



NEWSLETTER

ASOCIACION DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXX, NO. 2

JUNIO 2019

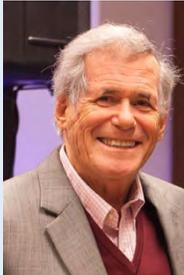


Nymphaeaceae (Nenúfar/Lirio de Agua)

Contenido

Editorial	2	Noticias de la Cooperativa de Crédito: Premios Globie	15
Bienvenida a los nuevos miembros de la Asociación	3	Tecno Tips: Envejecimiento, Tecnología y Salud	16
Cartas a la Editora	4	Obituario de Elide Zullo	19
Reserven la fecha: Almuerzo de Verano.....	6	Colaboración de AFSM con el Instituto “Osher Lifelong Learning” de DC	21
Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión.....	7	Artículo de Interés común con la AFSM de Ginebra: Estafas y Ardidés	22
<i>In Memoriam</i>	9	Asuntos para recordar	25
Consejos de Salud: Recetas para un cerebro sano	10	Última página	26

Comunicación, comunicación, comunicación



Por Enrique Fefer y Hernán Rosenberg



El tema de la comunicación es un tópico frecuente en las reuniones mensuales de la Junta, un claro reconocimiento de que se trata de una función vital de nuestra Asociación. El *Diccionario de Webster College* de 1992 ofrece una definición de comunicación: "la transmisión o intercambio de pensamientos, opiniones o información por vía oral, escrita o por señales". Pero poco podía Webster prever el terremoto de información actual clamando por nuestra atención. El reto en el siglo 21 es cómo asegurar que nuestras comunicaciones, aunque no siempre convincentes, sean lo suficientemente relevantes para nuestros miembros como para sobresalir en la inundación digital de información y desinformación que emana de Google, Twitter, Facebook y WhatsApp. Más distracción aun proviene de las horas dedicadas a películas de Netflix y Amazon – todos son competencia dura en días que sólo tienen 24 horas.

Artículos anteriores del boletín han puesto de relieve la transición exitosa de la AFSM al mundo digital. Un logro importante ha sido la actualización de nuestro sitio web, (<https://www.afsmpaho.com/>) que, con su apoyo, puede convertirse en el portal para permanecer conectado con sus colegas e informado de asuntos de interés en su vida post-OPS.

Abra el sitio web y podrá ver la amplia gama de información que está a un clic de distancia. Por ejemplo: pueden acceder a este **boletín** o números anteriores; Haciendo clic en **eventos** pueden ver caras conocidas en nuestros almuerzos de verano, reuniones anuales o reuniones internacionales; en **documentos** encontrarán información esencial para mantener su salud y pensión, tales como la "Guía para planificación y protección de sus activos", información actualizada sobre seguros de salud (incluyendo Medicare) y enlaces al fondo de pensiones (con acceso a Certificados de Derechos e información sobre asistencia de urgencia).

Por nuestra parte, mantener la información actualizada es una tarea constante para asegurar la relevancia del sitio Web. Mucho esfuerzo se destina a proporcionar a los miembros la información mencionada. Pero, igualmente importante es su interés en visitar el sitio Web. Los animamos a que lo visiten, así que por favor déjenos saber lo que desean ver en la Web. Mejor aún, envíen una contribución – cartas al editor, fotografías, pinturas o artículos que reflejan su vida después de la OPS.

En la misma línea y como resultado de una encuesta que hicimos el año pasado, esperen ver muy pronto un vídeo sobre cómo acceder a la información en nuestras páginas web. La mayoría de los que respondieron la encuesta indicaron que, aunque estaban un poco familiarizados con los medios electrónicos, agradecerían algo de entrenamiento para facilitar su acceso al sitio. El medio preferido mencionado fue el vídeo. Así que este es otro caso donde seguimos sus preferencias e indicaciones. Disfrútenlo y úsenlo para explorar nuestro sitio para su beneficio y placer.

Como siempre les recordamos: esta es su Asociación. Y este es su sitio de Internet cuyo éxito depende de que, después de revisar sus correos electrónicos y mensajes de Facebook y Twitter, también vayan al <https://www.afsmpaho.com>. Ahí nos vemos. **N**

Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM

De los Estados Unidos

Del Area de Washington

Eduardo Curaca

Mariela Licha Salomón

Guadalupe M. Mora

Rosana Gutiérrez Heraud

Ana María Paulina

Gina Weissenberg de Rivas

De otras partes de los Estados Unidos

Nancy Raphael, New York, New York

Cartas a la Editora

Membresía Vitalicia de la AFSM

Enviada por Martha Peláez

Nuestro apreciado miembro, Antonio Pío, residente en Mar del Plata, Argentina, pagó dos veces por su membresía de 10 años. La primera vez de 1999 a 2009 y la segunda vez de 2010 a 2020, y envió una pregunta a la Junta de la AFSM sobre qué debe hacer para su próximo pago dado que su edad actual es 86 años. La Coordinadora del Comité de Membresía, Hortensia Saginor, le contestó que él no tiene que hacer ningún pago. Cuando se paga por Membresía Vitalicia, no se tiene que volver a pagar. Tal vez cuando el ingresó a la AFSM en 1999, el pagó solamente por 10 años, pero en 2009 no existía más la membresía por 10 años y como resultado su segundo pago se acreditó para pagar por membresía vitalicia. Así que él no tiene que volver a hacer ningún pago. Antonio respondió con el siguiente mensaje:

“Quisiera decirles que me encantó, y la repito continuamente, la cita que hizo Gloria Coe del escritor colombiano, Premio Nobel, Gabriel García Márquez: “Recordar es fácil para el que tiene memoria, olvidar es difícil para el que tiene corazón”

A los 86 años, le agradezco a Dios la vitalidad de mi memoria y la sensibilidad de mi corazón por los que recuerdo, y no puedo olvidar, los tiempos que trabajé en el Programa de Tuberculosis de la OPS de Washington, de 1971 a 1979: el ambiente, los compañeros, los viajes a los países de América Latina y el Caribe, la cafetería, el paraninfo, la maravillosa ciudad, donde nacieron nuestros dos hijos y muchas más bondades. En 1979 fui transferido a la OMS en Ginebra donde permanecí durante 18 años.

Siento gran orgullo por haber trabajado en la OPS de Washington.

Con mi máxima estima por la excelente labor que AFSM ha desplegado y por los promisorios programas que la nueva Junta Directiva ha anunciado,

Antonio Pío, Mar del Plata, Argentina”



Gracias por el Boletín

Enviada por Helena Restrepo

Acabo de leer el Boletín en español de la AFSM que salió recientemente. Quiero felicitar a la nueva Junta Directiva, en especial a Gloria Coe.

Igualmente felicito a Germán y a Marilyn por la edición del Boletín. Lo encuentro excelente en todo su contenido, muy ilustrativo, ameno y de gran interés para los envejecientes de la Asociación en los diferentes países. El artículo de Martha Peláez y Gloria Coe sobre la importancia del consumo de proteínas de los adultos mayores es de gran validez actual. El obituario de Pablo Isaza muy completo y meritorio.

Muchas gracias y un gran abrazo.



[AFSM me salvó el alma](#)

Enviada por Nabila E Metwalli

José Cruz, en nombre de la AFSM, me salvó el alma cuando me alertó sobre el hecho de que la Caja Común de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas (UNJSPF, por sus siglas en inglés) no había recibido mi Certificado de Derechos (CE) de 2018. Sin este certificado firmado y archivado en la Caja, dejaría de recibir mi pensión de la OMS. De hecho, ya les había enviado el formulario CE firmado por correo certificado en octubre pasado, y todavía tengo el recibo junto con el número de seguimiento y su firma. No sé qué pasó, pero creo que la Caja perdió el CE.

Al contactarme en nombre de la AFSM, José me dio el correo electrónico y el número de teléfono de MSS y los llamé. En ese momento, estaba en una Oficina de la Seguridad Social, por lo que no

podía hablar demasiado. La señora que respondió a la llamada telefónica me dijo que ahora tienen los Números de Identificación Únicos (UID) de todos y me dio el mío. Tuvo también la amabilidad de enviarme de inmediato un correo electrónico con el formulario CE para que lo completara. También quiso ayudarme a configurar una cuenta en línea, pero como sentía que estaba molestando a otros en la sala de espera de la Oficina de la Seguridad Social, le pedí que me enviara los pasos que necesitaba seguir para configurarla, lo cual amablemente hizo.

Dos horas más tarde, dejé la Oficina de la Seguridad Social, con solo una cita para reunirme con un Oficial de Medicare dos meses después. Inmediatamente fui a FedEx, llené y certifiqué el segundo formulario CE, y lo envié nuevamente a UNJSPF. También lo envié por fax y por correo electrónico, con la esperanza de que no lo perdieran de nuevo. En cuanto al servicio en línea de MSS, logré configurarlo todo por mi cuenta. Al ir a la sección de CE, pude confirmar que la Caja había recibido el nuevo formulario que envié.

Tuve otro problema, con el que AFSM me ayudó. Desde que mi esposo fue diagnosticado con leucemia, ha tenido derecho a una cobertura de atención médica del 100% en virtud de la cobertura de enfermedad catastrófica del seguro de salud de la OMS.

Sus remedios cuestan alrededor de \$10.000 al mes. Me puse en contacto con las bellas damas que José me aconsejó que contactara e inmediatamente nos resolvieron todos los asuntos pendientes.

A través del MSS de la Caja y el sitio web de la OPS en SHI, logré ingresar electrónicamente mi nuevo correo electrónico y mi dirección postal.

Realmente pensé que iba a ser una situación muy burocrática, pero ante todo gracias a la AFSM a través de José Cruz, el personal de la Caja de Pensiones y de la Oficina de SHI de la OPS, todo salió muy bien. Menciono a José Cruz por su nombre porque ha sido mi colega profesional durante muchos años. Como miembro de la Junta de AFSM de la OPS, reconoció mi nombre en la lista de ex funcionarios de la OMS que no habían entregado el formulario CE firmado, y en nombre de la Junta me alertó sobre mi problema con la Caja y me ayudó con todos los procedimientos necesarios.

Muchas gracias a AFSM y sus miembros por ayudarme, incluso considerando que soy una jubilada que regresa a los EE. UU después de trabajar en la oficina regional de la OMS de EMRO en El Cairo. Estoy muy

agradecida a un sistema que hizo mi vida mucho más fácil de lo que esperaba. Los felicito y agradezco a todos por sus esfuerzos con los jubilados como yo. **N**

RESERVEN LA FECHA

El almuerzo de verano de AFSM será el 18 de Julio de 2019, a las 11:30am, en el Restaurante WILDFIRE de Tysons Galleria, en McLean, Virginia. Nuestro conferencista será el Sr. David Santana de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos quien hará una presentación sobre los BENEFICIOS DE MEDICARE, seguido por preguntas y respuestas.

Por favor envíen esta notificación a sus amistades y colegas.

La información sobre precio y menú se enviará próximamente

Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión

Por Carol Collado



Seguro de Salud del Personal

La Asamblea Mundial de la Salud tuvo lugar en Ginebra del 20 al 28 de mayo de este año. Algunos asuntos importantes respecto a los cuales se aprobaron Resoluciones nuevas fueron los siguientes: acceso a medicamentos; un plan quinquenal para promover la salud de los refugiados y los migrantes; la seguridad de los pacientes; sistemas de atención de emergencia; agua, saneamiento e higiene; enfermedades no transmisibles; atención primaria de salud; y los trabajadores de salud a nivel comunitario. Las delegaciones también acordaron adoptar la undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11) a partir de enero 1º de 2022.

Durante la Asamblea, la Organización también anunció el nombramiento de cuatro nuevos embajadores de buena voluntad provenientes de las áreas de los deportes, la política y la movilización de la comunidad, para ayudar a promover vidas más saludables, más y mejores trabajadores en el campo de la salud, y mejorar la salud mental a nivel mundial. La Región de las Américas estará representada por un equipo brasileño constituido por Alisson Becker, guardameta del seleccionado nacional brasileño de fútbol, y también guardameta del Club Liverpool de fútbol en Inglaterra, y por la Dra. Natalia Loewe Becker, médica de Brasil y defensora de la salud, quienes participarán como Embajadores de Buena Voluntad de la OMS en el área de promoción de la salud. Otros son Cynthia Germanotta, presidente de la Fundación “Born this Way” --la cual fundó con su hija Lady Gaga--, como Embajadora de Buena Voluntad de la OMS en el área de salud mental. Y finalmente Ellen Johnson Sirleaf, ex-Presidenta de Liberia, como Embajadora de Buena Voluntad de la OMS para la fuerza de trabajo en salud.

La Asamblea recalcó que, en septiembre de 2019, tendrá lugar una reunión de alto nivel en el contexto de Naciones Unidas, la cual hará un llamado para que los gobiernos se involucren más en la coordinación intersectorial para alcanzar la meta de cobertura universal en salud. Los Estados Miembros identificaron como prioridades principales el financiamiento de la salud, el desarrollo de sistemas de salud sólidos y sostenibles centrados en las personas, y el fortalecimiento de la fuerza de trabajo en salud. También hicieron hincapié en la necesidad de invertir y fortalecer la atención primaria de salud.

En concordancia con la Asamblea, los cuerpos directivos del Seguro de Salud (GSC y GOC) han creado un grupo de trabajo para fortalecer los aspectos preventivos de nuestro seguro de salud.

En la próxima reunión del Comité de Supervisión Mundial se considerarán éstos y otros asuntos de políticas y finanzas a fines de recomendar acciones al Director General. Un área de interés para aquellos que viven en los Estados Unidos es la puesta en marcha de medidas para contener los costos, de las cuales fuimos informados a principios de este año: es decir, lo concerniente a la obligatoriedad de participar en Medicare y los aspectos relacionados con el reembolso de reclamos por gastos efectuados afuera de la red de servicios. Los mantendremos informados.

A tales efectos, esperamos que todos hayan observado el 31 de mayo, como el Día Mundial Sin Tabaco. Ya que estamos en la mitad del año, sería una buena idea repasar aquellas resoluciones que hicimos al principio del año en términos de vivir un estilo de vida más saludable y renovar nuestro compromiso.

Pensión

En el Boletín Informativo de la Caja de Pensiones de mayo 2019, la Gerente General interina, Janet Dunn Lee, nos proporcionó información importante sobre la solidez y el funcionamiento de la Caja. En primer lugar y lo más importante es que la salud financiera del Fondo se mantiene sólida a pesar de cierta volatilidad en el entorno general mundial y en los mercados financieros, habiéndose logrado el objetivo a largo plazo de obtener un crecimiento de 3,5%. La Gerente General también informó que el funcionamiento ha mejorado considerablemente logrando que más del 80% de las consultas sean resueltas en menos de 15 días. El Consejo de la Caja de Pensiones se reunirá en julio para considerar algunos temas importantes como el presupuesto del Fondo, asuntos actuariales, inversiones y las disposiciones en relación con los beneficios.

Certificado de Derechos (CE)

Dado que la continuidad en la recepción de beneficios es clave para nuestro bienestar, mencionaré algunas cosas sobre el Certificado de Derechos de la Caja de Pensiones. Como lo hemos hecho en años anteriores, AFSM ha colaborado en la búsqueda de aquellos participantes de la OPS/OMS en la Región de las Américas cuyo CE no se había presentado. Pudimos notificar a un buen número de los omisos y alentarlos a que se comuniquen con UNJSPF para no interrumpir los beneficios.

Mientras se escribe este artículo, todos los beneficios para los cuales el Fondo no recibió el formulario original CE 2018 debidamente completado u otro documento de firma original aceptable, para fines de marzo de 2019, se han suspendido a partir de la nómina de mayo de 2019. En caso de que usted o alguien que usted conoce se vea afectado por la suspensión de beneficios relacionada con el CE 2018, comuníquese con el Fondo a través del formato en línea "**contact us**",¹ proporcione toda la información requerida y seleccione el motivo de contacto "**Non-receipt of regular monthly benefit payment**" en el menú desplegable correspondiente. Al recibir su consulta, el Fondo revisará dicho caso con prioridad y le informará sobre lo que se requiere para obtener el restablecimiento del pago de dicho beneficio.

En este sentido, no dejaremos de insistir lo importante que es mantener su información de contacto actualizada. Fue muy frustrante para nosotros, y estoy seguro de que lo será para los involucrados cuando, con la información disponible por AFSM, nos dimos con la sorpresa de que las personas

¹ El sitio web de la Caja de Pensiones solo está disponible en inglés y francés.

se mudaron o cambiaron el teléfono o la dirección sin avisar a AFSM. Esto nos dejó sin una manera de proporcionar un servicio de notificación a la Caja y la consecuencia es la suspensión de sus beneficios.

Para 2019, los CE se enviaron a fines de mayo. Dependiendo de su ubicación, la entrega del CE 2019 enviado por correo se espera entre principios de junio y principios de julio. Puede hacer un seguimiento de si el Fondo ha recibido sus formularios CE 2018 o 2019 devueltos, accediendo a su cuenta **Member Self Service** (MSS), donde se encuentra la información. El estado de recepción por parte del Fondo de su formulario CE anual se proporciona en la pestaña PROOF DOCUMENTS. Si aún no ha abierto su MSS, visite el sitio web y siga las instrucciones para hacerlo, las que son bien claras. Le dará acceso directo a su cuenta personal.

Si tiene algunas preguntas que no hayan sido respondidas por la información disponible en el sitio web de la Caja, contacte a Christine Höfer Cartner (hofer@un.org), Jefa de Servicios al Cliente en Nueva York. **N**

In Memoriam

FALLECIMIENTOS REPORTADOS EN 2019 NO INFORMADOS PREVIAMENTE

Orville Fisher	Junio 3, 2016
Elvira Fuentes	Junio 10, 2019
Daniel López Ferrer	Junio 14, 2019
Alahina Mendoza Russell	Junio 30, 2019
Cecilia Parker	Abril 21, 2019
Moyses Nathan Honigman	Mayo 30, 2019

Recetas para un cerebro sano

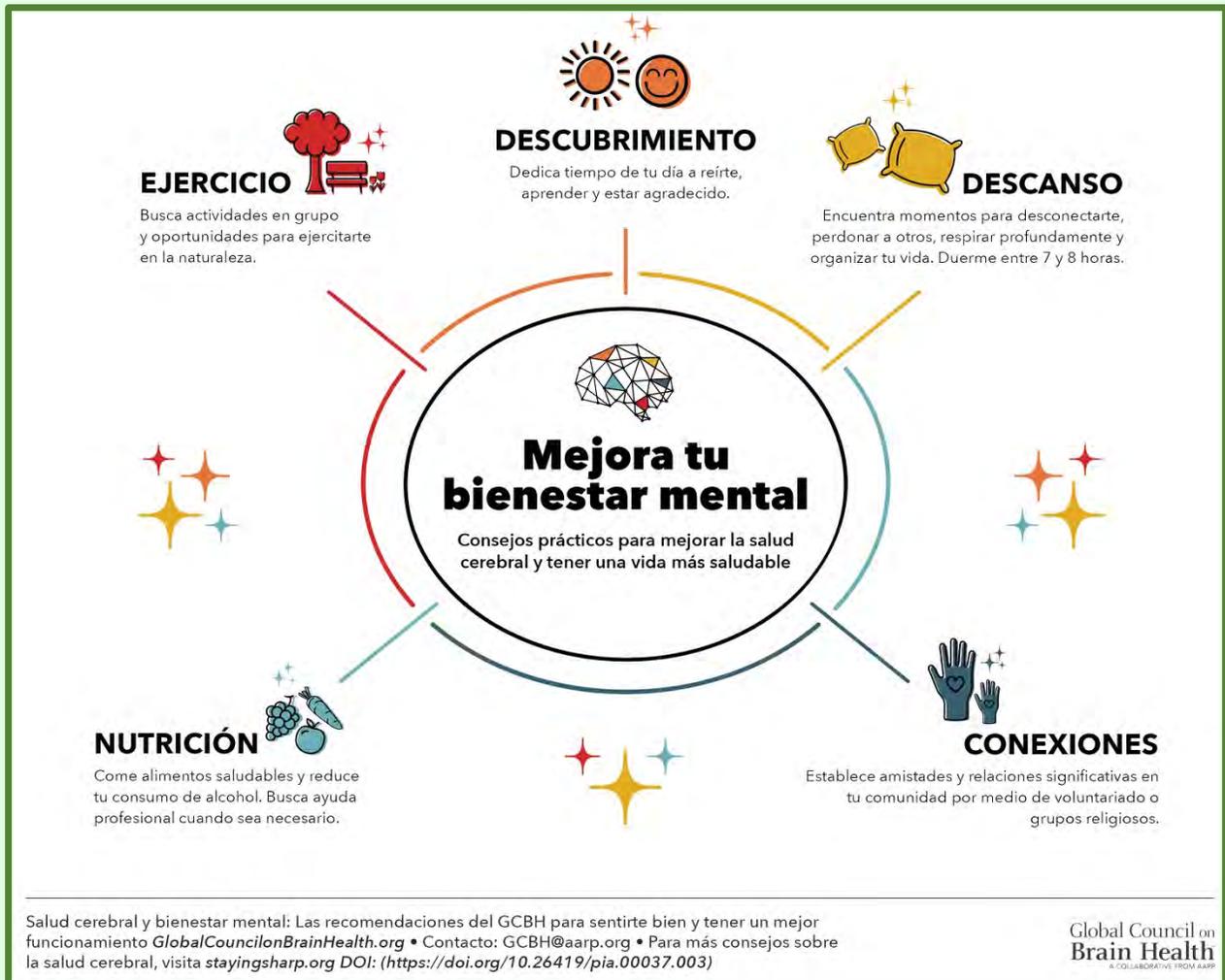
Martha Peláez y Gloria Coe



La Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP)¹, con el apoyo de AGE UK del Reino Unido², periódicamente convoca al Consejo Mundial sobre la Salud Cerebral (GCBH), un grupo independiente de "científicos, profesionales de la salud, académicos y expertos en políticas, de todo el mundo" que estudia la salud cerebral y el razonamiento humano. La función primordial de GCBH es



"ofrecer el mejor asesoramiento posible sobre lo que los adultos mayores pueden hacer para mantener y mejorar su salud cerebral". En el siguiente gráfico, GCBH identifica cinco actividades



¹<https://www.aarp.org/health/brain-health/global-council-on-brain-health/>

² La mayor organización benéfica del Reino Unido, que trabaja con personas mayores: <https://www.ageuk.org.uk/>

generales para garantizar el mejor bienestar mental: ejercicio, descubrimiento, descanso, nutrición y conexiones.³

Seth Martin, cardiólogo de Johns Hopkins, confirma y amplía nuestra comprensión de la salud del cerebro:

Consumir alimentos nutritivos, ser físicamente activo, manejar la presión arterial y el colesterol altos, usted probablemente ya sabe que estos hábitos saludables pueden prevenir enfermedades del corazón. Pero esa no es la única razón para adoptar un estilo de vida saludable. Las decisiones que toma todos los días afectan su cabeza tanto como a su corazón."⁴

La Asociación del Alzheimer identifica **10 maneras de amar a su cerebro**, reducir la posibilidad de una disminución de habilidades de razonamiento y mantener y potencialmente mejorar su salud en general:

1. Realizar ejercicios que eleven su ritmo cardíaco y aumenten el flujo sanguíneo al cerebro y al cuerpo.
2. La educación formal es importante en cualquier etapa de la vida.
3. Dejar de fumar.
4. Cuidar su corazón. La evidencia muestra que la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes tienen un impacto negativo en las habilidades de razonamiento.
5. Las lesiones cerebrales pueden aumentar el riesgo de la disminución de habilidades de razonamiento. Es importante utilizar cinturones de seguridad, casco y tomar medidas para evitar caídas.
6. Comer una dieta saludable y balanceada baja en grasa y alta en frutas y hortalizas.
7. Dormir lo suficiente.
8. Buscar tratamiento médico para los síntomas de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental.
9. Desafiar y activar su mente.
10. Estar socialmente comprometido, buscar actividades sociales, encontrar maneras de ser parte de la comunidad local, compartir actividades con amigos y familiares.

Hay consenso en que la prevención para mejorar la salud del cerebro no se basa en una *sola intervención*, sino en la adopción de una *combinación de comportamientos del estilo de vida*.

A continuación, se presenta un resumen de una investigación reciente sobre la importancia de la adopción de esta combinación de conductas de estilo de vida y el valor de cada comportamiento para un cerebro sano.

Combinación de conductas de estilo de vida: El estudio FINGER⁵, de dos años, en 1260 mujeres y hombres "es el mayor y más largo... ensayo para evaluar los efectos de las intervenciones de

³Haga clic en la figura del cerebro, en este enlace <https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/bienestar-mental/>

⁴ La Asociación del Alzheimer, ¿Qué sabemos sobre la prevención de la enfermedad de Alzheimer? <https://www.alz.org/media/Documents/alzheimers-dementia-about-prevention-b.pdf>

⁵ Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability. Rosenberg A, Ngandu T, Rusanen M, et al. Multidomain lifestyle intervention benefits a large elderly population at risk for cognitive decline

estilo de vida en la preservación de la agudeza mental" o nuestros procesos de pensamiento racional. Los voluntarios del estudio, entre las edades de 60 a 77 años, en situación de riesgo para la demencia, se dividieron aleatoriamente en dos grupos:

- Un grupo de estudio que recibió “asesoramiento nutricional, instrucciones de ejercicio por parte de fisioterapeutas” entrenamiento en habilidades de razonamiento y clases de cocina frecuentes. Este grupo de estudio tuvo siete exámenes médicos.
- Un grupo de control con “tres exámenes médicos durante los cuales recibieron consejos de salud general”.

Ambos grupos recibieron “pruebas de función mental” al principio y al final del estudio. Aunque ambos grupos mejoraron, las puntuaciones del grupo de estudio fueron 25% superiores. Este estudio sugiere que al combinar "las cuatro prácticas, incluso se puede revertir la pérdida de capacidad mental." El grupo de estudio “mejoró las habilidades de razonamiento y la velocidad en la realización de tareas mentales." Los resultados del estudio han sido tan prometedores que este modelo de estilos de vida combinados, para mejorar la salud cerebral y reducir la demencia, está ahora siendo sometido a ensayos, probando este enfoque, en diferentes poblaciones y ámbitos en todo el mundo. Los resultados de estos estudios mundiales, basados totalmente en el enfoque de varios dominios de la prevención, continuarán generando sólidas intervenciones costo-efectivas, accesibles, viables, y sostenibles en cualquier lugar del mundo.

En Resumen, usted puede empezar su propio proyecto FINGER mediante la creación de un plan de acción semanal que incorpore una combinación de actividad física, alimentación saludable y estimulación social o mental. Un plan de acción, según el Dr. Kate Lorig, RN, Dr.PH de la Universidad de Stanford debe incluir lo siguiente:

1. ¿Qué va a hacer? (una acción específica)
2. ¿Cuánto va a hacer? (tiempo, distancia, porciones, repeticiones, etc.)
3. ¿Cuándo va a hacerlo? (hora del día, día de la semana)
4. ¿Con qué frecuencia o cuántos días a la semana va a hacerlo?

Ejemplo: *esta semana, yo caminaré (qué) alrededor de la manzana (cuánto) antes del almuerzo (cuando) tres veces (cuantas).*⁶

Dependiendo de dónde esté implementando su propio plan FINGER individualizado, debe elegir uno o más de los siguientes comportamientos y agregar gradualmente otros hasta que adopte un estilo de vida saludable para su cerebro.

Ejercicio físico: Un informe de abril de 2019 señala que cada hora adicional de actividad ligera (ni moderada ni vigorosa) se asocia con un mayor volumen cerebral, equivalente a cerca de 1,1

and dementia regardless of baseline characteristics: The Finger trial. *Alzheimer's & Dementia* 14 (2018) 263-270. [https://www.alzheimersanddementia.com/article/S1552-5260\(17\)33760-3/fulltext](https://www.alzheimersanddementia.com/article/S1552-5260(17)33760-3/fulltext). Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, Levalahti E, et al. A 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomized controlled trial. *Lancet*, 2015 Jun 6;385(9984): 2255-63. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25771249>

⁶ Lorig K, Holman H, Sobel D, Laurent D, Gonzalez V and Minor M. *Living a Healthy Life with Chronic Conditions*. Colorado/Bull Publishing Co: 2012

años menos de envejecimiento del cerebro.⁷ Un estudio financiado por el Instituto Nacional sobre Envejecimiento de los Estados Unidos (NIA, por sus siglas en inglés) indica que el adulto mayor que es "más físicamente activo se asocia con un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer" y una disminución más lenta en sus habilidades de razonamiento. Otro estudio del NIA mostró que niveles más altos de actividad física se asocian con un mejor razonamiento.⁸

Los estudios indican que el ejercicio da al cerebro la capacidad para "reorganizar, o cambiar su estructura neuronal⁹ y formar nuevas conexiones neuronales durante toda la vida". Este es un cambio enorme en nuestra comprensión de la capacidad del cerebro para hacer nuevas conexiones en el sistema nervioso y crear nuevas células cerebrales. "Los investigadores creen ahora que el cerebro cambia a lo largo de la vida, con el crecimiento de nuevas células y la alteración de las estructuras neurales."¹⁰

Dieta saludable: Las recomendaciones siguientes están incluidas en el documento anteriormente mencionado del Consejo Mundial sobre la Salud Cerebral, publicado en 2017: *Alimentos para el cerebro: Recomendaciones GCBH para nutrir la salud del cerebro.*¹¹

1. *La dieta afecta la salud del cerebro*
2. *Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro*
3. *Los hábitos alimentarios saludables promueven la buena salud del cerebro*
4. *La típica dieta occidental contemporánea (alta en sal, azúcar, exceso de calorías y grasas saturadas) no es buena para el cerebro. La dieta más alta en grasas no saturadas y baja en grasas saturadas está vinculada a la mejor cognición*
5. *La combinación de diferentes tipos de alimentos y nutrientes probablemente agrega beneficios para la salud*
6. *Una dieta rica en una variedad de frutas y verduras se asocia a mejor salud cerebral*
7. *El pescado, así como otros tipos de mariscos, parece beneficiar la función cognitiva*
8. *El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud del cerebro, así como la excesiva ingesta de sal*

Desafiando su cerebro: El GCBH publicó *Haz participar a tu cerebro: recomendaciones GCBH sobre actividades cognitivamente estimulantes.*¹² El GCBH concluyó que el cerebro tiene una extraordinaria capacidad de cambiar continuamente a lo largo de la vida de un individuo para crear

⁷ Spartano NL, Davis-Plourde KL, Himali JJ, Andersson C, et al. Association of Accelerometer-Measured Light-Intensity Physical Activity with Brain Volume: The Framingham Heart Study. JAMA Network Open 2019;2(4) <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2730790>

⁸ NIH National Institute on Aging Featured Research. Physical activity and motor ability associated with better cognition in older adults, even with dementia. April 26, 2019. <https://www.nia.nih.gov/news/physical-activity-and-motor-ability-associated-better-cognition-older-adults-even-dementia>

⁹ Del nervio o del Sistema Nervioso

¹⁰ O'Brien C, Nicholson R. Lifestyle Influences Brain Health. Today's Geriatric Medicine, March/April 2015, 8(2);18. <http://www.todaygeriatricmedicine.com/archive/0315p18.shtml>. Raichlen DA, Alexander GE. Adaptive Capacity: An evolutionary-neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health. Trends in Neurosciences, 2017 Jul; 40(7);408-421. [https://www.cell.com/trends/neurosciences/fulltext/S0166-2236\(17\)30089-9](https://www.cell.com/trends/neurosciences/fulltext/S0166-2236(17)30089-9).

¹¹ Consejo Mundial sobre la Salud Cerebral: https://www.aarp.org/content/dam/aarp/health/brain_health/2019/gcbh-nourishing-your-brain-report-spanish-aarp.doi.26419-2Fpia.00019.007.pdf

¹² Global Council on Brain Health. Engage Your Brain: GCBH Recommendations on Cognitively Stimulating Activities. https://www.aarp.org/content/dam/aarp/health/brain_health/2017/07/gcbh-cognitively-stimulating-activities-report.pdf

nuevas conexiones y volver a conectarse a sí mismo. Esto permite al cerebro modificar su estructura y función, a todas las edades, frente a actividades mentales desafiantes. Las actividades cognitivamente estimulantes son actividades que involucran la mente o ejercicios que desafían la capacidad de pensar de una persona. Estas actividades pueden ayudarlo a mantener su cerebro y sus habilidades cognitivas, como su memoria, pensamiento, atención y habilidades de razonamiento, a medida que envejece.

Participe en actividades que benefician la salud del cerebro tales como:

- actividades educativas formales o informales de iniciativa propia
- continuar trabajando
- aprender una nueva habilidad
- actividades de ocio que constituyan desafíos mentales

Interacción Social: Un estudio realizado en 6.677 individuos libres de demencia, que participaron en el Estudio Longitudinal Inglés de Envejecimiento,¹³ examinó por 6,25 años la relación entre la demencia y "la soledad, el número de relaciones estrechas, el estado civil y el aislamiento social". Durante el seguimiento, 220 personas desarrollaron demencia. Aquellas personas que indicaron ser solitarias tuvieron un mayor riesgo de demencia, mientras que aquellas con relaciones cercanas o casadas tuvieron el riesgo más bajo.

En un fascinante estudio de la Universidad Northwestern¹⁴ en individuos de más de 80 años de edad con "capacidad de memoria al menos tan buena como los adultos en edad media " estos fueron identificados como "SuperAgers".¹⁵ El propósito del estudio fue comparar la habilidad mental promedio de individuos de la misma edad con el bienestar mental de SuperAgers para "determinar qué factores contribuyen a su capacidad de memoria élite". Al final del estudio, tanto los SuperAgers como el grupo de comparación tenían altos niveles similares de bienestar mental en muchas dimensiones. Sin embargo, los SuperAgers " mostraban mayores niveles de relaciones sociales positivas." En Resumen, el estudio sugiere que las relaciones positivas con los demás "pueden ser un factor importante en el envejecimiento cognitivo excepcional".

Así que la receta para un cerebro sano es sencilla:

Ingredientes:

- Ejercicio de intensidad liviana: comience donde está y esfuércese un poco más cada día
- Alimentación saludable: menos grasas saturadas, menos azúcar, menos sal – empezar a prestar atención al tamaño de las porciones
- Actividades cognitivas de desafío e interacción social - aprender algo nuevo cada día y ampliar su círculo de amigos de todas las edades

Combine todos ellos. ¡Diviértase y espere lo mejor! **N**

¹³ Rafnsson SB, Orrell M, d'Orsi E, et al. Loneliness, Social Integration, and Incident Dementia Over 6 Years: Prospective Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *The Journal of Gerontology series b.* 2017.

¹⁴ Maher AC, Kielb S, Loyer E, Connelley M, et al. Psychological well-being in elderly adults with extraordinary episodic memory. *PLoS ONE* 12(10): e0186413. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5653294/>

¹⁵ No hay una traducción del vocablo "SuperAger", pero por el sentido en que se usa podría significar "Super Envejeciente" o "Super Viejo".



GLOBIES



¿CONOCE A ALGUIEN QUE HACE DE ESTE MUNDO UN LUGAR MEJOR?

Nomine a esa persona para los Globie Awards



Como parte de las celebraciones de nuestro 70 aniversario durante los próximos siete meses, recibiremos las nominaciones de personas que están haciendo un gran trabajo en la comunidad mundial de la salud. Este reconocimiento lo hemos denominado Globie Awards.

Al final de cada mes seleccionaremos a un ganador de un Globie Award que recibirá un premio de \$700. Asimismo, haremos en nombre del galardonado una donación de \$1,000 a una institución benéfica que sirve a la comunidad mundial de la salud que el mismo ganador seleccionará. En total se distribuirán \$4,900 en premios en efectivo a siete ganadores y se donarán \$7,000 a instituciones benéficas como reconocimiento a la gran labor que realizan.



Visite pahofcu.org/globies para hacer su nominación y conocer más acerca de los Globie Awards.

Tecno Tips

Envejecimiento, Tecnología y Salud

Por Sumedha Mona Khanna



Una de las tendencias demográficas mundiales más grandes y notables de nuestro tiempo es el rápido incremento de la población de 60 y más años. Las personas viven más tiempo y en muchos casos se mantienen saludables y activas en sus vidas posteriores. Por supuesto, esta esperanza de vida extendida viene con un aumento de la probabilidad de enfermedades crónicas y discapacidad, creando cambios esperados e inesperados en la vida de las personas mayores y sus familias. Los estudios demuestran que a mucha gente le gustaría vivir en forma independiente en sus propias casas, manejando su vida cotidiana tan bien como sea posible. Afortunadamente, en los últimos años, ha habido un progreso significativo e innovador en el desarrollo de tecnologías que pueden apoyar a la salud, el bienestar y un estilo de vida equilibrado y satisfactorio, lo que permite al usuario monitorear efectivamente su salud y condiciones de vida, así como comunicarse más fácil y regularmente con sus familiares, médicos y amigos.

No cabe duda de que el envejecimiento trae cambios en nuestro estado general de salud y energía; visión; audición; movilidad; habilidades motoras; memoria y retención mental; agilidad, sobre todo con nuestras manos; y, lo más importante, nuestras finanzas. Estos cambios pueden ser leves, graduales o a veces rápidos, especialmente si coexiste una condición médica crónica. Excepcionalmente, algunas personas escapan a estos cambios y llegan a vivir los 90 años y más allá, activos e independientes hasta el final de sus vidas. Ellos son los afortunados. La mayoría de nosotros pertenece al otro grupo, experimentando por lo menos algunos de los cambios mencionados. Algunas de las condiciones físicas y médicas comunes que pueden afectar la vida incluyen la pérdida de habilidades cognitivas; pérdida de la memoria; condiciones médicas crónicas tales como diabetes, presión arterial alta y otras condiciones relacionadas con el corazón; artritis y afecciones relacionadas con las articulaciones; control de la vejiga; y el cáncer. También pueden ocurrir cambios en nuestra vida social, como ser la pérdida de un compañero de vida; cambio en donde uno vive; cambio de ubicación; y la pérdida de familiares y amigos. Uno de los cambios más definitorios que pueden ocurrir en esta fase de nuestras vidas es la pérdida de la habilidad para manejar, lo que también puede conducir al aislamiento social y cultural.

En **Oakmont** - identificada como *Una comunidad de adultos activos independientes* - en el Condado de Sonoma, en el norte de California, donde vivo ahora, hay tres categorías de personas de edad: adultos jóvenes (55-65 años), adultos medios (65-80 años) y adultos mayores (80 y más

años). Hasta ahora la proporción de estos grupos es casi igual, pero con el creciente número de los *baby-boomers*¹ que se unen a esta comunidad, esta proporción probablemente cambiará pronto. Los llamados adultos más jóvenes son más proactivos tanto física como mentalmente, y a menudo están comprometidos en una segunda o tercera carrera. Dicho esto, la mayoría de nosotros desea permanecer activo, participar en la vida y vivir en forma independiente en nuestros hogares por el mayor tiempo posible. No hay ancianato ni hogar de cuidado de ancianos en Oakmont, así que, si uno no es capaz de vivir en su propia casa, tiene que pasar a vivir con un miembro de la familia o en un centro de cuidado. La mayoría de nosotros queremos evitar eso.

Afortunadamente, tenemos a nuestra disposición tecnologías simples que ya existen y otras que se están desarrollando, para envejecer y poder controlar nuestra salud y condiciones médicas. Hemos creado un grupo llamado "*Oakmont futuros*" para revisar estas tecnologías e informar/educar a los residentes acerca de ellas. Un número creciente de personas ha comenzado a usarlas y las encuentran tranquilizadoras para una vida segura y conectada en el hogar. Estas tecnologías generalmente caen en dos categorías principales: 'salud y medicina' y 'envejecimiento en el lugar'.

Salud y medicina

Para los de Oakmont, algunos de los desafíos y las tecnologías que pueden apoyarlos incluyen la prevención de caídas, el acceso y uso de sistemas de alerta médica para comunicación en caso de emergencia, capacidad de monitorear y manejar la salud personal – pasar de tecnologías centradas en el médico a tecnologías centradas en la persona y su conexión con el proveedor de asistencia sanitaria, autogestión en caso de discapacidad física o cognitiva – incluyendo los temas de movilidad/visión/audición.

Las **Tecnologías** que pueden dar apoyo a las personas con estos desafíos incluyen monitores de glucosa en la sangre (control de la diabetes), Oxímetros de pulso², monitores de presión arterial, monitores cardíacos (especialmente para aquellos con marcapasos), dispositivos médicos portátiles, tecnologías auditivas, incluyendo teléfonos que escriben los diálogos, dispositivos para la mejora visual, monitores de sueño, sensores que detectan movimiento en el hogar para nuestra seguridad, y dispositivos de movilidad convencionales tales como sillas de ruedas y caminadores con características técnicas avanzadas para la facilidad de uso.

Envejecimiento en el lugar

Para aquellos de nosotros que deseamos seguir siendo independientes en nuestros hogares (el término utilizado actualmente es **envejecimiento en el lugar**), los desafíos importantes son la seguridad, la comodidad, la conectividad, la comunicación, la comodidad y el transporte. Hoy en día, hay muchas tecnologías disponibles, fáciles de usar, para abordar estos problemas y este campo de investigación está creciendo rápidamente.

Las **tecnologías** que pueden apoyar el envejecimiento en el lugar incluyen cosas simples de sentido común como organizar el espacio en casa para facilitar el movimiento, especialmente para los que tienen problemas de visión y movilidad; barras de apoyo especialmente en los baños y la

¹ *Baby boomer* es un término usado para describir a las personas que nacieron durante la explosión demográfica que sucedió en algunos países anglosajones, en el período contemporáneo y posterior a la Segunda Guerra Mundial, entre los años 1946 y 1964.

² Medidor de oxígeno en la sangre

cocina; sillas inteligentes que permiten levantarse y sentarse con facilidad; y alarmas contra incendio y humo convenientemente situadas y fácilmente accesibles.

Las características más importantes de lo que ahora se denomina un **hogar inteligente**, incluyen un router³ inalámbrico, un asistente para el hogar (como el Amazon eco - Alexa, el de Apple -Siri, o el de Google - Hey Google) - todos estos pueden conectar a todos los demás dispositivos de una casa inteligente; iluminación inteligente para controlar toda la iluminación del hogar con un dispositivo remoto; termostatos inteligentes que se pueden programar a través de la voz; un sistema de alarma de seguridad (con voz en Alexa) que permite controlar la casa a través de un teléfono móvil; y un timbre Video - timbre habilitado para Wi-Fi con una cámara para una mayor seguridad.

Una nota especial

¿Sabían que la tecnología ya está disponible para el manejo de su salud personal y conectarse con su proveedor de atención médica? Está integrada en el teléfono inteligente que probablemente le acompaña a todas partes. Es una Aplicación - **Medical ID** - que ya existe en su teléfono (o se puede instalar fácilmente). Esta aplicación puede almacenar todo lo que sea importante acerca de su información básica de salud, incluyendo:

- Nombre, foto, fecha de nacimiento
- Estatura y peso
- Tipo de sangre
- Información médica (diabetes, presión arterial, etc.)
- Alergias conocidas
- Medicamentos que está tomando
- Cualquier información importante/relevante acerca de las condiciones médicas (cirugías, dispositivos internos tales como marcapasos, reemplazo de rodilla o cadera, etc.)
- Nombres de sus médicos, y
- Contactos de emergencia

También puede conectarse con sus proveedores de atención médica a través de otra aplicación llamada **Patient-Portal** que le permite vincularse a través de su teléfono inteligente al sistema portal que utiliza el médico. Esto le permite dar seguimiento a sus citas médicas, ver sus resultados de laboratorio y requerir renovaciones de medicamentos, entre otras cosas. ***Todo lo que necesita es una conexión Wi-Fi buena y un teléfono inteligente actualizado.***

Si necesita información más concreta sobre lo anterior, no dude en contactarme por teléfono, texto o correo electrónico con su teléfono inteligente: Dr. Sumedha Mona Khanna; Aging Well LLC, 7 Oakgreen, Santa Rosa, CA 95409; teléfono #: +1 707 292-6956; email: khannas@mcn.org. **N**

³ También llamado *enrutador*

Obituario de Elide Zullo

Por Karen Gladbach y Soledad Urrutia



Elide Zullo nació en Venezuela el 12 de diciembre de 1957 y falleció el 16 de marzo de 2019.

Me siento orgullosa de ser una de las Chamitas de Elide. Recuerdo la primera vez que escuché a Elide usar la palabra " Chamita". Inmediatamente fui a mi escritorio a buscar la traducción en Google, pero no había un equivalente en inglés. . . así que le pregunté a Elide qué significaba y ella me dijo: "es como una 'amiga', pero es más que eso, es una amiga especial", y Elide tenía muchas Chamitas.

En octubre de 2015, escuché un anuncio televisivo sobre la caminata de ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica) y, por supuesto, inmediatamente pensé en Elide, a quien le habían diagnosticado ELA a principios de ese año. Algunas de nosotras fuimos a verla y le dijimos que nos gustaría formar un grupo en la OPS para recaudar fondos y unirnos a la caminata de ELA. Por supuesto, su primera reacción fue de vacilación. . . ella no quería que la gente gastara dinero por ella o que se tomara su tiempo personal un domingo para la caminata. Una vez que se dio cuenta que los fondos se destinarían a apoyar la investigación para combatir ELA, ella aceptó. ¡Ahí fue cuando nacieron las " Chamitas de Elide"!

En menos de dos semanas, colegas de la OPS recaudaron más de \$3.000, y ese domingo a fines de octubre, un equipo de 50 miembros de la OPS (activos y jubilados) se reunieron en el "Mall" de Washington DC para caminar en honor de nuestra amiga. Elide no pudo caminar con nosotros, pero se nos unió al final de la caminata. Entre las 1.500 personas que participaron, habían equipos más grandes que los nuestros, pero ninguno tan ruidoso, orgulloso y animado como "Las Chamitas de Elide". No solo lo digo; hay evidencia. ¡Recibimos el premio al "Espíritu de Grupo"! Lo mejor fue que Elide estuvo ahí para recibir el premio por su equipo.

Les cuento esta historia porque muestra el amor que sentimos por Elide. Ella tenía un gran grupo de amistades que la cuidaban. Comparto con ustedes algunos de los comentarios que sus Chamitas me han dicho en estas semanas desde su defunción.

- *Elide fue una gran compañera, amiga, y sobre todo un ser lleno de luz y bondad que con su sonrisa nos enseñó que, a pesar de las dificultades, la vida es un camino único y vale la pena recorrerlo. Ella fue nuestra cómplice en muchos momentos y vivencias compartidas y nos sentimos afortunadas de tener su huella en nuestras vidas. ¡Gracias guerrera, te extrañaremos mucho! (Soledad Urrutia)*
- *Mi Coleguita, como nos llamábamos cariñosamente, fue la persona a quien siempre recurrí. Si no sabía los procedimientos de trabajo, los formularios a usar, a quien contactar, ella era siempre a la que le preguntaba. Entre las muchas, muchas cualidades que tenía Elide, estaba su fe en la naturaleza humana - ella daba a todos el beneficio de la duda y nunca hablaba mal de nadie (Ana María Paulina)*
- *Elide, Mi querida. chamita: Aunque ya no estemos juntas, sabes que siempre te llevaré en mi corazón y esos lindos momentos en que compartimos travesuras, sueños, tristezas, muchas alegrías y sonrisas, siempre estarán conmigo. Sé que en el cielo estás rodeada de tus ángeles, tus padres y tu hermana, al lado de nuestro Dios. Siento que me miras con esa linda sonrisa y ese cariño de hermana que siempre nos tuvimos. Querida Chamita: Un alma linda nunca se olvida y no muere, solo cambia de mundo... dulce hermana y amiga angelical, siempre vivirás en mi corazón! (María Soledad Kearns).*

Elide inspiró a sus amistades y colegas compartiendo su historia, demostrando su fortaleza y viviendo su fe. Mi cita final es de Elide. Después de la caminata de ELA, me dijo: "Desde que me diagnosticaron esta enfermedad, he estado tratando de entender el por qué. Cuando vi la respuesta de todos ustedes apoyando la caminata para derrotar y encontrar la cura para ELA, vi una parte de la respuesta a mis preguntas a Dios. ¡Les agradezco desde el fondo de mi corazón lo que han hecho para honrarme, por organizar, cuidar, alcanzar, y sobrepasar, la meta de contribución! También por el estímulo en la caminata ... fue tan increíble que ganamos el reconocimiento al equipo de 'buen espíritu'. Les honraré tratando de mantener ese espíritu".

Mantuviste tu promesa, Elide, ahora es nuestro turno. Esperamos honrarte manteniendo ese espíritu – tu espíritu de amor y cuidado en nuestra vida diaria, nuestra querida chamita. **N**

Colaboración de AFSM OPS/OMS con el Instituto “Osher Lifelong Learning” de DC

Por Don Moskowitz



La Asociación de Ex Funcionarios de la OPS/OMS está colaborando con el Instituto “Osher Lifelong Learning” en la American University (AU) para brindar a los miembros información sobre su extenso catálogo de cursos diseñado principalmente para jubilados. Abarcan una amplia gama de temas, desde gobierno y política, hasta ciencia y tecnología, arte, música y literatura. AFSM estará incluyendo un enlace en su página web para conectarse con OLLI en la página web de AU: <https://olli-dc.org>.¹

El OLLI en AU es parte de una red de 122 organizaciones de este tipo creadas con capital inicial de la Fundación Bernard Osher. Cada una está afiliada a una universidad local. La lista completa está disponible en:

http://www.osherfoundation.org/index.php?olli_list.

Durante la reunión de mayo de la Junta Directiva de AFSM, el Director Ejecutivo del OLLI en Washington, DC, Tony Long, explicó que cada OLLI opera por separado y que el de American University se destaca por el rigor académico de sus cursos. No hay exámenes ni tareas, pero hay un alto nivel de presentaciones y discusiones en cada clase. Su lema es "La curiosidad nunca se retira".

El semestre de otoño de 2019 comenzará la semana del 23 de septiembre y la inscripción se realiza entre el 23 de julio y el 30 de agosto. Se ofrecen en total 98 cursos. Una muestra de los títulos incluye: Forjadores de la Revolución Mexicana, 1910-1940; Más allá de la Eliminación de la Pobreza: Habilitando la Sobrevivencia Óptima; Entendiendo los Asuntos Comerciales; Ciencia y Política Pública; Psicofarmacología; La Historia del Lenguaje; La Evolución de la Civilización en Mesoamérica en la Era Precolombina; Gustav Mahler: el Hombre y su Música.

La lista completa de lo que se ofrece en el semestre de otoño se publicará el 23 de julio en: <https://olli-dc.org> en la sección de "study groups", y un catálogo impreso estará

¹ El sitio web de OLLI solo está disponible en inglés, por eso hacemos referencia a las opciones en inglés y no las traducimos ya que no las encontrarán en español.

disponible a principios de agosto. Se puede solicitar un catálogo haciendo clic en el cuadro azul "join mailing list" en la esquina superior derecha de la página principal en línea en: <https://olli-dc.org> o llamando al teléfono (202) 895-4860. También estará disponible una lista en la página principal de OLLI en la sección "study groups". El catálogo incluye un formulario de registro por correo, pero la mayoría de los miembros se registra en línea, también en la sección de "study groups".



Los cursos se reúnen durante los días de semana, en sesiones de 90 minutos por semana durante 8, 9 o 10 semanas, según el curso. Algunos son impartidos por paneles de expertos institucionales, tales como seminarios a realizarse este otoño por académicos del Instituto del Medio Oriente y los Departamentos de Ciencias y Matemáticas de la AU. La mayoría son impartidos por miembros de OLLI, a veces sobre temas a los

que han dedicado sus carreras. El próximo otoño, un ex-embajador de Yibuti dirigirá un curso sobre las naciones de Africa Subsahariana y un ex profesor de escritura de la Universidad de George Washington dirigirá un taller sobre perfeccionamiento de poesía. Otras veces, alguien expondrá sobre un pasatiempo que la jubilación le ha permitido explorar en profundidad.

Todos los cursos se llevan a cabo en 4801 Massachusetts Avenue, NW, en Washington, DC, en el espacio dedicado y bien equipado de OLLI (incluidos bucles magnéticos para ayudar a las personas que usan audífonos). Se dispone de una sala de conferencias con 105 espacios y seis aulas de entre 20 y 30 participantes. Hay un amplio estacionamiento subterráneo en el edificio con una tarifa de \$2 por hora. Los participantes en las clases también pueden llegar al 4801 en un autobús gratuito de enlace de la AU desde la estación de metro de Tenleytown-AU.

La membresía de OLLI en AU cuesta \$550 por año o \$300 por semestre, que permite a los miembros tomar hasta tres cursos cada semestre y les da prioridad para recibir boletos gratis para conferencias, acceso a un espacio social dedicado en el 4801, invitaciones a varios viajes y eventos sociales, derechos para usar la Biblioteca Bender de AU y tarifas con descuento en el gimnasio Jacobs Fitness Center de AU. **N**

Estafas y ardidés

(Este artículo fue tomado del Boletín trimestral de noticias de la AFSM OMS, abril de 20198)

Por María Dweggah



¿Quién no ha recibido falsas promesas de riquezas de algún príncipe/empresario/abogado de una tierra lejana que necesitaba colocar sus millones en un banco fuera de su país; felicitaciones por ganar un sorteo o lotería instándolo a llamar rápidamente a un número indicado en un plazo específico; la llamada telefónica de un presunto técnico de Microsoft para reparar remotamente su computadora; un recordatorio para pagar facturas por artículos que no ha comprado; información sobre cómo cobrar una devolución de impuestos; una promesa para pasar unas vacaciones fantásticas, con todos los gastos pagados, en un hermoso balneario que no existe; un mensaje de socorro de un amigo cuya cartera fue robada durante un viaje y que con urgencia necesita dinero para pagar el hotel; una historia de la mala suerte de alguien con quien se ha estado comunicando en un sitio de internet para encontrar pareja; o una llamada telefónica de un supuesto pariente perdido que quería conocerlo? Y la lista sigue y sigue.

Pero la historia que más me aterró - un mensaje de correo electrónico cuyo asunto contiene una contraseña que yo había utilizado muchos años atrás, con un amenazante mensaje "Sé todo sobre usted. Vamos al grano." Después de unos días de miedo y ansiedad, finalmente borré el mensaje, temiendo que escribiera otra vez. Durante los últimos cuatro meses, ese mensaje me ha perseguido. ¿Quién sabía mi contraseña? ¿Cómo la consiguió? ¿Qué quería? ¿Por qué yo?

¡Y luego, liberación! Un martes por la mañana cuando estaba redactando este artículo, mencioné este extraño correo electrónico a un colega de la AFSM, que estaba también en la oficina. Para mi alivio, me dijo que había recibido un correo similar y que era una estafa bien conocida para extorsionar. Dijo que todo lo que tenía que hacer era entrar al internet y buscar "uso de contraseñas" o cualquier otro título sospechoso. Así es. Y allí estaba, información sobre la estafa y qué hacer al respecto.

Si usted ha sido víctima, entonces es uno de los millones de personas de todas las edades, orígenes, o lugares, que han sido presa de los estafadores – expertos en las técnicas psicológicas y explotadores de la credulidad, debilidades, susceptibilidad y vulnerabilidad de la mente humana, del ser humano y sus emociones. No sienta vergüenza o bochorno. Aprenda de la experiencia. Impida que vuelva a sucederle a usted o a cualquier otra persona. No sufra solo; comparta con los demás, aunque puede que tenga que enfrentarse a familiares y amigos que le recordarán su estupidez con hoscos ceños fruncidos y lenta sacudida de la cabeza. ¿Qué hacer si uno es estafado? Informar a las autoridades locales, policía o servicio al consumidor.

¿Cómo prevenir que estos estafadores sin escrúpulos ganen? La primera regla es tan vieja como el tiempo – **Si algo suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo es**

A continuación, se presentan consejos adicionales:

- No hacer clic en o hacerlo con precaución. No abrir un enlace o un archivo adjunto si es de un desconocido.
- Estar alerta a "*banderas rojas*" como faltas de ortografía, mala gramática, los que pueden indicar una correspondencia fraudulenta.
- Nunca, jamás, dar datos bancarios por teléfono o correo electrónico. A menudo no se puede recuperar el dinero si has sido estafado, especialmente si se entregó dinero en efectivo.
- ¿Contactado de la nada por un familiar perdido? Es sospechoso.
- Su banco, la policía u otros funcionarios nunca vendrán a su casa a recoger su tarjeta bancaria o a solicitar su contraseña.
- Use un sitio seguro de Internet si está comprando en línea. Si paga por bienes o servicios con una tarjeta de crédito tiene más protección, y si utiliza una tarjeta de débito puede solicitar al banco un reintegro.
- ¿Presión para tomar una decisión inmediatamente? Diga, no gracias.
- Las empresas de computación no hacen llamadas no solicitadas para arreglar su computadora.

NO SUFRA EN SILENCIO. HABLE CON OTROS ACERCA DE LA ESTAFA. N

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: afstpaho@gmail.com

Pueden también escribir a:

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

Información Personal

Por favor revisen el Directorio de AFSM, y asegúrense de que sus datos sean correctos. También les solicitamos que, si cambian su dirección de correo electrónico, su dirección postal, su número de teléfono o de celular, nos hagan llegar esa información, de manera que el Boletín

y toda otra información importante, les pueda ser enviada oportunamente. Estos cambios deben ser notificados a por correo postal a la sede de la OPS/OMS en Washington DC, o preferiblemente, por correo electrónico a la dirección de correo de la Asociación afstpaho@gmail.com

Enlace para entrar a la página web de AFSM OPS/OMS

<http://www.afstpaho.com>

Para hacerse miembro de la pagina de Facebook de AFSM

vaya a : <http://www.facebook.com/group s/230159803692834/>



Ultima Página

Junta Directiva

Ejecutivos

Gloria Coe ('21)
Presidenta

Hernán Rosenberg ('19)
Vicepresidente

Gloria Morales ('21)
Secretaria

Hortensia R. Saginor ('20)
Membresía

Sylvia Schultz ('19)
Tesorera

Vocales

Marilyn Rice ('21)

José Ramiro Cruz ('20)

Carol Collado ('20)

Rolando Chacón ('21)

Miembros Honorarios

Jaime Ayalde
Presidente Emérito

Nancy Berinstein
Presidenta Emérita

Germán Perdomo
Honorary Member

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

Coordinador – José Ramiro Cruz
Miembros –
César Vieira, Alfredo Ballevena,
Amalia Castro, Carol Collado, Hernán
Rosenberg

Comité de Pensión y Seguro de Salud

Coordinadora – Carol Collado
Miembros –
Gloria Morales, Nancy Berinstein,
Rolando Chacón, Jerry Hanson, Haydée
Olcese, Alfredo Ballevena, Horacio Toro

Comité de Relaciones Externas

Coordinador – Hernán Rosenberg
Miembros –
Carol Collado, Enrique Fefer

Comité de Elecciones

Coordinador: Hernán Rosenberg
Miembros –
Enrique Fefer, Antonio Hernández, Sylvia
Schultz

Comité de Membresía

Coordinadora – Hortensia R. Saginor
Miembros –
Mónica Bolis, Elizabeth Jaskowicz, Teresita
Josey, Sylvia Schultz

Auditor – Fredy Burgos

Presidentes de los Capítulos Nacionales de la AFSM

Capítulo Boliviano
Horacio Toro Ocampo, htoroocampo@yahoo.com

Capítulo Brasileiro
César Vieira, cesarvieira@globo.com

Capítulo Chileno
Alfredo Ballevena, aballevena@gmail.com

Capítulo Colombiano
Ana Lucía Acero, anitacero1@hotmail.com