



NEWSLETTER

ASOCIACION DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXXV No. 4

DICIEMBRE 2024



Asamblea General de la AFSM

Contenido

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 1 | Editorial: 2024 Asamblea General de la AFSM | 22 | El tercer viaje de la vida - 3ª parte |
| 6 | Palabras del Director de la OPS, Dr. Jarbas Barbosa a la Asamblea General de la AFSM | 26 | El Caribe revisitado |
| 8 | El Concejo Global de las AFSM | 28 | Consejos Técnicos: Sistema de distribución de “mensajes masivos” de AFSM - Actualización |
| 12 | Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión | 29 | El Retiro |
| 17 | Reflexiones de una mujer que envejece (13ª parte) | 30 | Caminar es el sexto signo vital |
| 19 | Jubilada y sola, ¿y ahora qué? | 31 | La última página |

Por Hernán Rosenberg



Estimados miembros:

En lugar de ofrecer una lista de actividades, me gustaría enfocarme en las principales líneas de trabajo que abordamos este año. Desde que la nueva Junta Directiva comenzó a funcionar este año, nos hemos concentrado en dos temas: la institucionalización de la Asociación, tanto en la región como en el plano mundial, y la expansión de nuestro trabajo y servicio a nuestros miembros, especialmente a aquellos que se encuentran fuera del área metropolitana de Washington.

A. Institucionalización y relaciones externas

1. El proceso general de institucionalización comenzó con la formación del Consejo Mundial de AFSM. El Director General invitó a las AFSM a asistir al Consejo del 75.º aniversario de la OMS en 2023 y repitió la invitación este año. No hay duda del compromiso del Dr. Tedros con este proceso, que es necesario para garantizar que la voz del personal retirado esté debidamente representada en las decisiones y actividades de la OMS. Además de estas dos reuniones presenciales, hemos celebrado varias en línea, la séptima de las cuales tuvo lugar el pasado 25 de noviembre. Como se esperaba, los asuntos relacionados con el Seguro Social de Salud (SHI) fueron un tema importante, hasta el punto de que se celebrará una reunión especial sobre el tema en 2025. Ustedes se pudieron enterar de esto a través de la Presidenta Rotatoria de WIPRO, Linda Milan. Como una de las asociaciones más antiguas, hemos tenido un papel importante en el diálogo con la OMS (especialmente con el SHI): organizamos reuniones y ayudamos a otras AFSM en el proceso de formación o consolidación.

2. En nuestra Región contamos con un Director Regional (DR) que nos ha brindado mucho apoyo. Bajo la dirección del Dr. Barbosa, el 4 de octubre se firmó finalmente el Memorando de Entendimiento entre AMRO/OPS y la AFSM. La ceremonia se había pospuesto para que se celebrara durante la reunión del Consejo Directivo. Si bien los memorandos de entendimiento son pasos importantes en la dirección correcta, la AFSM debe seguir presionando para obtener un mayor reconocimiento y participación, para hacer realidad el lema del Director General “Una vez OMS, siempre OMS”.

3. Este importante evento fue el resultado de las muy buenas relaciones con el DR y de su excelente disposición. El reconocimiento de la AFSM se manifestó de varias maneras:

- AFSM fue invitada formalmente para asistir por primera vez a la reunión del Consejo Directivo de la OPS.
- También estuvimos activos: nos involucramos formalmente y participamos en la Marcha por la Salud, un evento lluvioso pero muy concurrido en Washington.
- Somos parte del grupo de trabajo que busca identificar a proveedores de salud en las Américas que acepten la tarjeta del seguro de salud de la OMS como garantía de pago, evitando así el oneroso requisito de enviar pagos por adelantado o tarjetas de crédito por parte de nuestros miembros fuera de los Estados Unidos. Si bien esto también se aplica al personal activo, muchos de nuestros miembros locales tienen muchas dificultades para cumplir con este requisito; como resultado, los proveedores desconocen el SHI de la OMS o exigen un acuerdo para cumplirlo. Hasta el momento, se están realizando pruebas piloto de dichos acuerdos en Perú y Brasil para establecer un tratamiento homogéneo para todos los miembros, independientemente de los países. También hemos asesorado a otros países que buscan un acuerdo de este tipo, incluso antes de que finalizara el acuerdo piloto.
- La mayoría de los PWR identificaron a un miembro del personal para que actúe como enlace con la AFSM.
- Seguimos trabajando en las actividades de la OPS sobre Envejecimiento saludable. Se celebraron varios seminarios web sobre temas como la atención a largo plazo, que contaron con una numerosa asistencia. Si bien la mayoría de nuestras actividades se relacionan con nuestras condiciones de vida (seguro de salud y pensiones), nuestra participación en la vida saludable también es técnica porque somos a la vez creadores y receptores de las actividades sobre este tema. Los alentamos a todos a participar en los seminarios web y otras actividades, así como a colaborar con el comité. Se alientan nuevas ideas.
- Este esfuerzo no debe ser un asunto de una sola vez. Tenemos que asegurarnos de que se mantenga un diálogo con la Administración de la OPS, se identifiquen programas conjuntos de interés mutuo y se lleven a cabo, inclusive estudios, reuniones y otras actividades pertinentes.

4. Nuestra relación con las organizaciones hermanas no se limita a la familia de la OMS. Somos miembros de pleno derecho y participantes de ARAIO, una asociación que agrupa a los jubilados de todas las instituciones con sede en Washington, así como a algunos bancos regionales fuera de la región, y de AFICS. Las relaciones con nuestras

organizaciones hermanas son muy buenas para intercambiar experiencias e información que se pueden utilizar en beneficio de nuestros miembros.

B. Expansión de la Membresía

5. Seguimos con nuestros esfuerzos para incluir en nuestras actividades a los miembros que viven afuera del área metropolitana de Washington. Para hacerlo mejor es importante entender sus necesidades específicas. El Comité de Extensión, así como el Comité de Envejecimiento Saludable, realizaron encuestas específicas. Nuestro Punto Focal en Chile realizó una actividad similar. El objetivo de las encuestas es conocer mejor a nuestros miembros, sus deseos e intereses, así como también el modo en que enfrentan su proceso de envejecimiento. Nuestro Boletín incluye una sección específica sobre el envejecimiento y las actividades posteriores a la jubilación de nuestros miembros. También proporcionamos mensajes breves como parte de la recopilación de experiencias de la OPS.

Varios países tienen puntos focales que, en el contexto del Convenio de Colaboración, ahora interactúan oficialmente con la oficina en el país. Aprovechando viajes no relacionados, hemos hecho un esfuerzo para presentar algunos puntos focales a sus respectivos PWR. Si bien tenemos muy buenas relaciones con todos los PWR, por supuesto, dependió totalmente de la buena voluntad de las personas. El nuevo arreglo institucional identificará formalmente al Punto Focal (PF) como representante de la AFSSM en el país para ayudar a facilitar la cooperación con la oficina en el país, así como esfuerzos conjuntos como la referencia cruzada de bases de datos, especialmente cuando la OPS nos encargue localizar a los jubilados que no han presentado sus CE al Fondo de Pensiones. Una vez más, se alienta a todos a comunicarse con el PF o el PWR, en particular en relación con colegas mayores que se pueden sentir o estar solos, y necesitan apoyo. Lamentablemente, hemos tenido algunos casos en los que nos enteramos de esta necesidad cuando era demasiado tarde. La solidaridad debería ser una preocupación de todos.

De especial interés es que contamos con puntos focales en Europa, Florida y el oeste de los Estados Unidos. Si bien no hay PWR asociados a estas regiones, al menos en Europa se lograron tener reuniones virtuales periódicas. La gestión de los miembros que no están en Washington demostró ser un mayor desafío.

Lo ideal sería tener uno o más capítulos en cada uno de los países. Eso implica una organización con estatutos, funcionarios y otros acuerdos formales. Algunos países no tienen suficientes miembros como para justificar tal cambio, o los miembros no están listos para hacerlo debido a la dispersión geográfica. Por lo tanto, se designaron Puntos

Focales para establecer nuestra presencia. Tenemos un capítulo muy activo en Colombia; celebraron su reunión anual en la que participamos de forma remota. Siempre estamos buscando involucrar a miembros en todos los países. Todavía necesitamos puntos focales adicionales. No demanda mucho tiempo y los conecta con la Organización y con sus pares. Verifique si hay uno en su país y considere ofrecerse como voluntario para convertirse en uno más o unirse al existente.

C. Actividades generales y constitutivas de la Asociación

6. Continuamos con nuestras actividades constitutivas habituales, acercándonos y asistiendo a los miembros, y a veces también a quienes no son miembros, en todo lo relacionado con el apoyo que necesitan.

Nuestra Junta se reúne regularmente y, según sea necesario, realizamos conferencias por *Zoom* con los funcionarios y voluntarios. En particular, tenemos que lidiar con el hecho de que el Seguro de Salud para quienes residen en los Estados Unidos es diferente al de otros miembros (que tienen el mismo sistema que el resto de las Regiones) y, si bien la mayoría de los casos individuales se resuelven, enfrentamos problemas similares con respecto al SHI que todos los demás, como la falta de transparencia en el procesamiento, rechazos que no son muy claros y casos similares.

7. Estamos en proceso de depurar nuestros registros de miembros para mejorar las comunicaciones. El proceso de transferencia de nuestros sistemas electrónicos a la plataforma de la OPS se ha complicado por varios factores, entre ellos la COVID, la estrategia de trabajo desde casa de la OPS y otros. Sin embargo, estamos avanzando. Los miembros deben esperar un correo electrónico en el que se les pedirá que confirmen la información que tenemos disponible sobre ustedes. Por supuesto, si reciben el correo electrónico es porque tenemos al menos su dirección de correo electrónico correcta. Por favor, pregunten a sus amigos si recibieron la suya. Si no la recibieron, que se pongan en contacto con nosotros. No duden en hacerlo si tienen alguna pregunta, pero tengan en cuenta que algunos proveedores de Internet pueden haber enviado nuestros mensajes a SPAM, archivos de redes sociales o algo similar. Si es así, vuelvan a ponerlo en su bandeja de entrada principal. Al responder a este mensaje también permitirá a los miembros nombrar a un Miembro Asociado, que disfrutará de todos los privilegios de los miembros, excepto el de votar; también podrán designar a una persona de apoyo para ayudar con el trabajo informático. Hemos descubierto que las computadoras, una realidad cada vez mayor, pueden ser desafíos abrumadores para muchas personas mayores. La persona designada estará autorizada a recuperar o cargar información según sea necesario.

8. Se puede ver que se ha logrado mucho, pero hay mucho más por hacer. No puedo terminar sin decir que este ha sido un esfuerzo colaborativo. Los miembros de la Junta Directiva y los voluntarios han puesto desinteresadamente todo su empeño en servir a nuestros miembros y a la comunidad más amplia de ex funcionarios. Una mayor cantidad de actividades requerirá un grupo más grande de manos. Como saben, durante los últimos años no hemos tenido elecciones porque el número de candidatos coincidía con los puestos disponibles. Esto no es bueno para el futuro, ya que estamos envejeciendo. Aquellos que no están comprometidos actualmente, consideren brindar algo de su tiempo. Es una experiencia muy gratificante ver cómo sus esfuerzos los benefician a ustedes mismos y a nuestros compañeros. Hay lugar para todo tipo de intereses: sociales, técnicos, intercambios con compañeros y más. Nuestros comités están abiertos a todos los miembros, así como a la Junta Directiva y, como hemos aprendido de nuestros seminarios web sobre envejecimiento saludable, mantener la mente activa y las redes sociales activas es el mejor pronosticador de una longevidad saludable. En pocas palabras, alentamos a los miembros a participar en las actividades de la AFSM, ser parte de la vida de la OMS y la OPS y escuchar las voces de otros miembros.

¡Tenemos mucho por hacer y juntos podemos hacerlo!

Juntos podemos

Siendo esta nuestra última comunicación de 2024, por favor acepten los mejores deseos de parte de la Junta Directiva y los voluntarios para las próximas fiestas y para un próspero 2025.

Muchas gracias.



*Palabras del Director de la OPS/OMS, Dr. Jarbas Barbosa
a la Asamblea General de la AFSM, el 5 de diciembre de 2024*

¡Buenos días a todos!



Es un gran placer recibirlos a todos hoy aquí en nuestra Sede. También doy la bienvenida a todos los participantes que están conectados en línea.

El 5 de octubre de 2024, la OPS y la Asociación de Ex-funcionarios de la OPS/OMS (AFSM) firmaron un acuerdo de colaboración. Este es un hito importante en la formalización de la colaboración entre la OPS y la AFSM en diferentes temas relacionados con el seguro de salud, el fondo de pensiones, el contacto con los jubilados en los países y la participación en reuniones y sesiones informativas técnicas, entre otras cosas.

Somos la segunda Región de la OMS en formalizar un acuerdo de este tipo entre la administración de la OMS y la Asociación de Ex-Funcionarios. Estamos muy orgullosos de este logro.

La Región ha logrado mucho en estos últimos años: hemos controlado y eliminado enfermedades transmisibles, hemos aumentado la prevención de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, hemos resaltado la importancia de estilos de vida más saludables y hemos mejorado la planificación familiar, lo que ha permitido que las madres y los bebés sean más sanos y, como consecuencia, nuestra población tenga una mayor longevidad.

Durante sus años de trabajo, ustedes se dedicaron a mejorar la salud y el bienestar de los habitantes de las Américas y les agradezco por ello. Y ahora, retirados, siguen dedicando su tiempo y energía a nuestra familia de ex funcionarios de la OPS/OMS. ¡Una vez OPS, siempre OPS!

Decenio del Envejecimiento Saludable

La Asamblea General de las Naciones Unidas está liderando la implementación del Decenio del Envejecimiento Saludable en colaboración con otras organizaciones de las Naciones Unidas. En la OPS trabajamos en tres frentes diferentes y nuestros retirados no solo se beneficiarán de la labor del Decenio, sino que los alentamos a que participen activamente en la promoción y el trabajo del Decenio en sus comunidades. La salud para todos también significa un envejecimiento saludable para todos.

Seguro de salud del personal y Caja de Pensiones de las Naciones Unidas

Como miembros del personal activo y retirado, tenemos la suerte de disfrutar de los beneficios de nuestra cobertura del Seguro de Salud de la OMS, y de la Caja de Pensiones de las Naciones Unidas. A pesar de los altibajos de las economías mundiales, ambos gozan de una buena situación financiera y nos brindan seguridad a medida que envejecemos.

Mi administración se compromete a brindar el apoyo necesario para que el seguro de salud del personal optimice sus servicios para los miembros del personal activo y retirado, respondiendo a sus necesidades. También seguiremos garantizando la participación plena en la Caja Común de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas.

El futuro de la OPS

Mi visión para el futuro de la OPS es preparar a la Organización para apoyar a los países con estrategias efectivas e innovadoras con el fin de recuperar sus niveles de salud previos a la pandemia, superar las desigualdades, establecer sistemas de salud resistentes para mejorar la respuesta a emergencias y desastres, y lograr la salud universal.

En septiembre de 2023, lanzamos la iniciativa “OPS Adelante”, que busca mejorar nuestra eficacia, transparencia y rendición de cuentas; promover nuestra visibilidad; y fortalecer nuestra capacidad y nuestro enfoque centrados en los países. La versión 1.0 de “OPS Adelante” ha tenido un grado de ejecución del 86% de las metas de su plan de acción. La versión 2.0 de la iniciativa se lanzó este año y los esfuerzos continuarán en 2024-2025.

Colaboración entre la Asociación de ex funcionarios y la OPS

Mi administración está abierta a encontrar formas de apoyar la identificación de áreas clave de colaboración para facilitar la vida de nuestros ex funcionarios de la OPS/OMS en la Región.

Y estoy comprometido a trabajar con ustedes para lograr que las personas de las Américas sean más saludables.

Muchas gracias, Muito obrigado, Thank you y Merci.





El Concejo Global de las AFSM

**Por Linda Milan, Presidenta de la AFSM/WPR y actual Moderadora del
Concejo Global de las AFSM**



¿Qué es este Concejo Global de AFSM? ¿Quiénes están en este Concejo y qué hacen? Estas son algunas preguntas que escuchamos cuando hablamos sobre las AFSM y el Concejo Global, especialmente con la atención creciente dada a las AFSM y al Concejo Global después de las declaraciones del Director General de la OMS.

Que antecedió...

Necesitamos poner esto en la perspectiva correcta. La Asociación de Ex-Funcionarios de la OMS (AFSM) se compone de un grupo de personas que se retiraron o sirvieron a la Organización en varios destinos y capacidades; ellas se han reunido y organizado por un objetivo común: promover y proteger los derechos, bienestar y mejores intereses de los ex-funcionarios. Actualmente seis Asociaciones (HQ, OPS, SEARO, AFRO, WPRO y EMRO) se establecieron formalmente y la Asociación en EURO está en las fases finales de su establecimiento. Las AFSM se ocupan del bienestar y la respuesta a las necesidades del personal retirado, y ayudan a responder a las necesidades o preocupaciones de sus miembros, especialmente en lo que concierne a sus beneficios y derechos (pensión y seguro de salud). Es cierto que, mientras estas Asociaciones comparten temas comunes, se ocupan de necesidades diversas y diferentes situaciones; es posible que, para

dicha atención, se necesiten abordajes distintos. Cada Asociación se encarga de sus propios miembros y trabaja con sus respectivas administraciones regionales para dar respuestas.

Las AFSM no tienen reconocimiento oficial automática ni están en una relación oficial con la OMS. Por consiguiente, las asociaciones no tienen el mandato de gestión oficial con la OMS regional ni las oficinas de país en lo relacionado a proveer apoyo al retirado que regresó a establecerse en sus país de origen o donde ha considerado que es su segundo hogar.

Todo esto cambió cuando tempranamente, en su primer periodo como Director General, el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, en su alocución durante la Asamblea General de la AFSM/HQ en octubre de 2017, enfatizó que todo el personal retirado continuaba siendo parte de la familia de la OMS y estaba bienvenido a contribuir a los logros de los objetivos de la OMS. El DG ha reconocido durante mucho tiempo la contribución del personal retirado al trabajo de la OMS: solicitó a la AFSM que propusiera mecanismos mediante los cuales *“pudiéramos trabajar juntos, ayudarnos mutuamente y permanecer como una familia.”* Por consiguiente, sus ahora famosas palabras, **“Una vez OMS, siempre OMS”**. No fueron palabras vacías. El doctor Tedros designó a Jennifer Links, Director/HRT, a ser el punto focal para las AFSM en Ginebra, y motivó a la Administración Superior de OMS a que se involucrara con los programas de las AFSM.

Los pronunciamientos y acciones subsiguientes del Director General en reconocimiento y aprecio del personal retirado o jubilados de la OMS; su contribución al trabajo de OMS proporcionó dirección e ímpetu para que las AFSM iniciaran las discusiones con las oficinas centrales y administraciones regionales de OMS para traducir mejor las instrucciones del DG en acciones. En la primera reunión de los puntos focales de las AFSM en marzo 2021, estuvo claro que todas las siete asociaciones tenían una visión unificada de los colegas jubilados, que era apoyar a sus miembros con sus beneficios y derechos, y a mantenerlos informados. También se reconoció la necesidad de un abordaje estratégico y de acción coordinada. Mientras el DG ha alentado y apoyado a las AFSM en su trabajo, se solicitó la voz unificada de la membresía global. Se acordó la propuesta de establecer el Concejo Global.

El Concejo Global de las AFSM...

En su segunda reunión realizada en septiembre de 2021, los Puntos Focales de las AFSM establecieron formalmente el Concejo Global de las Asociaciones de Ex-funcionarios y discutieron su estructura de gobierno.

El Concejo Global será un mecanismo de consulta. Su rol no es de gobierno sino de coordinación. Además, y cuando fuera necesario, será la voz fuerte de los jubilados y de los miembros retirados del personal. Se deberá reunir dos veces por año (virtualmente), con una presidencia rotativa de los miembros de las asociaciones. Sin embargo, cada AFSM permanece independiente y es responsable de sus asuntos.

Los objetivos del Concejo Global son proveer de apoyo mutuo a las asociaciones miembros; compartir información; promover las AFSM en las oficinas regionales; ser la VOZ COLECTIVA de los jubilados o personal retirado, y apoyar y promover el trabajo de la OMS.

Una instantánea del trabajo del Concejo Global...

El Concejo Global celebró reuniones virtuales dos veces al año, como un foro para 1) actualizar e informar sobre novedades tales como el apoyo de la OMS a las AFSM y el estado del reconocimiento oficial; 2) acordar acciones estratégicas para lograr un consenso sobre los caminos a seguir, y 3) discutir las cuestiones relacionadas con el Seguro de Salud del personal (SHI).

En la cuarta reunión virtual del Concejo Global de las AFSM organizada por la AFSM/HQ, el 28 de marzo 2023 el doctor Tedros se dirigió al Concejo. Reiteró su mensaje de “*Una vez OMS, siempre OMS*”, y más aún dijo “no debemos pedir solamente por su apoyo para la OMS, pero como OMS su propia Organización, debemos también apoyarlos a ustedes”. De acuerdo con esto, el DG incentivó a que las AFSM sometieran sus “PEDIDOS” (solicitudes de apoyo a la OMS) a su oficina. Un equipo de las AFSM trabajó en la lista que posteriormente se presentó al DG.

El Dr. Tedros invitó a los dirigentes de las AFSM a la 76ª Asamblea Mundial de la Salud donde la celebración del 75º aniversario de la OMS durante un año; además, propuso al Concejo que programara su reunión de primavera de 2024 en Ginebra alrededor de la fecha de la 77ª Asamblea Mundial de la Salud para que los funcionarios también puedan asistir a la culminación de la conmemoración del 75º aniversario de la OMS.

Los líderes del Concejo de la AFSM fueron invitados especiales del DG en la 76ª Asamblea Mundial de la Salud en mayo 2023. Tuvieron la oportunidad de reunirse con el DG en el marco de la Asamblea. Una vez más el DG compartió su sueño -lo que lo hará feliz- de haber institucionalizado las AFSM.

Mientras tanto, las AFSM regionales trabajaban en forma individual para obtener en el reconocimiento oficial de sus respectivos administradores regionales.

Fiel a su palabra, el Director General invitó al Concejo Global a celebrar su 6ª Reunión Global en Ginebra; la primera reunión presencial antes de la apertura de la 77ª Asamblea Mundial de la Salud en mayo de 2024. La 6ª reunión fue doblemente significativa dado que el DG también invitó a los Directores Regionales, enviando así otro mensaje contundente de su apoyo inamovible al personal retirado y promoviendo el trabajo y el reconocimiento de los ex-funcionarios del personal de la OMS ante los Directores Regionales. Cabe recordar que el DG había escrito a todos los Directores Regionales en febrero 2024 sobre la “*Formalización de la colaboración con las Asociaciones de Ex-funcionarios en toda la Organización*”, sugiriendo “el establecimiento de un punto focal directo en la Oficina Regional para facilitar la colaboración con los ex-funcionarios del personal de la OMS”.

Como resultado de estos esfuerzos, a la fecha tres Asociaciones Regionales lograron el reconocimiento oficial a través de Memorándums de Entendimiento firmados con sus respectivas Administradores Regionales: AFSM/WPR en octubre 2023, AFSM/AFRO en julio 2024 y AFSM/OPS en octubre 2024.

La 7ª Reunión del Concejo Global de las AFSM organizada recientemente por la AFSM/WPR el 25 de noviembre de 2024 se celebró con una visión progresista. Teniendo en cuenta ya se reconocieron oficialmente tres AFSM, la tarea es fortalecer la institucionalización para garantizar

este reconocimiento sea vinculante para las administraciones futuras como esperaba el Director General.

EL camino hacia la institucionalización: la historia de la AFSM/WPR...

El 9 de octubre de 2023, la ex Directora General Adjunta y Directora Regional en Funciones, la doctora Zsuzsanna Jakab, firmó el memorando de entendimiento entre la Oficina Regional del Pacífico Occidental de la OMS y la AFSM/WPR, e incluyó el evento en su discurso ante el Comité Regional del Pacífico Occidental el 16 de octubre. En un movimiento hacia la institucionalización de la Asociación, el 22 de noviembre 2023 se distribuyó a todo el personal de WPR una Circular Informativa sobre el quehacer de la AFSM y los Puntos Focales Regionales. En marzo 2024, se crearon cuentas de la OMS para el presidente y el secretario de la AFSM, lo que permite el acceso de intranet para que, de este modo, la AFSM/WPR pueda mantenerse al día sobre la información y los avances de la OMS. En mayo de 2024, se designaron los puntos focales de la AFSM de la Oficina de País para la OMS y se distribuyó la Circular Informativa correspondiente a todo el personal. Se creó un buzón genérico para la AFSM a fin de facilitar la comunicación con los puntos focales de las Oficinas de País. El 1 de agosto de 2024, el equipo BFO/SHI realizó una sesión informativa especial (híbrida) sobre el Seguro de Salud para los jubilados. Se le otorga a la AFSM el uso de las instalaciones de la OMS, como la sala de conferencias, las salas de reuniones, la biblioteca, los servicios de correo e impresión, así como también el gimnasio recién renovado para la salud y el bienestar.

El 5 de diciembre, la AFSM/WPR celebró su Asamblea General y reunión en la Sala de Conferencias de la OMS. Más de 80 miembros e invitados (AFICS Filipinas y de la Asociación de Personal de WPR) asistieron al evento que duró todo el día. El Director de Administración y Finanzas, Punto Focal Regional de la AFSM, que era el Oficial a cargo de la WPRO, se dirigió a la Asamblea. Reiteró el compromiso total del Equipo de Administración de continuar apoyando las múltiples diversas iniciativas de la AFSM/WPR para beneficiar no solo a los jubilados sino, también, al personal activo, en especial, en las áreas del seguro de salud y beneficios de pensión.

El Concejo Global cumple...

Con solo tres años de antigüedad, el Concejo Mundial muestra cumplimientos sobre sus mandatos. Pidiendo prestados los pronunciamientos del Director General, la Visión del Concejo Global es **“Una vez OMS, Siempre OMS”** y el objetivo es, **“Todos los ex-funcionarios siguen siendo parte de la familia de la OMS y son bienvenidos a contribuir a los objetivos de la OMS”**.

En su calidad de Concejo Global de las AFSM, las siete Asociaciones pueden decir: **“Juntos somos más fuertes, estamos mejor equipados para servir mejor a nuestros miembros, juntos desarrollamos planes de acción estratégicos para informar y educar a nuestros miembros, y juntos nos esforzamos para ser socios eficaces y valiosos de la OMS”**.



Actualización Sobre la Salud y la Pensión

Por Carol Collado y Rolando Chacón



Preocupaciones y actualizaciones

Continuamos resumiendo los temas relevantes de la salud pública, acercándoles una actualización sobre los asuntos que están causando preocupación en la esfera regional y global.



Mpox (viruela símica): fue declarada como una emergencia de salud pública de interés internacional por la Comisión responsable de la OMS. Sin embargo, excepto por unos pocos países de África, la respuesta global y el monitoreo redujeron considerablemente la amenaza. En las Américas, el pico de casos se presentó en 2022, con un solo caso importado notificado este año. No obstante, la OPS alienta a los países a mantener la vigilancia, el seguimiento de laboratorio, y la secuenciación genómica.

Influenza aviar: se considera, por ahora, que representa un riesgo moderado de salud pública. Nuevamente, la OPS recomienda continuar reforzando el diagnóstico y las respuestas oportunas. El primer caso de influenza aviar sin contacto reconocido con fuente animal fue notificado por los Estados Unidos. La vigilancia es muy importante para prevenir la posibilidad de transmisión de humano a humano.

COVID-19: la incidencia notificada muestra una disminución de los casos reportados. Sin embargo, como informado anteriormente, muchos países solo monitorean las aguas servidas o no exigen el registro de información de casos. A medida que la inmunidad aumenta en la mayoría de los países, ya sea por la cobertura vacunal o por la ocurrencia de las infecciones, la mayoría de las personas presentan afecciones leves e inclusive no buscan atención médica; esto hace difícil contar con una imagen clara de la situación real. Sin embargo, la mayoría de las regiones muestran un descenso de casos, excepto por el Pacífico Occidental. Las personas que viajan pueden encontrar información sobre la incidencia de casos notificados en su sitio web nacional o en el de la OPS/OMS para tomar una decisión sobre las precauciones recomendadas.

Dengue: como hemos mencionado anteriormente, con el cambio climático se presenta en áreas que no eran prevalentes anteriormente. Este año, en la Región de las Américas, 47 países y territorios notificaron casos. En 2024, con un 70% del año transcurrido, ya se cuenta con un número de casos vistos 2,5 veces más alto vistos en todo el 2023! El virus estuvo especialmente activo en América Central y México; además, con la llegada de la estación de transmisión en el sur del continente, es importante tomar precauciones.

Además de las preocupaciones por las enfermedades transmisibles, el número de adultos viviendo con diabetes en el mundo sobrepasó los 800 millones; de ellos, 450 millones no se trataron. ¡Más del cuádruple de lo que se tenía en 1990! “Hemos visto un aumento alarmante de la diabetes en las últimas tres décadas, lo que refleja el aumento de la obesidad combinado con el impacto de la comercialización de alimentos no saludables, la falta de actividad física y las dificultades

económicas" dijo el Director General de la OMS, Doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus. Puesto que el envejecimiento se acompaña a menudo con una disminución o suspensión de la actividad física, es una buena idea consultar con su profesional de la salud para que incluya una evaluación de la glucemia en su próximo examen físico.

AFSM y la Oficina Regional de SHI

El 25 de noviembre, la Junta de la AFSM se reunió con varios miembros del equipo de SHI WDC, nuestra oficina regional, (Kelly Marrero, Omarys Nieves y Marsha Talento) para identificar los logros del año 2024 y explorar lo que podemos avanzar en 2025, discutir prioridades y colaboración futura.

En 2024, comenzamos la colaboración para tratar de obtener el reconocimiento de la tarjeta de SHI de más proveedores en la Región, identificando esfuerzos en marcha en Brasil, Perú, México, Bolivia, y Chile. Este ejercicio continuará. Sabemos que el Director de la OPS apoya este esfuerzo y que varios PWRs iniciaron conversaciones al respecto.

Hemos trabajado sobre los siguientes puntos:

Se identificó la comunicación como una prioridad y se reitera la importancia de respuestas oportunas cuando se solicitan. El equipo de SHI publicó su información de contacto y la AFSM ofreció la posibilidad de mantener una columna en el Boletín para compartir información importante. En este Boletín ustedes encontraran el primer ejemplo relacionado con las labores de comunicación.

Se discutieron con SHI Online algunos temas identificados, como el límite de 5 documentos por reclamo, y se acordó traer estos puntos para discusión cuando se realice la revisión del nuevo sistema de IT en 2025.

Se clarificó la trayectoria en el procesamiento de los reclamos; por ejemplo, TODOS los reclamos se procesan en la oficina de Washington. Los pagos de esos reclamos son enviados a las entidades regionales; por ejemplo, los reclamos de Chile son procesados en WDC, pero los paga la oficina de BIREME. Se manifestó preocupación sobre el tema de la confidencialidad, pero se aclaró que no hay violación de la privacidad. Solo la oficina de SHI en WDC tiene información sobre el contenido del reclamo.

Se discutió la validez de las tarjetas de la OMS que ahora tienen fecha de vencimiento. Los usuarios de SHI Online tienen la posibilidad de imprimir una nueva con la fecha correcta. En Ginebra se planifica emitir unas tarjetas nueva durante 2025 con una validez de 6 años; sin embargo, al momento de escribir esta nota, el plan sería eliminar este recurso después de la nueva impresión y retener solamente la versión digital. Solicitamos al equipo de SHI que discuta con Ginebra el hecho de que, en muchos de nuestros países, no reconocen una tarjeta impresa, ya que es fácil para cualquier persona imprimir un documento en una computadora.

Para quienes residen en los Estados Unidos

SHI ofrece regularmente una reunión virtual con Cigna para abordar asuntos pendientes. Además, para aquellos que se han incorporado recientemente, está disponible una sección de Q&A en el sitio web, con mucha información útil sobre Medicare y nuestro SHI.

El cambio de Aetna a Cigna ha traído muchas diferencias que tal vez causaron confusión:

1. Un área es el pago del saldo remanente luego de que Medicare ha pagado. Con Aetna, Medicare tenía un acuerdo de coordinación de beneficios que le permitía a Medicare enviar la cuenta remanente directamente a Aetna. Lamentablemente, Cigna no tiene ese acuerdo y, por lo tanto, cuando un proveedor recibe el pago de Medicare, debe enviar el saldo restante a Cigna. Puesto que muchos proveedores asumen que esto ya fue hecho, le envían la factura al participante. Ustedes deberán asegurarse, cuando reciben una factura del proveedor que ellos la enviaron a Cigna también. De otro modo, cuando ustedes reciben la factura del proveedor, la pueden enviar directamente a Cigna usando el sistema amigable en línea con la factura mostrando que Medicare ha pagado.
2. Otra área de confusión que hemos notado con alguna frecuencia es que nuestra administración está a cargo de la sección internacional de Cigna del Grupo Cigna. Si bien es la misma compañía, funciona de forma independiente de Cigna US. A menudo, ocurre que los proveedores están acostumbrados a manejarse con Cigna US y acuden o envían allí las facturas al cobro y reciben como respuesta que el participante no está asegurado o que el seguro no cubre tal o cual procedimiento. Cuando se presente esta situación, por favor informe a la oficina de facturación de su proveedor que se deben dirigir a la cuenta correcta de Cigna que figura en el reverso de su tarjeta.

Algunas reflexiones para un estilo de vida saludable en 2025

Puesto que ustedes recibirán este Boletín al comienzo de 2025, reuní algunas ideas para tomar en cuenta e incorporar en sus actividades con la meta de vivir la vida plenamente en el mejor estado de salud que cada uno puede alcanzar. La mayoría son conocidas por ustedes y son, además, una continuación de los temas abordados en el Boletín anterior para reducir la demencia.

- Ejercicio. sabemos que mantenerse activos mejora la salud del cerebro, mejora nuestro estado emocional, promueve un sueño mejor, ayuda a manejar el peso corporal, aumenta la energía, mantiene la salud de huesos y músculos, reduce el estrés y reduce el riesgo de demencia, enfermedad cardíaca y diabetes, con la presión arterial controlada por el ejercicio regular. En estudios recientes, no solo se confirmaron estos efectos sino que demuestran que hasta una caminata corta, si es lo único posible, tiene efectos beneficiosos y que, una vez comenzada la práctica, es más fácil ir aumentando un poco cada semana. En un estudio de Harvard se demostró que sólo caminar una hora diaria reduce el deseo de consumir dulces, reduce el riesgo de enfermar de cáncer de mama, alivia el dolor articular y aumenta las defensas.
- Estimulación mental: en un estudio se encontró que las personas mentalmente sanas en sus 70 y 80 años, con mayor número de actividades estimulantes, desarrollaron la mitad de probabilidades

de presentar deterioro cognitivo leve que aquellos que notificaban menor participación. Algunos ejemplos de actividades incluyen leer, escribir, resolver rompecabezas y crucigramas, jugar a las cartas u otros juegos de mesa, aprender un idioma, integrarse a grupos de discusión y tocar música. En un estudio recientemente publicado en el *Journal of Cognitive Enhancement* de la A&M School of Public Health de la Universidad de Texas, se indica que aquellos con deterioro cognitivo leve que se involucran en actividades de entrenamiento cerebral tienen mejor función cognitiva. En este estudio se encontró que aquellos que participaban en actividades altamente estimulantes de la mente tienen mejor memoria, atención y velocidad de procesamiento que aquellos que no se involucran.

- **Dieta:** Especialmente después de las fiestas, durante las cuales la ganancia promedio de peso corporal es alrededor de 5 libras o 2,5 kilos, todos buscaremos una solución fácil. Si bien eso no es posible, hay muchas guías. Una que surgió recientemente es una combinación de otras anteriores, y se llama la dieta MIND. Proviene de las iniciales de la Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (Intervención Mediterránea-DASH para el retraso neurodegenerativo); su meta es sostener un envejecimiento cerebral saludable. La dieta MIND fomenta el consumo de nueve tipos de alimentos: granos enteros, verduras, especialmente verdura de hojas verdes, frutos secos, legumbres, bayas, aves, pescado y aceite de oliva. La dieta también exige limitar la ingesta de pastelería, dulces, carne roja, queso, alimentos fritos y mantequilla o margarina. En un estudio publicado en la revista *Neurology*, se encontró que las personas de mediana edad y mayores reducían el riesgo de sufrir trastornos cognitivos siguiendo la dieta MIND. Inclusive, si no se adherían completamente a la dieta, mostraban una reducción del riesgo.

Hay muchas cosas más que se pueden hacer para vivir una vida más saludable y seguiremos brindándoles más información sobre lo que podemos hacer. Además, en el próximo Boletín les traeremos una información interesante sobre el desarrollo de las reservas cognitivas como una medida para evitar la demencia.

¡Les deseamos a ustedes y a sus seres queridos unas maravillosas fiestas y un muy Saludable y Feliz 2025!

La Caja Común de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas supera a sus pares en rendimiento de inversiones y rentabilidad

El Fondo de Pensiones de las Naciones Unidas (CCPPNU) sigue gestionando internamente alrededor del 82% de su cartera y está dando resultados. Según un estudio independiente realizado por CEM Benchmarking, una empresa especializada en comparar fondos de inversión en todo el mundo, la CCPPNU superó a sus pares de fondos de pensiones en rendimientos competitivos y rentables de inversión.

"La gestión interna de la mayor parte de nuestra cartera nos da más control sobre nuestros gastos y esto se traduce en nuestro desempeño superior al de nuestros pares en términos de rentabilidad", dijo Pedro Guazo, Representante del Secretario General para la inversión de los activos del fondo. "Y, como muestran los resultados, también estamos muy por encima de la media en términos de rentabilidad".

En el análisis se comparó el desempeño del Fondo de Pensiones de las Naciones Unidas en el período de cinco años que finalizó el 31 de diciembre de 2023, con 281 fondos de pensiones globales y un subconjunto de pares. Dado que el tamaño afecta los costos, el análisis comparó el Fondo con un grupo de 19 pares cuyos activos bajo administración oscilan entre \$47,5 mil millones y \$142,9 mil millones. Este grupo proporciona las comparaciones más importantes en términos de rendimiento de la inversión, el costo total de la inversión y otros parámetros. Al 31 de diciembre de 2023, el Fondo de Pensiones de las Naciones Unidas gestionaba 88.100 millones de dólares en activos.

Las conclusiones clave del análisis incluyen:

	Devoluciones	Costos	Riesgo de activos
Fondo de Pensiones de la ONU	7,9%	31,6 puntos básicos	7,3%
Mediana de pares	7,3 %	47,7 puntos básicos	No aplica
Mediana global	6,8%	No aplica	9.40%

"Este estudio es la confirmación de un tercero respetado de que la Oficina de Gestión de Inversiones está administrando los activos del Fondo de manera eficaz y eficiente", añadió el señor Guazo. "Esto demuestra a nuestros participantes, jubilados, beneficiarios y partes interesadas en general que las pensiones de las que somos responsables están en buenas manos". Todos los miembros del personal del Fondo también son participantes.



Reflexiones de una mujer que envejece - 13ª parte

Por Yvette Holder



Gracias a aquellos lectores que indicaron que disfrutaban leyendo mis reflexiones. Debo confesar que éstas requieren un esfuerzo mínimo, ya que son algo que he hecho toda mi vida. Como hija única, siempre he sido mi mejor (y a menudo, única) compañía, a excepción de Rex, mi fiel compañero canino durante 14 años desde la infancia hasta finales de la adolescencia. Hablo conmigo misma todo el tiempo y también me respondo. Solía hacerlo en tonos normales de conversación hasta que mi comprensiva madre me dijo que, aunque estaba bien que lo hiciera, las personas que estuvieran escuchando podrían no pensar lo mismo. Así que, durante la mayor parte de mi vida, éstas fueron conversaciones tranquilas en mi cabeza, tal como mis conversaciones con Dios. Ahora, sin embargo, realmente no me importa lo que piense la gente (¡una de las ventajas de la edad!), así que a veces las hago en voz alta.

Aunque éste puede ser un mal hábito, me ha resultado muy útil en situaciones tensas e inesperadas. La más memorable fue en mi graduación de la escuela secundaria. Durante la Misa, mi monitora se volvió hacia mí y me dijo: “Escucha atentamente el Evangelio porque estarás haciendo la homilía”. El Evangelio era sobre el Buen Samaritano y, a mis 17 años, el amor constituía un tema sobre todos cuyos aspectos había cavilado con frecuencia. Tenía una reserva de conversaciones internas de las cuales podía extraer para una homilía. En realidad, cualquier cosa que me afectara a mí o a mis seres queridos era un tema de reflexión.

Más recientemente, sin embargo, me estoy preocupando cada vez más por esas reflexiones privadas, ya que ahora me causan mucha distracción. Me encuentro perdiendo partes de conversaciones vocales, de servicios religiosos, del tiempo mismo, mientras mi mente divaga en su propio ensueño privado. Nótese que es mi mente la que divaga, no yo, porque la mente parece haber cobrado vida propia. Un ejemplo clásico es la Consagración en la Misa. Últimamente mi mente ambula justo en ese momento (incluso podía quedarme dormida si estaba viendo la Misa desde casa), y regresa o despierta a tiempo para el Padrenuestro. Esto ha sucedido diariamente por más de una semana.

Pensando que esto podría ser obra del Sujeto de Abajo, decidí que la fuerza de voluntad y la presencia física y mental superarían esta tendencia. Armada con ese conocimiento y con gran determinación, caminé (sin la ayuda del bastón) al servicio de la mañana de este domingo. Me concentré completamente en las partes del servicio y, durante la Consagración, me ordené a mí misma enfocarme y meditar durante los pocos minutos siguientes. Recuerdo la elevación de la Hostia y comencé a felicitarme por mi fuerza de voluntad para superar esta tendencia. Lo próximo que supe fue que estábamos en el Padrenuestro, otra vez. No tengo absolutamente ningún recuerdo de la elevación del Cáliz. ¡Había sucedido otra vez!

Esto ha iniciado una nueva tendencia en mis reflexiones. Me pregunto si esto es algo como la demencia, cuando la mente divaga en su propio mundo, divagaciones que se vuelven cada vez más largas hasta que, finalmente, hay un punto sin retorno. Mi único consuelo es que puedo recordar vívidamente los detalles de estas divagaciones, pero el lapso en el que vagué se pierde por completo, casi como una distorsión temporal. Me pregunto también si es porque se me ha vuelto más difícil hacer varias cosas a la vez, al punto que ya no puedo estar presente y meditar al mismo tiempo. Probablemente eso es lo que hacía en el pasado. ¿Es que dedicarse a una actividad excluye por completo a la otra? ¿Existe un equilibrio que se pueda lograr? ¿O es esta preparación para otra fase de la vida en la que los límites físicos se hacen más pequeños y los mentales o espirituales se expanden? ¿Quién sabe? Pero tal vez, los estoy iniciando a ustedes, lectores, en su propio viaje de reflexiones.



Jubilada y sola, ¿y ahora qué?

Por Jubilada Apasionada

Algunas de nosotras nos jubilamos, tenemos una buena pensión y atención médica, estamos en buena forma, no tenemos más hijos en casa y... estamos divorciadas, viudas o sin pareja. Y apuesto a que, al igual que yo, quieren tener una conexión y encontrar a alguien con quien compartir los buenos momentos y planificar una vida juntos. Ahora bien, ¿dónde encontraremos esa persona?

Lo intenté a través de sitios web (Match.com por ejemplo), pagando una suscripción, pero no obtuve nada. Después de muchas dudas, decidí probar una aplicación, como Tinder, que pronto se convirtió en 3 aplicaciones al mismo tiempo, inclusive Bumble y Hinge. Sabía que podía funcionar porque tengo amigas que conocieron allí a sus parejas o maridos.

Te diré una cosa: ¡es más fácil decirlo que hacerlo! Pronto me di cuenta de que esto es fácilmente un trabajo de tiempo completo. Comienza con la preparación de un perfil y luego agregar imágenes agradables, una descripción atractiva de ti misma, lo que deseas de una relación y qué tipo de persona quieres. ¡Es un trabajo desalentador! También me di cuenta que, de no tener cuidado con algunos detalles, te lleva a obtener perfiles de todo tipo de personas: jóvenes, viejos, raros, locos y deshonestos. Hombres que se imaginaban a sí mismos con un rifle, o simplemente fotos de sus perros, sosteniendo un enorme vaso de cerveza u otro tipo de alcohol, con el pelo despeinado y necesitando afeitarse, o con barrigas cerviceras. La mayoría de los hombres de mi edad (y muchos mucho más jóvenes) eran calvos... Lo siento chicos, es una realidad... no tengo nada en contra; ¡solo me pregunto si nuestras arrugas y celulitis les importan cuando miran a las mujeres!

Finalmente me di cuenta de lo común que es para los hombres que se tomen “*selfies*” en el baño, ¡pero eso es asqueroso! ¿Por qué demonios un hombre que busca a esa mujer especial no se muestra en su mejor momento? Como dicen, ¡los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus!

Tuve muy mala suerte al principio. Una vez que le das "me gusta" a ciertas personas, el software (un algoritmo esencialmente basado en IA) aprende tus gustos y disgustos, y continúa enviando personas similares. ¡Esa es mi suposición al recibir una corriente de ingenieros que eran todos estafadores! En vez de seguir adelante y eliminarlos, seguí tratando de entender por qué serían tan deshonestos. ¿Estaban solos? ¿O simplemente buscaban dinero, o eran sociópatas?

El primero fue un "ingeniero profesional" (¿qué diablos es eso?), en su último contrato de Exxon antes de jubilarse y tenía que ir durante un mes a su plataforma en el Golfo de México, por lo que no pudo llamarme, ni chatear por video conmigo (razones de seguridad). ¡Solo intercambiamos mensajes de texto durante el transcurso de un mes! Un hombre guapo, italiano, con grandes planes de vivir el resto de su vida conmigo después de ese contrato. Me preocupaba que estuviera mintiendo, así que usé la imagen de Google para ver si sus fotos aparecían en otros perfiles y sitios ¡y así fue! ¡Una de ellas en chino! Luego, me apareció como una posible coincidencia en la otra aplicación que estaba usando, con un nombre y una edad diferentes. Lo confronté y me dijo que probablemente le habían robado su identidad, y que era honesto. Así que le pregunté si cuando nos encontráramos por primera vez me mostraría su identificación real, pasaporte, contrato o distintivo. Me dijo que si no confiaba en él, no me hablaría. Lo dejé así, pero volvió un par de semanas después, pidiéndome que le comprara una herramienta que necesitaba, prometiendo que me la reembolsaría o que le diera mi número de tarjeta AMEX para comprarla. ¡Esta fue la prueba final de que me estaba engañando! No hace falta decir que nunca nos conocimos en persona.

Mientras tanto, me puse en contacto con un ingeniero civil, que trabajaba en Berlín, construyendo un gran puente como su última tarea antes de jubilarse, después de lo cual estaría listo para reunirse y vivir conmigo en cualquier lugar. ¿Notas las similitudes? No podía decirme dónde estaba el puente de expansión, y el nombre era un secreto. Hablaba por teléfono, pero no por video. Dijo que no podía conseguir Wi-Fi (su iPhone era muy viejo, a lo que respondí, ¡ve a comprar uno nuevo ahora!). Para abreviar la historia, ¡era un mal mentiroso y lo atrapé en el acto! Me decía que había nacido en Portugal y envió su foto de pasaporte estadounidense que decía que había nacido en Filadelfia. ¡Trató de convencerme de que no quería que su lugar de nacimiento apareciera en su pasaporte! Me llamó estúpida y "un pedazo de mierda" (¡antes de que nos conociéramos!), que estaba jugando con él, así que terminamos. Justo una semana después, recibí un mensaje de la aplicación indicando que lo habían expulsado por comportamiento fraudulento y que debía tener cuidado.

Apareció otro, muy guapo, de mi edad, esta vez era un ingeniero marítimo que trabajaba para MSC. Había viajado mucho, hablaba varios idiomas y estaba en su último viaje antes de jubilarse. La misma historia... prometiéndome el mundo, pero tampoco podía hablar por teléfono ni por videollamada, ya que iba en contra de las reglas del barco. Sus fotos aparecían en varios otros sitios web como otra persona (cuando le dije eso, ¡dijo que era un caso de identidad robada!). Un mes después de intercambiar mensajes de texto todos los días, escribió para decir que su barco estaba siendo perseguido por piratas de Somalia

y que tendrían que detenerse en Malasia por razones de seguridad y enviar todas sus pertenencias a algún lugar para evitar que fueran capturadas por los piratas. Se iba a poner en contacto conmigo más tarde si no lo mataban. Dos semanas después, envió un mensaje de texto diciendo que estaba vivo, pero que aún necesitaba hacer las cosas rápidamente. Solo le dije que, si me pedía mi cuenta bancaria, mi dirección o que le reservara un hotel, podía olvidarse; yo no lo haría. Bueno, entonces desapareció y nunca más volvió a contactarme. Tal vez se lo comió un tiburón.

Luego, un profesional diferente coincidió conmigo. Un canadiense que vivía en los Estados Unidos se ocupaba de las ventas rápidas de acciones y de bitcoins. Siempre estaba demasiado ocupado para una llamada real o una conversación por video. Como hice un viaje internacional, me pidió una foto del viaje. Le pedí lo mismo ya que él estaba en Canadá trabajando con un cliente. ¡Me envió una foto con su amigo, y en la parte inferior estaba el logotipo de TikTok y una dirección de Instagram de alguien que no era él! ¡En una de sus fotos de perfil llevaba un anillo de boda! Pero eso no le importaba. Luego lo cancelé, sin creer en sus historias y al día siguiente recibí un correo electrónico de la aplicación informando que lo habían expulsado por comportamiento fraudulento y que debía tener cuidado.

Después vinieron otros que también eran mentirosos, pero me volví buena para atraparlos de inmediato, ¡a veces dentro de las primeras 24 horas! Las historias simplemente no coincidían, y nunca quisieron charlar o hacer una videollamada de inmediato. Y en una de las aplicaciones decían: si parece demasiado bueno para ser verdad, ¡probablemente no lo sea!

Tomé capturas de pantalla de las conversaciones y fotos de todos ellos. Proporcioné toda la información que tenía a las aplicaciones de donde provenían, lo cual fue muy apreciado.

Finalmente encontré una pareja buena, real y honesta. Pero creo que encontrar el amor y la conexión a través de estas aplicaciones no es nada fácil. Una necesita aprender a separar lo real de lo falso, reducir las expectativas, NUNCA dar un centavo a nadie, siempre reportar actividades sospechosas y verificar la coherencia de sus historias. Sigo pensando que esa es la forma en que la gente se conoce hoy en día, independientemente de la edad. Así que, al final, aprender a navegar esas tecnologías es necesario y posible. Como todas las aplicaciones tienen información sobre citas seguras en línea, ¡es importante leer y seguir las instrucciones que indiquen!



La tercera etapa de la vida – Desafíos y oportunidades

Parte 3

Por Sumedha Mona Khanna



Como continuación de mi contribución en los dos últimos boletines informativos de la AFSM y sobre la base de mi propia experiencia y de otras personas con las que he estado hablando, quería compartir con ustedes los desafíos adicionales que enfrentamos a medida que envejecemos y algunas sugerencias sobre la mejor manera de aceptarlos.

1. Cambiar las relaciones y las conexiones sociales

Este es un gran desafío en esta fase de nuestras vidas. Por supuesto, la situación varía según las personas. Algunas están con su pareja y tal vez inclusive con algunos niños, viviendo en una familia multigeneracional. Otros están envejeciendo solos. Son personas que no se casaron o que no tienen pareja o hijos. Independiente de la situación individual, hay algunos factores comunes que exigen cambio y adaptación a nuevas situaciones en esta etapa de la vida.

Es posible que la pareja haya fallecido e incluso los hijos se hayan mudado, especialmente si se casaron. Por lo tanto, no es raro que uno esté solo y necesite encontrar alguna forma de conexiones sociales. También hay diferencias culturales que uno nota. Generalmente, en una cultura oriental o latinoamericana, los ancianos continúan viviendo con la familia extendida, especialmente si están solos después de haber perdido a su pareja. Es común encontrar familias multigeneracionales, a menudo de tres generaciones viviendo juntas. En esa situación, la vida en esta fase de nuestro viaje se vuelve un poco más fácil.

Algunos de nosotros quizás vivamos cerca de un hermano algo mayor o menor que nosotros. Eso nos da la oportunidad de mantenernos conectados con la familia y tener otras relaciones sociales dentro de la comunidad. Sin embargo, hay muchos de nosotros que vivimos solos con diferentes niveles de acceso o conexión con la familia, especialmente si nunca nos casamos o no tuvimos hijos.

Sin embargo, a pesar de las diferentes circunstancias sociales, todos necesitamos tener conexiones con personas de nuestro grupo de edad e ideas afines con quienes podamos compartir nuestros intereses y desafíos comunes, y aprender a lidiar con ellos. Debido a que los hijos y nietos tienen sus propios intereses y prioridades, es posible que no

tengan tiempo para nosotros. En muchas comunidades hay Centros para Personas Mayores (a veces llamados Centros de bienestar para el envejecimiento) donde las personas mayores de 55 años se reúnen con frecuencia y comparten intereses comunes. Incluso se pueden encontrar algunos con circunstancias e intereses similares y hacer amistades especiales para tener conexiones sociales. Estos grupos a menudo ofrecen oportunidades para comer juntos y salidas sociales ocasionales. Vale la pena encontrar un grupo de este tipo en nuestra comunidad y asociarnos como miembros.

2. Dejarse ir - Rendirse

A medida que más de nosotros nos mantenemos más saludables durante largos períodos, nuestra mediana edad es a menudo el momento de decidir qué llevar y qué dejar atrás, y luego debemos decidir cómo llevarlo. Por lo tanto, debemos preguntarnos: "¿Cuánto es suficiente?" y "¿Qué es lo que realmente quiero llevar?"

Este es quizás uno de los desafíos más difíciles y emocionales para la mayoría de nosotros. Tenemos cosas acumuladas durante toda nuestra vida, muchas obtenidas durante nuestros viajes o en ocasiones especiales. Muchas tienen un significado especial para nosotros con recuerdos de amor compartido, lugares que hemos visitado y vivido. Tal vez sean objetos de arte, algunos incluso obtenidos de los propios artistas y por eso los consideramos muy especiales y preciosos.

Si viviéramos en casas más grandes que acomodaran a nuestras familias, especialmente a los niños, hay muchas cosas que ahora pueden tener un valor limitado. La mayoría de los niños, cuando crecen y se mudan de sus hogares familiares: no se llevan sus cosas de la infancia con ellos. Tienen sus propias vidas para acumular cosas que tienen un significado o valor especial para ellos. Quizás uno de los mayores desafíos son nuestras viejas fotografías y videos. Antes de que llegara la tecnología digital, solíamos tomar fotografías y videos para preservar nuestros recuerdos especiales en álbumes o videos recopilados. Debemos enfrentar el desafío de qué conservar y qué dejar ir. Es por eso por lo que esto se convierte en un problema emocional.

También es posible que nos mudemos a una casa más pequeña o incluso a una comunidad de jubilados. ¿Qué necesitamos conservar que sea importante para nosotros en esta fase de nuestra vida y qué podemos descartar? Debemos ser más selectivos en lo que necesitamos y en lo que queremos. Eso también significa *dejar ir* algunas cosas que sentimos que tienen poco o ningún valor y ser más selectivos en nuestras elecciones en la vida. Muchos de nosotros tuvimos la experiencia de tener que lidiar con las pertenencias de un pariente cercano o amigo especial que falleció y nos llamaron para deshacernos de sus pertenencias. Esta puede ser una de las experiencias más dolorosas y desafiantes, especialmente si esa persona no dejó instrucciones ni explicaciones. De

mi propia experiencia, puedo decir que esta fue una de las experiencias más desafiantes y emotivas para mí después de la muerte de mi hermana. Ha pasado más de un año y todavía estoy lidiando con esto. Esta experiencia me ha hecho aún más consciente de la necesidad de desprenderme de muchas cosas que he acumulado a lo largo de mi vida, muchas de ellas son objetos de arte preciosos de diferentes países que visité o donde viví durante un período.

¿Cómo se desprende uno de los recuerdos de toda una vida? La cuestión no es dejar ir los hermosos recuerdos, sino solo los objetos que no tienen significado en esta fase de nuestras vidas. Pueden ser entregados a las agencias y personas apropiadas. ¿Cuántos de nosotros hemos ido a una venta de posesiones de una persona mayor cuando fallece?; se llama venta de legado. Habiendo vivido en una comunidad de personas mayores, he visto este letrero muchas veces; a veces fui inclusive a las ventas y salí desconcertada, hasta triste, por tantos recuerdos hermosos y únicos que se regalan a precios insignificantes. Podrían haber tenido significado para la persona que los poseía, pero no para los que probablemente los compran. Muchas de estas posesiones terminan en antiguos mercados de antigüedades o ventas.

EJERCICIO – DEJAR IR

- ¿Cuáles son las cuatro (4) cosas materiales en tu vida que tienen valor/significado para ti?
- ¿Cuáles cuatro (4) actividades haces en tu vida que te dan alegría o satisfacción?
- ¿Cuáles cuatro (4) roles desempeñas, los disfrutas o le dan sentido a tu vida?
- ¿Cuáles son las cuatro (4) personas más importantes (mascotas incluidas) en tu vida?

A menudo, hacer este ejercicio con un pequeño grupo de amigos puede provocar pensamientos e ideas sobre cómo miramos nuestras posesiones y lo que podemos dejar ir o renunciar.

Junto con este desafío viene el sentimiento de *Gratitud* por todo lo que hemos recibido y disfrutado en nuestra vida. Recorremos algunos hermosos recuerdos que se evocan durante este ejercicio. Por lo tanto, se recomienda hacerlo, si es posible, con alguien que nos conozca y se preocupa por nosotros, un familiar cercano o un amigo. Si están casados, pueden hacerlo juntos y compartir todos los hermosos recuerdos de los momentos que pasaron juntos, los lugares que visitaron o han vivido, etc.

3. Prepararse para el final de la vida

A pesar de que las personas viven más tiempo y, con suerte, son más saludables, no se puede predecir el final de la vida. Por lo tanto, no es demasiado pronto para prepararse

por si acaso. Los aspectos más importantes a tener en cuenta para esto incluyen los siguientes:

- Tener toda la documentación importante preparada y al día. Esta quizás incluya información personal y financiera importante; documentos personales, por ejemplo, certificado de nacimiento, documento de matrimonio o divorcio, según corresponda; documentos relacionados con la propiedad; documentos relacionados con el trabajo/negocio; actas de nacimiento del cónyuge y de los hijos, según corresponda,
- Fideicomiso o testamento debidamente validado y atestiguado por un abogado.
- Directiva Avanzada de Atención Médica, incluso **instrucciones de soporte vital (POLST o *Physician Orders For Life-Sustaining Treatment*)** y cualquier otro deseo especial.
- Información esencial, inclusive los nombres de familiares cercanos y amigos; nombres y direcciones de médicos de atención primaria, abogados, agentes de seguros, fideicomisarios.
- Información sobre la organización del funeral y las principales acciones que se deben tomar después de la muerte.

4. Tu visión personal de tu vida

Pueden ser útiles algunas reflexiones sobre lo siguiente:

- ¿Cómo quieres vivir hasta el final de tu vida?
- ¿Qué herencia dejarías?
- ¿Cómo te gustaría ser recordado?

Se trata esencialmente de un ejercicio personal y es posible que pueda considerarse como un ejercicio espiritual.

Comentarios finales

Estas son ideas y sugerencias basadas en mi experiencia personal mientras atravesaba el *Tercer viaje de mi vida*, así como en conversaciones con mujeres que también estaban en esta fase de sus vidas. Cada persona es única y sin duda tendrá su situación, desafíos y oportunidades únicos. Espero que estas ideas sean útiles durante lo que considero un período de vida muy incierto que se desplegará de manera diferente para cada persona.



El Caribe revisitado

Por Juan Manuel Sotelo



Volver al Caribe, una realidad distinta a la latinoamericana y muy importante en mi historia personal, trae consigo recuerdos, madurez y un sinnúmero de sensaciones que se suceden.

Barbados, mi sede y residencia por unos meses, me recibe con sus calles estrechas y conductores que manejan en el lado equivocado de la pista. Llego un lunes feriado por el final del “crop-over” (carnaval), noto poca gente en mi recorrido al hotel, seguramente porque están en las celebraciones en la calle con música, danzas, disfraces y comparsas.

Mi llegada da apenas tiempo para iniciar el proceso de transferencia de funciones del anterior director del Programa Subregional de OPS/OMS para el Caribe a mí y asumir funciones, conocer superficialmente a las 18 personas que trabajarán conmigo directamente, unos en Barbados y otros en otros países del Caribe, y a otro grupo que está en la misma oficina pero que tienen su propia jefa. El ejercicio de transferencia involucró a unos 40 colegas presencial y virtualmente en distintas ubicaciones geográficas, inclusive Washington, DC.

No bien aterrizado en Barbados, llega mi hija Ana Elisa para ayudar con mi instalación, buscar casa adecuada, ver detalles domésticos y de otra índole que normalmente no veo. Ana efectuó bien el encargo que le hice y casi he firmado un acuerdo para vivir en una casa en el Club de Golf de Rockley, rodeado de campos verdes de golf y una naturaleza bien mantenida en forma permanente.

Un análisis rápido de mi situación habitacional y de transporte personal me llevó a reconciliarme con el manejo, algo que no hacía desde hace unos 10 años.

En una salida con Ana a la costa occidental de la Isla de Barbados, llegamos al Hotel Sandy Lane, un lugar privilegiado con visitantes famosos y ricos. Almorzamos el *buffet*, que tenía productos diversos de alta cocina y procedencia. Todo un espectáculo para la vista y la experiencia gastronómica. Otra salida fue a Bathsheba en la costa oriental donde hay olas grandes y se practica el *surf*. Ana aprovechó para nadar y tomar varias fotografías. Es una costa rocosa con unas piscinas naturales que disfrutamos bastante. El restaurante clásico es el Round House, donde nos atendieron muy bien y en el que ya habíamos estado en un viaje familiar anterior.

A las dos semanas de mi vuelta al Caribe, debí visitar Guyana, sitio no siempre fácil de entrar o de salir. En efecto, así recordaba las dificultades que experimentaba hace 40 años cuando vivía en el Caribe y me tocaba ir a Guyana. Esta vez, tuve que pasar mi cumpleaños viajando vía Miami, esperando interminables horas y llegando a Georgetown a la media noche. La

llegada a un aeropuerto nuevo de impresionante construcción se deslució cuando noto colas inmensas y muy lentas para pasar migración y formularios largos a llenar a mano. Felizmente me habían alertado que tome la fila “VIP”, que fue menos lenta que el resto. Ya liberado del tumulto, me estaba esperando el chofer de la oficina para enrumbar a Georgetown por una carretera obscura, con poquísima luz y con policías en todo el trayecto parando vehículos. Este viaje duró hora y media lo que significó llegar al Hotel Pegasus pasadas las 2 am.

Guyana está experimentando ingresos muy importantes provenientes del petróleo; ello ha triplicado su PBI y se nota mucha construcción nueva en proceso, lo que crea caos y desvíos en las rutas.

La misión en Guyana concluyó exitosamente. Pude tener reuniones con el Secretariado del CARICOM (Caribbean Community), con el Ministro de Salud y con el personal de la OPS/OMS en Guyana. Un placer especial fue un desayuno con Mena Carto, colega que trabajó conmigo cuando se me encargó la Representación en Guyana por unos meses hace tiempos pretéritos.

Otro lugar en mi plan de trabajo fue visitar Trinidad y Tobago, país que, con Guyana y Surinam, por su diversidad racial y cultural son los más exóticos que he conocido en el Caribe. También experimenté dificultades con los vuelos para llegar a Puerto España por la alta movilidad de personas y no me quedó otra que tomar una complicada ruta vía Saint Lucia, Antigua y finalmente Puerto España.

Trinidad es un país que, como Guyana, tiene altos ingresos que provienen de los hidrocarburos. Antes de aterrizar de noche, se pueden ver unos verdaderos castillos de luces que corresponden a plataformas de extracción marítima de gas y petróleo. Ya en mi hotel que mira al mar y está cerca al puerto, se ve una sucesión de barcos cargueros en un tráfico que solo podría comparar con el que observé en Panamá para acceder al Canal.

Visité Trinidad con el fin de familiarizarme con CARPHA, la Agencia de Salud Pública del Caribe y saludar al Ministro de Salud y a otros actores importantes para mi trabajo en la Subregión, inclusive la Universidad de West Indies, la CEPAL, a la Coordinadora Residente de NNUU, y reunirme con el personal técnico de la OPS/OMS en el país.

Trinidad posee una serie de casonas de su época colonial muy bien conservadas y mantenidas, y un gran parque denominado la Sabana. Allí se celebra tradicionalmente su carnaval, en el que participé varias veces en mi juventud.

Los colores del mar, el clima tropical con una atmósfera que se mueve rápidamente y personas que tienen su ritmo cadencioso, me colocan de regreso y me preparo para los meses en este paraíso insólito.



Consejos Técnicos

Sistema de distribución de “mensajes masivos” de AFSM - Actualización

Por Antonio Hernández



Hace más de 15 años, la AFSM estableció una estrategia de tecnología de la información (TI) para mantener a sus miembros informados de manera oportuna. Esta estrategia supone el uso de varios programas informáticos, incluidos, entre otros, un sitio web basado en Internet, una dirección de correo electrónico para el intercambio de mensajes con los miembros, un perfil de Facebook para que accedan los miembros suscritos y un sistema de distribución masiva de mensajes conocido como "Blast Message" para llegar a todos los miembros de modo simultáneo.

El manejo del sistema de comunicación es uno de los temas más desafiantes para la AFSM; no solo por la coordinación de la información enviada e intercambiada con los miembros sino, también, por el tiempo y el trabajo necesarios para hacerlo. Todo el trabajo se realiza de forma voluntaria. Uno de los aspectos críticos es mantenerse al día con los cambios y avances en los programas informáticos utilizados en esta tarea.

Varios de los temas candentes y cuestiones importantes en el manejo de las comunicaciones electrónicas se han abordado en diferentes artículos de "Techno-Tips" publicados en el Boletín de la AFSM, y algunos se pueden encontrar en el sitio web de la AFSM. Les recomiendo que lean esos artículos, ya que la mayoría de ellos presentan las mejores prácticas para el intercambio de mensajes electrónicos utilizando programas de Internet y correo electrónico.

Me gustaría centrarme ahora específicamente en los mensajes de la AFSM enviados a los miembros como grupo. Esto se conoce como "Mensaje Masivo", que, por definición, es un solo mensaje de texto enviado a un gran grupo de personas al mismo tiempo. Esta es una de las formas más rápidas de llegar a nuestra comunidad y mantenerla informada sobre temas urgentes e importantes de interés común.

Desde sus inicios, la AFSM ha utilizado el servicio informático MailChimp, uno de los mejores de la industria, para enviar mensajes. Anteriormente, este servicio era gratuito. Sin embargo, debido al bajo número de nuestros miembros (menos de 1,000) y el bajo volumen de mensajes enviados, nos vimos obligados a cambiar y pagar por el programa. Esto fue algo que la AFSM hizo para dar cumplimiento al objetivo de mantener informados a los miembros.

Los cambios en el modelo de negocio de MailChimp añadieron seguridad a los mensajes electrónicos al aumentar la posibilidad de llegar a más miembros y cifrar los mensajes para evitar intrusiones o *hacks* de la información.

Aunque son muy populares y se utilizan ampliamente, las direcciones electrónicas que son gratuitas para los usuarios, como Gmail, Yahoo y Hotmail, tienen menos opciones de seguridad y son más fáciles de piratear. MailChimp tiene prácticas muy bien documentadas para los suscriptores que utilizan direcciones electrónicas de dominio gratuito. Los mensajes que sean pirateados no llegarán al destinatario, podrían tratarse como mensajes de *spam* y eliminarse o enviarse a la bandeja de entrada de *spam* en la computadora del destinatario. Las buenas prácticas para hacer frente a estos problemas se incluyen en los Consejos Técnicos de boletines anteriores de la AFSM.

La dirección de correo electrónico de AFSM es afsmpho@gmail.com y es gratuita. Con el fin de garantizar la seguridad en las comunicaciones y asegurar que los mensajes lleguen a todos los suscriptores, antes de que se envíe un mensaje, Mail Chimp cambiará el dominio de la dirección para cifrar el mensaje. Algunos de ustedes habrán notado que los mensajes se reciben con la dirección electrónica:

afsmpho@23556367.mailchimpapp.com de la Junta Directiva de la AFSM-OPS

Quiero enfatizar que, si recibe un mensaje de la dirección de correo electrónico mencionada anteriormente, el mensaje fue enviado por la AFSM y es legítimo. Además, la respuesta a los mensajes, si fuera necesario, se debe enviar a la de la AFSM: [AFSM afsmpho@gmail.com](mailto:AFSM_afsmpho@gmail.com)

Póngase en contacto con nosotros si tiene preguntas o comentarios.



El Retiro

Por María Teresa Cerqueira

Para la recta final
Un poco de paz a la orilla del mar
Una sonrisa y un fuerte abrazo
Un lienzo para pintar
Un buen libro
El calor de un hogar
Y el sol para abrigo
La mano de un amigo
El cariño de mis hijos
Y la bendición de los nietos.

Caminar es el sexto signo vital

*Resumen realizado por Marilyn Rice*¹

Caminar es una costumbre asombrosamente compleja en la que intervienen todos los sistemas del cuerpo. Los cambios en la manera de caminar pueden ser un signo de un diagnóstico latente que aparecerá pronto. Y lo peor que nos puede pasar es dejar de movernos. Por tanto, muévase, aunque sea durante cinco minutos continuos. La falta de movilidad es una de las principales razones por las que las personas mayores pierden su independencia y está estrechamente relacionada con el deterioro cognitivo.

Por alguna razón desconocida, la velocidad a la que se camina está relacionada con el riesgo de



morir. Los que caminan más de prisa tienen más probabilidades de vivir más y mejor. Una vez que la capacidad de caminar comienza a disminuir, es importante concentrarse en la técnica. Una máquina de ejercicios puede ayudar con esto; además, permite experimentar con diferentes velocidades: uno debe aumentar la velocidad un 10% por minuto. Al caminar, se debe empujar el suelo en lugar de levantar un pie y colocarlo adelante; también, uno debe mover su peso hacia atrás y hacia el costado. Se ha demostrado que el Tai Chi mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas.

La parte del cuerpo encargada de todo es el cerebro. Es importante encontrar formas de protegerse contra la demencia; aproximadamente la mitad de las personas con demencia sufren caídas, frente al 30% de la población general de edad avanzada.

El lugar donde uno vive puede marcar la diferencia. Si hay aceras bien cuidadas y con un índice bajo de delincuencia, uno se siente más inclinado a salir a la calle y hacer diligencias a pie.



¹ Este es un resumen de un artículo escrito por Vicky Hallett el 29 de noviembre de 2023 para la revista *National Geographic*.



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 – Carol Burgher,
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 Saginor,
Juan Manuel Sotelo

Presidente del Capítulo

Colombiano: *Alberto Concha
Eastman*

Puntos Focales

Mirta Roses Periago – Argentina
Karen Sealy - Barbados
Horacio Toro Ocampo - Bolivia
Lucimar Coser – Brasil, Brasilia
César Vieira – Brasil, Río de
Janeiro
Antonio Campino – Brasil, São
Paulo
Rodrigo Pascal – Chile
Karen Sealy – Caribe del Este
María Mercedes Rodríguez –
Colombia
Catherine Cocco – República
Dominicana
Carlos Rosales – Costa Rica

Comité de Extensión

Coordinador – Philippe Lamy
Miembros – Antonio Campino,
Alberto Concha Eastman

Comité de Pensión y Seguro de Salud

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

Miguel Malo – Ecuador
Philippe Lamy – Europa
Mena Carto – Guyana
Carol Burgher – Jamaica
Angelica Bartolo Sánchez –
México
Violeta Mata García – México
Jeannette Bolaños –
Nicaragua
Haidée Olcese – Perú
Elva López Nieto – Panamá
María Teresa Cerqueira –
USA

Comité de Envejecimiento Saludable

Coordinadora – *Martha
Peláez*
Miembros – *María 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