de compañerismo, fraternidad y camaradería entre sus compañeros".\* La Junta Directiva está agradecida con nuestros miembros que están involucrando a compañeros jubilados y los invitan a unirse a AFSM.

De acuerdo con los estatutos y con la práctica cotidiana, la Junta ha preparado un Cuadro de Membresía que verán a continuación, para proporcionar una visión general de los derechos y beneficios de una membresía vitalicia en AFSM. Algunos de estos derechos y beneficios propuestos requerirán la modificación de los estatutos y, por lo tanto, la aprobación por parte de nuestros miembros. En unas semanas, distribuiremos los estatutos acompañados de una explicación de los cambios propuestos y, posteriormente, enviaremos una solicitud a nuestros miembros para que aprueben su adopción.

Por favor, envíen sus comentarios y preguntas a [AFSMPAHO@gmail.com](mailto:AFSMPAHO@gmail.com), Asunto: Cuadro de Membresía. Gracias.

---

\* Edición Piloto del primer Boletín de la AFSM, de septiembre de 1990

## Derechos y Beneficios de los miembros de la AFSM de OPS/OMS

**Borrador: Pendiente de aprobación de los cambios a los Estatutos por parte de los miembros de AFSM**

Beneficiarios	Perfil	Derechos	Beneficios
<b>Miembro Pleno</b>	Exempleados de OPS/OMS que hayan trabajado o se hayan retirado en la Región de las Américas y hayan pagado la cuota de inscripción vitalicia (*)	<p>Designar un Miembro Asociado y una persona de apoyo.</p> <p>Ser representado por la Junta Directiva en asuntos relevantes como el Seguro de Salud y la Pensión.</p> <p>Participar y votar en asuntos que requieran decisiones de los miembros.</p> <p>Elegir y ser elegido a la Junta Directiva.</p> <p>Ser Coordinador de Comité.</p> <p>Ser miembro de Comités.</p> <p>Tener acceso a todos los canales de comunicación de la AFSM (como Facebook, Boletines, emails de alerta, mensajes generales, entre otros)</p> <p>Someter proyectos o iniciativas relacionados con los fines de la Asociación y participar en su ejecución.</p>	<p>Apoyo con el Seguro de Salud del Personal de la OPS/OMS y con temas de la Caja de Pensiones.</p> <p>Apoyo de los Comités de la AFSM OPS/OMS</p> <p>Acceso al Directorio de la AFSM OPS/OMS</p> <p>Recibir comunicaciones de la Junta Directiva y los Boletines</p> <p>Participar en las actividades de la AFSM, en la Asamblea General y reuniones extraordinarias.</p> <p>Ser mencionado en la sección In Memoriam del Boletín y en un mensaje de alerta cuando fallezca</p>
<b>Miembro Asociado</b>	Cónyuge o pareja designado por el Miembro Pleno	<p>Designar, si fuera necesario, una persona de apoyo.</p> <p>Ser representado por la Junta Directiva en asuntos relevantes como el Seguro de Salud y la Pensión.</p> <p>Participar en todas las actividades de AFSM a partir de la designación por el miembro pleno, excepto votar.</p> <p>Votar en asuntos que requieran decisiones de los miembros, después de que el Miembro Pleno fallezca o esté incapacitado para votar.</p> <p>Ser miembro de los Comités.</p>	Igual que el Miembro Pleno
<b>Persona de Apoyo Designada</b>	Generalmente designado por el Miembro Pleno o por el Asociado	Ninguno	<p>Apoyo con el Seguro de Salud del Personal de la OPS/OMS y con la Caja de Pensiones.</p> <p>Apoyo de los Comités de la AFSM OPS/OMS</p> <p>Acceder al Directorio de la AFSM</p> <p>Recibir el Boletín</p>

\* Posiblemente la mitad del valor, basado en acuerdos con Organizaciones Hermanas.

# Asuntos para Recordar

## Su opinión es importante

La Junta Directiva de la AFSM y los coordinadores de los comités deseamos conocer todas las expectativas de los miembros de la Asociación.

Tal vez no estemos en condiciones de resolver todos los problemas, pero disponemos de recursos que podríamos utilizar. Asimismo, esperamos recibir sus contribuciones al Newsletter (Boletín), ya sea en forma de artículos para su publicación o comentarios sobre los

contenidos, la forma y la utilidad.

Para ponerse en contacto con nosotros pueden enviar mensajes al correo de la Asociación:

<https://www.afsmpaho.com/contact-spanish>

Pueden también escribir a:

**AFSM c/o PAHO**  
525 23rd Street NW  
Washington DC 20037-2895



## CONCURSO DE OBRAS ARTÍSTICAS AFICS ARGENTINA 2020-21

*Tema libre*

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

*Te invitamos a enviar por correo electrónico a <[argentina.afics@gmail.com](mailto:argentina.afics@gmail.com)>*

*una foto color de tu obra en formato JPEG con definición mínima 300 dpi, con su denominación, breve descripción de la técnica, y tu nombre. Pueden participar socios de AFICS Argentina o de asociaciones de ex funcionarios de NN.UU. de otros países, funcionarios activos y familiares directos.*

*El jurado estará integrado por tres artistas plásticos y docentes de reconocida trayectoria, externos a AFICS.*

**Recepción de obras: hasta el 15 de diciembre de 2020**

**Información de resultados: 1 de febrero 2021**

*Del Concurso AFICS 2019: Andinos (Alicia Szmukler), Olhares (María Cozzolino), Chala festiva (Dana Panaiotis)*





# Última Página

## Junta Directiva

### Ejecutivos

Gloria Coe ('22)  
Presidenta

Hernán Rosenberg ('22)  
Vicepresidente

Gloria Morales ('21)  
Secretaria

Hortensia R. Saginor ('20)  
Membresía

Sylvia Schultz ('22)  
Tesorera

### Vocales

Marilyn Rice ('21)

José Ramiro Cruz ('20)

Carol Collado ('20)

Rolando Chacón ('21)

### Miembros Honorarios

Nancy Berinstein  
Presidenta Emérita

Germán Perdomo  
Presidente Emérito

**Nota: El mandato de cada miembro de la Junta Directiva termina en diciembre del año indicado entre paréntesis**

## Comités

### Comité de Comunicaciones

**Coordinador** – Antonio Hernández  
**Miembros** –  
Enrique Fefer, Hernán Rosenberg,  
Gloria Morales, Germán Perdomo

### Comité de Publicaciones

**Coordinadora y Jefa de Redacción** –  
Marilyn Rice  
**Miembros** –  
Gloria Coe, Carol Collado, Antonio  
Hernández, Patricia Ilijic, Gloria Morales,  
Germán Perdomo, Hernán Rosenberg,  
Hortensia Saginor, Sylvia Schultz

### Comité de Extensión y Membresía

**Co-Coordinadores** – Hortensia R. Saginor  
y José Ramiro Cruz  
**Miembros** –  
Mónica Bolis, Enrique Fefer, Elizabeth  
Joskowicz, Teresita Josey, Hernán  
Rosenberg, Sylvia Schultz

### Comité de Pensión y Seguro de Salud

**Coordinadora** – Carol Collado  
**Miembros** –  
Gloria Morales, Nancy Berinstein,  
Rolando Chacón, Jerry Hanson, Haydée  
Olcese, Alfredo Ballevena, José Luis  
Zeballos, Marisa Manus, Juan Manuel  
Sotelo

### Comité de Relaciones Externas

**Coordinador** – Hernán Rosenberg  
**Miembros** –  
Carol Collado, Enrique Fefer

### Comité de Elecciones

**Coordinador** – Rolando Chacón  
**Miembros** –  
Enrique Fefer, Antonio Hernández, Sylvia  
Schultz

**Auditor** – Fredy Burgos

## Presidentes de los Capítulos Nacionales de la AFSM

**Capítulo Boliviano**  
Horacio Toro Ocampo, htoroocampo@yahoo.com

**Capítulo Brasileño**  
César Vieira, cesarvieira@globo.com

**Capítulo Chileno**  
Alfredo Ballevena, aballevena@gmail.com

**Capítulo Colombiano**  
Elmer Escobar, e\_escobar@cable.net.co