



## **NOTICIERO AFICS ARGENTINA** **AÑO 27, N° 1, enero-marzo 2013**

<b>ÍNDICE</b>	<b>Pág.</b>
Nota de la Editora	2
Sobre el Certificado de supervivencia ( <i>Certificate of Entitlement</i> ) y como comunicarse con el Fondo de Jubilaciones de Naciones Unidas	3
Sobre el ajuste de las jubilaciones del <i>dollar track</i>	4
El Concurso de Obras artísticas para tapa y contratapa del Noticiero AFICS 2013.	4
Trámites para asegurar la percepción de la pensión cuando fallece un jubilado del Fondo de Pensiones de N.U.	7
Jubilaciones de bajo monto	12
Nuestra salud. Proteja sus vértebras	17
Consejos para alimentarse saludable, prevenir y controlar la diabetes	18
Artículos sobre temas de salud del Noticiero AFICS publicados en el período 2006 – 2012	20
Revista de Revistas	21
La Directora de OPS/OMS	22
De los sitios web de Agencias de N.U. en la Argentina	23
Otras informaciones de interés	24
<b>Páginas centrales en color: Fotos de la reunión del 13 de diciembre 2012 y de Obras artísticas presentadas al Concurso de AFICS 2013</b>	

---

Editado por la Comisión Directiva y la Subcomisión de Difusión, AFICS.  
Editora Responsable: Dra. Isabel Narvaiz Kantor.

## ***A nuestros lectores:***

*AFICS ha iniciado el año 2013 con un ambicioso plan de actividades. Nuestra Asociación, representada por su presidente, el Dr. Antonio Pio, participará en la próxima reunión del Consejo de FAFICS, que tendrá lugar en la sede de Naciones Unidas en Nueva York del 8 al 11 de julio. Se ha decidido solicitar al Presidente de FAFICS que incluya en la agenda de la reunión del Consejo el tema del derecho al debido proceso en los procedimientos de apelación del Fondo de Jubilaciones de Naciones Unidas (UNJSPF). AFICS ha preparado un documento de trabajo sobre este tema que se publicará en el próximo número del Noticiero.*

*Del 18 al 20 de marzo próximo se realizará una Reunión de las AFICS de América Latina, en Santiago de Chile. Estas reuniones permiten un mejor conocimiento y confraternización de nuestras AFICS y el análisis conjunto de algunos temas comunes. Aunque las propuestas al Consejo de FAFICS solo pueden ser elevadas por una Asociación (no se aceptan propuestas conjuntas de carácter regional), las reuniones regionales latinoamericanas son muy importantes para coordinar posiciones especialmente sobre los temas de discusión incluidos en la agenda de las reuniones del Consejo de FAFICS. Sin embargo, teniendo en cuenta los costos de viaje, y la prioridad que tiene la participación en la reunión del Consejo de FAFICS en Nueva York, donde se analizan y decide sobre los problemas que afectan a los jubilados y pensionados de Naciones Unidas de todo el mundo, nuestra Asociación ha propuesto como alternativa organizar una reunión de los representantes de las AFICS de América Latina en Nueva York, el domingo 7 de julio en la víspera de la inauguración de la sesión del Consejo. De esta forma se facilitará la participación latino americana en la reunión de Nueva York, y como ya estarán disponibles los documentos de la agenda de la reunión del Consejo será más fácil, adoptar una posición consensuada latinoamericana sobre los principales temas.*

*La Subcomisión de Actividades Sociales y Culturales continuará en 2013 su labor de difusión para los asociados de AFICS de eventos a los que se puede acceder en forma gratuita. Además tendremos por lo menos tres reuniones sociales de camaradería en el año. En este Noticiero publicamos las fotos de la última reunión del año 2012, en la que pasamos un agradable momento de amistad.*

*La Subcomisión de Salud planea realizar dos seminarios, con temas que como siempre serán de gran interés para los “jóvenes” miembros de la Asociación.*

*Por iniciativa de AFICS, y en conjunto con la Federación de las Asociaciones de Personal de las principales Agencias de Naciones Unidas en Buenos Aires (FASPNUBA), se está programando un seminario para personal activo próximo a jubilarse, para informarlos y ayudarlos a prepararse para la nueva etapa que se abre en sus vidas y también para invitarlos a unirse a nuestra Asociación.*

*Somos ambiciosos en planes, pero necesitamos crecer, en cantidad de socios y también – muy especialmente- en miembros de nuestras subcomisiones,*

*cada uno dentro de sus posibilidades, aunque sean mínimas! Por eso invitamos a cada lector de este Noticiero, a acercarse un martes a AFICS (**actualmente atendemos en nuestra sede, todos los martes de 14.00 a 16.00 horas, excepto los feriados y durante el mes de enero**), o a escribirnos a [afics.argentina@gmail.com](mailto:afics.argentina@gmail.com), para que podamos conocer mejor como contribuir con alguna pequeña (o grande) actividad, a fortalecer esta AFICS, que nos beneficia a todos.*

*Muchas gracias!*

**La Editora**

## **SOBRE EL CERTIFICADO DE SUPERVIVENCIA (CS) 2012**

*¿Qué se debe hacer si uno no recibe **A INICIO DE MARZO** el CS 2012 que se envió en octubre pasado?*

Recomendamos en ese caso enviar una carta al Fondo consignando su nombre, su dirección oficial, su número de beneficiario, la fecha y la **firma original**. La carta debe ser enviada por correo, pero puede ser *escaneada* y enviada también por e-mail a fin de alertar al Fondo para que tome las medidas necesarias que eviten la suspensión del pago del beneficio mensual a fines de abril. Sin embargo, por razones de auditoría es indispensable que el beneficiario complete y envíe firmado el CS que tiene el código de barras antes del fin de abril de 2013. Por consiguiente el Fondo hará el necesario seguimiento en los casos que envíen la carta anteriormente mencionada.

Si usted cambió de dirección postal en forma permanente, debe informar al Fondo por escrito mediante el Formulario PF23/M, en el cual se consigna su nombre, la nueva dirección postal, el número de jubilado o pensionado, la fecha y

la firma original. Se obtiene el este formulario en el sitio Internet: <http://www.unjspf.org>

Si no puede obtener el formulario del sitio Internet, usted puede enviar una carta al Fondo con su nombre, número de jubilado o pensionado, su nueva dirección postal oficial, la fecha y **la firma original**. El Fondo solo puede hacer el cambio en la dirección oficial si se informa por medio del Formulario PF23/M o por una carta; nunca por medio de fax o e-mail.

Si usted es un nuevo jubilado que hacía menos de 6 meses que estaba recibiendo el beneficio en octubre de 2012, comenzará a recibir el CS en octubre 2013.

La dirección postal a la que se debe enviar la correspondencia al Fondo de Jubilaciones varía según sea por correo simple, certificado o expreso (*courrier*).

Si se envía por **correo simple (o vía pouch)** hacerlo a la dirección siguiente:

**UNJSPF**  
**United Nations**  
**P.O. Box 5036**  
**New York, N.Y. 10017, USA**

Si envía su **correspondencia certificada, expreso-certificada o por courrier (Federal Express, DHL, etc)**, debe dirigirla a la dirección siguiente:

**UNJSPF  
Pension Entitlements Section  
(PES)  
37th Floor, DHP  
1 Dag Hammarskjold Plaza  
885 Second Avenue  
New York, N.Y. 10017, USA**

Por e-mail dirigirse a **<[unjspf@un.org](mailto:unjspf@un.org)>**,  
Atención: *Chief, Client Services and Records Management and Distribution Unit* (CSRMDU), con copia al Sr. Raymund Concordia, e-mail:  
<[concordia@un.org](mailto:concordia@un.org)> y a la Sra. Christine Hofer, e-mail  
<[hofer@un.org](mailto:hofer@un.org)> y/o a Mr. Solomon Tarkang: [tarkang@un.org](mailto:tarkang@un.org))

El teléfono de esta oficina es:  
001 (917) 367-9098

## **SOBRE EL AJUSTE DE LAS JUBILACIONES DEL *DOLLAR TRACK***

No se espera que haya un aumento de las jubilaciones del *dollar track* en el 2013 ya que el índice de precios al consumidor de los EE.UU. en el 2012 fue de 1.7%. No alcanzó el umbral del 2% necesario para permitir un ajuste en estas jubilaciones. Sin embargo se debe esperar que tal ajuste se realice en el 2014 porque al 1.7% de aumento del IPC del 2012 se le deberá sumar el aumento que ocurra en el 2013, que con toda seguridad va a ser mayor a 0.3% y así la suma de ambos va a superar el umbral para el ajuste.

Tampoco se puede esperar un aumento en el equivalente en dólares de las jubilaciones del *dual* o *local track* en la Argentina, aunque puede haber alguna excepción. Estas jubilaciones están desde el 2006 fijadas en el 80% del valor que tendrían si se percibieran por el *dollar track*; 80 % es el mínimo que determinan los estatutos. Si no existiera este mínimo muchas de estas jubilaciones rondarían entre el 50 y el 60% del valor del *dollar track*. A medida que se ajustan las jubilaciones del *dollar track*, el mismo ajuste se aplica al 80% que reciben los que están en el *local* o *dual track*.

## **CONCURSO DE OBRAS ARTÍSTICAS PARA TAPA Y CONTRATAPA DEL NOTICIERO AFICS 2013**

Como nuestros lectores recordarán, el concurso para ilustrar la tapa y contratapa del Noticiero AFICS, vol.27,2013 se dedicó al arte visual en general, incluyendo obras

realizadas en distintos materiales y técnicas, con tema libre. Se recibieron siete obras.

Pudimos contar con un selecto jurado, compuesto por el artista plástico Pablo Kontos, la escenógrafa y arquitecta Agnese Lozupone, y la editora gráfica e ilustradora Mariana Pellegrini.

Existió concordancia de los tres miembros del Jurado para el primer premio "Antártida chilena", autora Mónica C. Arance, que ilustra la tapa de este Noticiero.

La segunda obra mas votada fue: "A través del espejo", autora Cristina Garcia-Trenchi, en segundo lugar para dos jurados y en tercero para otro. Quedó así seleccionada para ocupar la contratapa del Noticiero 2013, donde la podemos apreciar.

Estas obras también figurarán en nuestro sitio web [www.onu.org.ar](http://www.onu.org.ar) (link AFICS) durante el año 2013.

Se debe destacar, a continuación la "Reproducción del pintor Pieter Bruegel (el viejo)", cuyo original se encuentra en el Museo Metropolitano de Arte de N. York. Se titula *La Moisson* (La cosecha). La reproducción es del mismo tamaño del original: 118 x 160 cm. Fue seleccionada tercera para dos jurados y cuarta para el restante. Autora: María Isabel Pérez de Pio

Asimismo destacamos la selección, en segundo lugar por un jurado, de la "Composición basada en un grabado que representa a Giulia Sabina". Es uno de los grabados que se publicaron en "Romanum Museum sive Thesaurus", Roma 1746. Autor: Angel Romano.

En las páginas centrales de este número del Noticiero publicamos las obras restantes.

## Informes de los miembros del

### Jurado

Jurado: Pablo Damian Kontos

Selección: (1) Antártida Chilena; (2) A través del espejo; (3) Reproducción del pintor Pieter Bruegel.

Seleccioné estas obras por su calidad y contenido pictórico. En ellas encuentro lenguaje, composición, figuración, ilusionismo, textura y un orden visual. Representan, cada una a su manera, diferentes conjunciones y disyunciones del tiempo y del espacio. Cada una encierra un mundo en sí, y presentan de vuelta lo que pertenece a la realidad o al campo de lo abstracto.

Jurado: Agnese Lozupone

Selección: (1) Antártida chilena. Elegí esta obra como primer premio porque tiene un dominio expresivo de la técnica, la composición es correcta como así también el manejo de la luz. Más allá de eso, también conjuga el tema elegido con lo que para mí es Naciones Unidas.

(2) Composición basada en un grabado que representa a Giulia Sabina.

(3) A través del espejo.

Jurado: Mariana Pellegrini

Selección: (1) Antártida chilena; (2) A través del espejo; (3) Reproducción del pintor Pieter Bruegel (el viejo).

El primero, por el intento de transmitir cierto clima en el paisaje, por la utilización del color. El

segundo, por su elaboración. Logra una unidad en su variedad de formas y colores y comunicar la idea de espejo en una composición abstracta. El tercero, por la calidad y minuciosidad de la reproducción de una obra compleja.

A continuación presentamos algunos datos resumidos de los *currículum vitae* de los miembros del Jurado, a quienes expresamos nuestro agradecimiento:

**Pablo Damián Kontos** Nació en Buenos Aires en 1979. Formación: Seminario de Análisis de obra con Carlos Gorriarena y Luis Felipe Noe 2000-2003. Exposiciones y menciones: *Supermarket Art Gallery*, Buenos Aires 2011; *Supermarket Art Gallery*, Exposición Grupal "Sin Filtros", 2011; Centro Cultural General San Martín "Adiós Mi Amor", 2010. Premio Estimulo Banco de la Provincia de Buenos Aires, 2009; Galera 51 México DF, 2007; Mención Quinquela Martín, 2007; *Agora Gallery*, New York, *Master of the imagination*, 2006; Galería Mercedes Giacheti, 2006, 2007; Cuestiones del psicoanálisis, 2007; Galería *Loft* Espacio Alfa, 2005.

Fuentes:

<http://pablokontos.artelista.com/>;

<http://pablokontos.blogspot.com>

**Ana María Pascua Lozupone**

Nació en Buenos Aires en 1977.

Arquitecta U.B.A, 2006.

Escenógrafa de la Escuela Municipal de Arte Dramático,

1999. Curso anual en el Instituto de Gastón Breyer, 1999.

Escenógrafa e iluminadora

para Rakhal Herrero (Compañía Nacional de Danza Contemporánea). Formó parte de "El

Nuevo Municipio" un colectivo de arte desarrollado en el marco de *Tecnópolis 2011*. Arquitecta, diseñadora y directora de obra (estudio de arquitectura efímera MarQ) para *María Cher*, *AY NOT DEAD* y *Vestite y Andate*, entre otros. Docente desde 2009 en Sistemas de Representación Geométrica, Cátedra García Cano, Arquitectura, UBA; y desde 2011 en las materias Arquitectura Escénica I, II y III y Escenografía Digital, Carrera de Escenografía, Escuela Metropolitana de Arte Dramático. En 2003 fue nominada a los Premios Estrella de Mar como mejor escenografía.

Fuente:

<http://www.alternativateatral.com/per-sona4795-agnese-lozupone>

**Mariana Pellegrini** Nació en Buenos Aires en 1971. Estudió pintura en la Escuela Nacional de Bellas Artes "Prilidiano Pueyrredón" y en el taller de Pipo Ferrari. Ilustra libros y revistas. Sus trabajos se publicaron en las revistas "A-Z Diez" y "La Maga", "La García" y en libros para las editoriales Abran Cancha, Alfaguara, Aique, El Quirquincho, Longseller, Santillana y Sudamericana. Es editora gráfica de la revista "Barcelona".

Fuente:

<http://marianapellegrini.blogspot.com.ar/>

## **TRAMITES PARA ASEGURAR LA PERCEPCION DE LA PENSION CUANDO FALLECE UN JUBILADO DEL FONDO DE JUBILACIONES DE NACIONES UNIDAS**

Cuando fallece el titular de una jubilación de Naciones Unidas, la esposa o esposo que es beneficiario de recibir la pensión debe solicitar la continuidad del pago de la pensión al Fondo de Jubilaciones en Nueva York. Según el **artículo 34 del Reglamento** el beneficio de la pensión es pagable ***al esposo o esposa sobreviviente de un funcionario retirado que tuvo derecho al beneficio de jubilación, retiro anticipado, retiro diferido, o al beneficio por incapacidad, si el / la cónyuge sobreviviente estaba casado(a) en la fecha de separación del servicio y continuó casado(a) con él o ella hasta la fecha de la muerte.***

En general, el beneficio de pensión para un cónyuge sobreviviente equivale a la mitad del retiro completo (el retiro que el titular fallecido tenía porque no había optado por el *lump sum* o que hubiera tenido si no hubiera recibido el *lump sum* en el momento de jubilarse).

Hay circunstancias en que el beneficio no es pagable por el Fondo, por ejemplo, si el funcionario se separó del servicio antes del 1 de abril de 2001 y optó por un beneficio diferido y el pago por una sola vez de un *lump sum*. Tampoco el beneficio de pensión es pagable si el matrimonio ocurrió **después** de la

separación del servicio y no se compró una *anualidad* a nombre de la nueva esposa o esposo. Sobre esta y otras regulaciones se recomienda consultar el folleto **Survivor's Benefits**, en inglés, 20 páginas, o *Prestations de survivant*, en francés (aparentemente no está disponible en español), porque contiene muchos detalles que no se mencionan en esta reseña, en especial sobre hijos y dependientes secundarios que tienen derecho al beneficio de la pensión (madre, padre, hermana soltera, hermano menor de 21 años). Se encuentra en el sitio de internet del Fondo [www.unjspf.org](http://www.unjspf.org)

Para solicitar la continuidad del pago del beneficio de la pensión se debe enviar la documentación requerida por el Fondo de Jubilaciones a la dirección:

**United Nations Joint Staff  
Pension Fund  
C/o United Nations  
Post Office Box 5036  
New York NY 10017  
EEUU - USA**

Es importante enviar la información sobre el deceso al Fondo de Jubilaciones lo más pronto que sea posible porque si hay pagos de meses completos después del fallecimiento será necesario hacer los re-embolsos correspondientes al excedente. La documentación que se debe enviar es la siguiente:

1. Una **carta informativa** sobre el deceso y datos generales del fallecido y del beneficiario. El **Anexo 1** presenta un modelo de carta en inglés y otro en español. Aunque el español es aceptable, es preferible enviar la carta en inglés.

**2. El Formulario PENS.E/2** firmado por el beneficiario sobreviviente, en presencia de un testigo calificado: un alto funcionario de Naciones Unidas en el país, o una autoridad del país o un escribano. Este formulario se encuentra en inglés y francés, pero no en español, en el sitio de internet: [www.unjspf.org](http://www.unjspf.org). En la página *Welcome* de este sitio, se debe hacer clic en *Beneficiary*, luego clic en *Forms* y finalmente clic en *PENS.E/2*. Para completar este formulario se debe imprimir previamente. **No se puede guardar lo escrito sobre el formulario en la pantalla. Todas las secciones del Formulario una vez impreso deben ser completadas** y el formulario debe ser firmado por el beneficiario de la pensión. El beneficio de la pensión tiene que ser pagado en una cuenta bancaria de la cual el beneficiario es el único titular o es cotitular. **Solo en casos excepcionales**, si el beneficiario no tiene cuenta bancaria y no le es posible abrir una cuenta, se puede hacer el pago por medio de una oficina de Naciones Unidas en Buenos Aires. La firma del beneficiario en el formulario debe ser autenticada o testimoniada ya sea por un funcionario de Naciones Unidas, ya sea por una autoridad local. Se debe registrar el nombre completo, título oficial y firma del funcionario que autentica la firma y el sello de su oficina. Si la firma no es autenticada o testimoniada, el formulario va a ser devuelto y se va a demorar el proceso de pago del beneficio.

**Apostilla:** Una forma práctica es firmar delante de un funcionario del PNUD, Esmeralda 130, Piso 13, Buenos Aires, para lo que debe solicitarse una entrevista al teléfono 4320 8707 o 4320 8741.

**3. Opción entre el *dollar track* y el *dual track*.** De hecho el beneficiario sobreviviente es un beneficiario nuevo y tiene el derecho de elegir entre el pago por el *dollar track* o por el *local track* para el pago de sus beneficio de pensión. **Es muy importante tener presente esta opción porque no figura en el Formulario PENS. E/2.** Si en un inicio el beneficiario sobreviviente opta por recibir sus beneficios por el *dollar track*, más tarde se puede cambiar al *local track*. **Pero lo inverso no es posible. Si se opta por el *local track*, se pierde para siempre la opción del *dollar track*.** Si el beneficiario opta por el *local track* debe enviar un certificado de residencia y el Formulario E10.

Si el ex funcionario fallecido estaba en el *local track*, el Fondo de Jubilaciones por norma coloca al cónyuge sobreviviente en este mismo track si este tiene residencia en el mismo país y aunque no haya enviado el Formulario E10. En esta circunstancia, *para salir del local track en el que estaba el titular fallecido, es muy importante que el beneficiario sobreviviente debe elegir expresamente el *dollar track*, no debe enviar certificado de residencia y debe rechazar de llenar el Formulario E10.*

**4. El original del Certificado Oficial de Defunción** o copia certificada por un funcionario de Naciones Unidas en el país, o una autoridad del país o un escribano.

**Apostilla:** Se debe tener en cuenta que también se va a necesitar un certificado de defunción original o copia autenticada para el Seguro de Salud que cubría al ex-funcionario fallecido si se desea mantener la continuidad de ese Seguro y para

los bancos en donde el fallecido tenía sus cuentas bancarias.

**5. Copia del Certificado de Nacimiento** del titular de la jubilación, del **Certificado de Matrimonio**, y si corresponde, copia del **Decreto o los Decretos de divorcio**.

**Apostilla:** Si el beneficio de la pensión tiene que ser compartido por la esposa divorciada y la segunda esposa, el beneficio se divide en forma proporcional según el tiempo que duró el matrimonio con cada una si el titular de la jubilación se separó del servicio después del 1 de abril de 1999. Si la separación del servicio tuvo lugar antes del 1 de abril de 1999, el beneficio de la esposa divorciada es una cantidad fija que se ajusta periódicamente. En los tres últimos años esta cantidad estuvo fijada en 778 dólares por mes, pero no puede ser más alta que el beneficio asignado a la segunda esposa.

**6. Una copia del Certificado de Nacimiento, y del pasaporte o de otro documento de identidad con foto** del cónyuge sobreviviente.

**Apostilla:** Se recomienda que los jubilados consulten al Fondo de Jubilaciones si los certificados mencionados en los ítems 5 y 6 están en sus archivos porque las agencias del Sistema de Naciones Unidas pueden enviarle estos documentos en el momento de la separación del servicio. Al recibir la respuesta, es muy conveniente que el titular envíe al Fondo los documentos faltantes y de este modo no es necesario que el beneficiario sobreviviente vuelva a enviarlos después del fallecimiento.

**7. Una copia del certificado de nacimiento y de documentos de identidad con fotos de los**

**sobrevivientes, además del cónyuge son beneficiarios.**

**Apostilla:** De existir la probabilidad de tener que pagar el beneficio a un hijo menor que se encuentra en edad de poder llevar a cabo transacciones de carácter comercial (aproximadamente más de 16 años; depende del país de residencia), éste recibirá el beneficio de la pensión en forma directa para lo cual deberá enviar al Fondo de Jubilaciones el Formulario PENS.E/2 y la copia de su certificado de nacimiento y su documento de identidad con foto. Como el beneficio es pagadero solamente hasta la edad de 21 años, en caso de haber contraído matrimonio antes de esa edad será necesario presentar una prueba oficial que certifique su estado civil (soltero o casado).

**Antonio Pio, Mar del Plata**

### **Fuentes de Información**

- Estatutos del Fondo de Jubilaciones del Personal de Naciones Unidas.
- Folleto: Survivor's Benefit. Fondo de Jubilaciones del Personal de Naciones Unidas.
- Ayalde, Jaime. Beneficios del Personal: Seguro de Salud, Pensión y otros beneficios de un cónyuge sobreviviente. PAHO/WHO Association of Former Staff Members, Washington DC, Abril 2011.
- Fondo de Pensiones: Opciones para pago de prestaciones a cónyuges sobrevivientes. Newsletter de la Asociación de Ex - Funcionarios de OPS/OMS, Washington, 2007, 18, Noviembre, página 3.
- UN Joint Staff Pension Fund: Two track and surviving spouse benefits: good to know! Association of WHO Former Staff Members (AFSM), Quarterly News, Ginebra, 2007, Nro. 69, page 22.

## ANEXO 1. PARTE A

### MODELO DE CARTA AL FONDO DE JUBILACIONES ( INGLÉS)

To the Chief Executive Officer,  
UNJSPF  
C/o United Nations  
P.O. Box 5036  
New York NY 10017  
EEUU - USA

**Subject:** Death of \_\_\_\_\_,  
retired staff number \_\_\_\_\_ and  
request for continuity of pension

This to inform you of the death of my  
(husband or wife),  
\_\_\_\_\_ a United  
Nations retired staff, Pension Number  
identification \_\_\_\_\_

S/he died in (city) \_\_\_\_\_ on  
\_\_\_\_\_ (complete date, day, month,  
year).

Please make the pertinent  
arrangements so that I, \_\_\_\_\_,  
his/her surviving spouse can continue  
receiving the pension benefits to which  
I am entitled under the current rules of  
the United Nations Pension Fund.

For the payment of my pension  
benefits, please find attached form  
PENS.E/2, Instructions of **Payment of  
Benefits. Disability and Death  
Benefits**, with my signature duly  
certified as authentic by  
\_\_\_\_\_ (name and title of  
the person who certified the signature)  
in the city of \_\_\_\_\_.

I am ready to provide more information  
if necessary.

Thank you in advance for your prompt  
attention to this request.

Sincerely

(Signature, place and date)

## ANEXO 1. PARTE B

### MODELO DE CARTA AL FONDO DE JUBILACIONES (ESPAÑOL)

Al Chief Executive Officer, UNJSPF  
C/o United Nations  
P.O. Box 5036  
New York NY 10017  
EEUU - USA

**Referencia:**  
Fallecimiento de \_\_\_\_\_,  
con número de jubilación \_\_\_\_\_ y  
solicitud de continuidad de la pensión

Cumplo con informar a Ud. el  
fallecimiento de mi cónyuge  
\_\_\_\_\_, jubilado(a) de  
Naciones Unidas e identificado(a) con  
el número \_\_\_\_\_ del Fondo de  
Jubilaciones.

El fallecimiento ocurrió en la ciudad de  
\_\_\_\_\_ el \_\_\_\_\_  
(fecha completa con día, mes y año).

Atentamente solicito a Ud. tenga a bien  
ordenar los procedimientos pertinentes  
para que yo, \_\_\_\_\_, su  
esposo(a) continúe recibiendo los  
beneficios de pensión que me  
corresponden según normas vigentes  
del Fondo de Jubilaciones de Naciones  
Unidas.

Para los efectos de pago de mi  
pensión, me permito adjuntar el  
Formulario PENS.E/2 Instructions of  
Payment of Benefits - Disability and  
Death Benefits, con mi firma  
debidamente certificada como auténtica  
por \_\_\_\_\_ (nombre y  
título de la persona que certificó la  
firma) en la ciudad de \_\_\_\_\_

Ruego a Ud. hacerme conocer  
cualquier información adicional que el  
Fondo pueda necesitar.

Agradezco de antemano su pronta  
atención a la presente solicitud.

Atentamente

Firma, localidad y fecha

## **ANEXO 2.**

### **Documento pdf: UNJSPF Form PENS E/2**

#### **INSTRUCTIONS FOR PAYMENT OF DISABILITY OR DEATH BENEFIT(S)**

Este formulario puede ser impreso desde el sitio de Internet:

[www.unjspf.org](http://www.unjspf.org)

Ver las instrucciones para su llenado y envío en el ítem 2 del artículo principal al que corresponde este ANEXO.

### **JUBILACIONES DE BAJO MONTO**

En el análisis de las jubilaciones de Naciones Unidas de bajo monto hay que distinguir entre dos tipos de disposiciones: las que regulan la jubilación mínima al momento de la separación del servicio activo a la edad normal de jubilación (**beneficios mínimos**) y las que definen la jubilación mínima de los que están jubilados (**jubilaciones bajas**).

#### **1. Beneficios mínimos de jubilación**

**El inciso (e) del artículo 28** de los Estatutos del UNJSPF define cómo se debe calcular el beneficio mínimo anual para un funcionario que se separa del servicio activo a la edad normal de jubilación, que ha aportado al Fondo por lo menos durante 5 años y no retira el *lump sum* (traducido como “suma alzada”

en la publicación oficial de los Estatutos en castellano).

El método más simple de calcularlo es multiplicando un coeficiente por el número de años de servicio con contribuciones al Fondo de Jubilaciones, hasta un máximo de 10 años. El coeficiente se ha ido ajustando automáticamente desde 1973 con base en las variaciones del índice de Precios al Consumidor (IPC) de los EEUU. Por ejemplo el coeficiente era 180 dólares en 1990. Es decir un funcionario que se jubiló en 1990 con 10 años de aportes no podía recibir menos de 1800 dólares anuales (180 por 10), o sea 150 dólares mensuales. En cambio, el que se jubiló con las mismas condiciones después del 1 de abril de 2012 no puede recibir menos de 10 028 dólares anuales, o sea 835 dólares mensuales, porque el coeficiente ha sido aumentado apropiadamente con el pasar de los años. Los beneficios mínimos son menores para los que se jubilan con menos de 10 años de aportes.

Las normas sobre beneficio mínimo corresponden a la jurisdicción de la Comisión de Administración Pública Internacional (*International Civil Service Commission* - ICSC) como parte integral de sus funciones de regular los salarios del personal activo de Naciones Unidas.

#### **2. Jubilaciones bajas**

Jubilaciones bajas es el término que se usa para referirse al beneficio que reciben los que ya están jubilados. **La Sección E del Anexo III** de los Estatutos del Fondo de Jubilaciones define que las jubilaciones bajas son las de menos de 6500 dólares anuales (541 dólares mensuales) en jubilados

que con por lo menos 15 años de aportes se separaron del servicio activo a la edad normal de jubilación, optaron por el *dollar track* y no retiraron el *lump sum*. Para quienes retiraron el *lump sum* se calcula la jubilación que hubieran tenido si no lo hubieran retirado. Esa **Sección E** muestra una tabla sobre los ajustes que se hacen a las jubilaciones de menos de 6500 dólares. Estas disposiciones no se aplican a jubilaciones anticipadas ni a las diferidas ni a los que optaron por el *local o dual track*.

La **Sección E del ANEXO III** se introdujo en 1980 específicamente ideada para beneficiar a los jubilados de Servicios Generales pero **ha permanecido sin actualizaciones desde 1995**. Por consiguiente, **a diferencia de los beneficios mínimos, no se han hecho ajustes a las jubilaciones bajas durante más de 18 años**. La responsabilidad de los ajustes corresponde al Board (Comisión Mixta) del UNJSPF.

### **Bases para actualizar las normas sobre jubilaciones bajas**

En el 2010 FAFICS elevó una nota al *Board* del UNJSPF solicitando la revisión de las tasas de ajuste de las jubilaciones bajas que no se habían modificado desde 1995 y que afectaban sobre todo a jubilados de Servicios Generales de África y Asia.

El número total de jubilaciones bajas ha ido aumentando en años recientes, por ejemplo de 1024 en el 2007 a 1727 en el 2010. Este aumento puede reflejar el hecho de que los beneficiarios del Fondo que pertenecieron a Servicios Generales han trabajado en lugares donde es

relativamente baja la remuneración pensionable expresada en dólares. El total de 1727 jubilaciones bajas incluía:

- 906 titulares del beneficio,
- 114 beneficiarios por incapacidad
- 484 cónyuges y otros dependientes secundarios sobrevivientes, y
- 223 beneficiarios niños.

El *Board* decidió que el Secretariado del UNJSPF incluyera y financiara el tema sobre jubilaciones bajas en el estudio que iba a realizar en conjunto con la International Civil Service Commission sobre la remuneración pensionable del personal activo.

### **Primera Fase del componente “jubilaciones bajas” del estudio conjunto ICSC / UNJSPF**

La primera fase del componente “jubilaciones bajas” del estudio se completó en 2011. Consistió en una comparación de las tasas de sustitución de ingresos en dólares (*Income Replacement Ratio – IRR*) entre tres ciudades de referencia (Nueva York, Santiago de Chile y Bangkok) y ciudades de áreas con gran número de jubilados con beneficios bajos: 5 ciudades de África Subsahariana, 5 del Asia y Cairo en Egipto. Es decir, áreas con baja remuneración pensionable del personal de Servicios Generales.

En este estudio se registró información sobre funcionarios de los niveles G4 y G7 que se habían jubilado a la edad normal de jubilación al 31 de mayo de 2011, y que hubieran tenido el beneficio después de 15 y 35 años de aportes al Fondo de Jubilaciones.

La **tasa de sustitución de ingresos** significa el porcentaje que el beneficio de la jubilación representa en comparación con el promedio del salario neto del funcionario activo del mismo nivel. El estudio demostró que la tasa de sustitución de ingresos fue muy similar entre todas las ciudades comparadas. Las variaciones de estas tasas fueron las siguientes:

#### Nivel G4

15 años de servicio: 32,4 a 33,2%  
35 años de servicio: 81,8 a 83,8%

#### Nivel G7

15 años de servicio: 32,4 a 33,9%  
35 años de servicio: 80,1 a 85,6%

El análisis de estos datos llevó a formular dos conclusiones:

- La metodología para determinar la remuneración pensionable del Servicio General se mantiene apropiada y debe mantenerse en todas partes.
- Las medidas que puedan requerirse para aumentar el monto de las jubilaciones excesivamente bajas en algunos lugares deben ser incluidas entre las disposiciones del Anexo III de los Estatutos sobre Sistema de Ajuste de Jubilaciones (*Pension Adjustment System – PAS*).

### **Segundo análisis de los datos de la primera fase del estudio**

El UNJSPF emprendió un análisis más completo de los datos de las ciudades de la primera fase del estudio en el que agregó datos de las ciudades de Ginebra y Kampala.

Este análisis incluyó comparaciones de la tasa de sustitución de in-

gresos con dos estimaciones, A y B, de la remuneración pensionable para cada nivel, al 30 de septiembre del 2011. Los resultados fueron:

#### Nivel G4. Estimación A

15 años de servicio: 23,7 a 52,9%  
35 años de servicio: 57,0 a 85,0%

#### Nivel G4. Estimación B

15 años de servicio: 25,6 a 33,1%  
35 años de servicio: 54,0 a 71,0%

#### Nivel G7. Estimación A

15 años de servicio: 23,5 a 39,1%  
35 años de servicio: 56,0 a 82,0%

#### Nivel G7. Estimación B

15 años de servicio: 24,7 a 33,2%  
35 años de servicio: 53,0 a 67,0%

En este segundo análisis realizado por el UNJSPF las conclusiones fueron:

- En ningún caso de 35 años de aportes en Servicios Generales fue necesario aplicar el ajuste por beneficio mínimo ni por jubilación baja. El beneficio en todos los casos estuvo por encima del umbral de 6500 dólares al año definido en 1995 para las jubilaciones bajas.
- En cambio para las jubilaciones con 15 años de aportes en Servicios Generales la situación es diferente. En ningún caso de Nueva York, Ginebra, Bangkok y Santiago de Chile fue necesario aplicar ajustes a las jubilaciones. En cambio en algunos casos de cuatro ciudades se tiene que aplicar el ajuste del beneficio mínimo (Artículo 28, inciso e) y en otros casos de 8 ciudades se tiene que aplicar el ajuste por jubilación baja del Sistema de

Ajuste de Jubilaciones (Anexo 3 de los Estatutos del Fondo).

### **Segunda fase del componente “jubilaciones bajas” del estudio conjunto ICSC / UNJSPF**

En la segunda fase, el estudio incluyó un examen de los criterios relativos a las jubilaciones bajas y se describió la superposición entre los montos de beneficios mínimos del artículo 28 de los Estatutos y los beneficios previstos en las disposiciones sobre jubilaciones bajas.

Aproximadamente 3 por ciento de jubilados actuales está recibiendo un beneficio incrementado por las disposiciones sobre jubilaciones bajas y de 7 a 9 por ciento está recibiendo un incremento por las disposiciones sobre beneficio mínimo. En ningún caso estos incrementos se dieron en los jubilados de Servicios Generales (G4 y G7) con 35 años de aportes. Entre los que tenían 15 años de aportes, la situación fue similar en todos los países de África y Asia incluidos en el estudio: dos tercios de los jubilados recibían un incremento en el beneficio jubilatorio por una u otra de estas dos disposiciones.

### **Decisión del *Board* del UNJSPF sobre los resultados de las dos fases del estudio**

En su sesión de julio de 2012, el *Board* reconoció que existe una superposición entre disposiciones sobre beneficios mínimos de jubilación y disposiciones sobre ajustes de jubilaciones bajas, como resultado de que fueron elaboradas y aplicadas en forma independiente. De esta manera no se pudo anticipar la superposición que se

observa periódicamente entre los montos de estos dos beneficios debido a los aumentos en el costo de vida y a las diferencias en los tipos de cambio con respecto al dólar.

El *Board* decidió dar su aprobación a la recomendación del Secretario / CEO de **continuar estudiando más a fondo** la cuestión de la superposición en los montos de las prestaciones entre las disposiciones sobre jubilaciones bajas y todas las disposiciones que proveen un mínimo nivel de beneficio con el fin de racionalizarlas, coordinar los montos de los beneficios, eliminar las superposiciones y simplificar la administración.

### **Comentarios de FAFICS sobre los datos del estudio de ICSC y el UNJSPF**

FAFICS lamentó que el estudio había satisfecho tan solo parcialmente sus preocupaciones. **No se tuvo en cuenta ningún ajuste al monto del umbral mínimo que define las jubilaciones bajas.** Si se hubiera tenido en cuenta y aplicado el Índice de Precios al Consumidor de los EEUU durante el período desde que se ajustó el umbral mínimo en 1995, el umbral para los ajustes de las jubilaciones bajas habría sido elevado de 6500 a 10 961 dólares por año.

Las disposiciones concernientes a jubilaciones bajas y beneficios mínimos no tienen en cuenta la duración del período que un jubilado ha estado haciendo aportes al Fondo:

- Para tener derecho al beneficio de las disposiciones sobre jubilaciones bajas se requiere como

mínimo 15 años de contribuciones pero no hay diferencia en esta norma entre 15 y 35 años de aportes.

- En el derecho al beneficio mínimo para quienes han aportado durante 10 o más años, no hay diferencias cualquiera sea la duración de los aportes.

FAFICS también señaló que era inapropiado que las disposiciones sobre jubilaciones bajas no fueran aplicables a las jubilaciones del doble o *dual track*, ni a las jubilaciones diferidas y anticipadas.

FAFICS recomendó que el *Board* tuviera en cuenta las siguientes sugerencias en relación con estudios adicionales sobre estos temas:

1. Se deberían incluir ejemplos de niveles de personal que son probablemente más afectados por las disposiciones sobre jubilaciones bajas - por ejemplo nivel G2.
2. Se debería usar un período más breve que 35 años de aportes por servicio activo, de manera que se pudiera reflejar mejor el período promedio que ha trabajado el personal de Servicios Generales, que es aproximadamente de 24 años.
3. El Secretariado del Fondo debería trabajar con miembros de las AFICS locales para asegurar que cualquier situación irrazonable con respecto al monto de las jubilaciones bajas fuera remediada.

### **Antonio Pio**

*Este artículo es una síntesis de los siguientes documentos:*

- *Small Pensions. UN Pension Board meets in Paris. FAFICS Matters*, October 2012, page 2.
- *Report on Small Pensions. FAFICS Standing Committee on Pension Issues, Paris, 25 June 2012. Document SCPI/2012/DOC/3*
- *Pension Adjustment System. The situation of Small Pensions and their review. 40<sup>th</sup> Session of the FAFICS Council, Geneva, 4-7 July 2011. Document Council 40/2011/D.5.c/Add. 1*
- Schramek, Gerard. *The 59<sup>th</sup> Session of the United Nations Joint Staff Pension Board. ARICSA Newsletter (Viena, Austria), No. 67, October 2012.*
- Naciones Unidas. *Informe del Comité Mixto de Pensiones del Personal de Naciones Unidas. 59° período de sesiones (3 a 11 de julio de 2012). Documento A/67/9, páginas 68-71.*

## **NUESTRA SALUD**

### ***Proteja sus vértebras***

Como un fenómeno fisiológico “normal”, los huesos tienden a debilitarse con la edad. Hay razones para esto.

En general, en el envejecimiento los tejidos son menos flexibles y se regeneran menos bien. Esto es particularmente preocupante con respecto al esqueleto. Las fracturas pueden ocurrir mucho más

fácilmente. Las caídas menores resultan en fracturas de la cadera mucho más frecuentemente en personas de mayor edad que en los jóvenes.

Para las vértebras los movimientos diarios como darse vuelta en la cama, toser, salir de la bañera rápidamente, o estornudar pueden provocar lo que los médicos llaman “compresión de la vértebra” a fin de no alarmar a los pacientes. A decir verdad generalmente se trata de una fractura por compresión de la vértebra. Los síntomas pueden ser menores como dolor moderado y malestar. Los pacientes y a veces los médicos, no siempre les dan la atención que merecen tener, y consideran que se trata, por ejemplo, de un ataque de artrosis.

Las consecuencias pueden ser molestas – espalda redondeada o curvada, problemas motores o sensoriales, que al principio son leves pero que se van agravando con el pasar del tiempo.

Aparentemente tales “accidentes” son mucho más frecuentes que lo que en general se piensa. Por lo tanto, cuando los síntomas existen es aconsejable consultar con el médico de cabecera y también preguntar sobre si hay la posibilidad de una fractura de vértebra. Pero siempre es mejor la prevención.

**La causa principal** de la fragilidad del hueso es la osteoporosis. Aunque presente en todos, la osteoporosis afecta más a las mujeres después de la menopausia, que a los hombres, y esto se debe a la disminución en la producción de las hormonas del ovario que contribuyen considerablemente a la fortaleza mineral de los huesos. Su

disminución con la menopausia se compensa con el tratamiento de sustitución hormonal que se prescribe casi sistemáticamente, aunque ciertos efectos secundarios limitan la generalización de este tratamiento. El grado de gravedad de la osteoporosis se determina midiendo la densidad del hueso – densitometría – que mide la absorción de rayos X por los huesos, en condiciones bien definidas.

Los medios actuales para combatir este problema son varios: calcio en la forma de productos lácteos – la leche es la fuente alimenticia principal de calcio – o como un suplemento. Una dificultad es que el calcio causa estreñimiento, y como muchas mujeres tienen tendencia al estreñimiento interrumpen la ingestión de calcio lo cual favorece la evolución de la osteoporosis. Una dieta balanceada, incluyendo una proporción importante de alimentos con fibras, frutas y verduras verdes, ayuda para superar este problema.

La vitamina D es indispensable para que el calcio se fije en los huesos correctamente. Esta vitamina se forma bajo la piel por la acción de los rayos ultravioleta del sol que transforma un derivado del colesterol en calciferol, que es otro nombre de la vitamina D. Pero la larga exposición al sol significa un riesgo de daño para la piel, aun cáncer, incluyendo el melanoma. Los bifosfonatos (Fosomax es una marca registrada) han sido populares. Su eficacia ha sido demostrada; sin embargo también aquí los efectos secundarios han moderado el entusiasmo inicial. Todo depende de la dosis de vitamina D, como ocurre en la atención niños pequeños a quienes se la prescribe para la prevención

del raquitismo. Se recomiendan ejercicios físicos suaves, regulares y moderados para no provocar fracturas. Cierta sobrepeso es útil – el tejido adiposo o graso, sintetiza una cierta cantidad de vitamina D – sin embargo el exceso de peso aumenta la tensión sobre la columna vertebral.

Finalmente, es importante recordar que una persona mayor ya no tiene la resistencia que tuvo cuando tenía veinte años de edad, y que es mejor evitar los movimientos atropellados

y no levantar pesas pesadas. Si está obligado a llevar cosas, es mejor distribuir el peso entre dos bolsas, una en cada mano, o usar carritos de compras.

Para más información, vea:  
[www.medscape.com/viewarticle/405709\\_2](http://www.medscape.com/viewarticle/405709_2)

*Dr, Samy Kossov*  
*Quarterly News, Association of Former WHO Staff (AFSM), Number 85, October 2011*

*Traducido por Dr. Antonio Pio*

## **Consejos para una alimentación saludable, la prevención y el control de la diabetes**

**La diabetes** es una condición en la cual su cuerpo no puede utilizar y almacenar en forma adecuada la energía de los alimentos. El combustible que su cuerpo necesita es una clase de azúcar llamada glucosa. La glucosa proviene de alimentos como fruta, legumbres, leche, granos, almidones y azúcar. Para controlar los niveles de glucosa en sangre, coma de una manera saludable y sea activo. El paciente de diabetes puede también necesitar tomar medicamento y/o insulina.

Consuma comidas pequeñas a horas regulares diariamente. Coma sus alimentos en un intervalo de tiempo no mayor de seis horas.

Comer en un horario establecido ayuda a su cuerpo a controlar los niveles de glucosa en la sangre. Limite azúcares y dulces, tales como azúcar blanca o morena, mermelada, miel, jugos de fruta, bebidas de chocolate, dulce de leche, leche condensada, bebidas gaseosas, postres y confituras.

Cuando ingiere mucha azúcar y alimentos dulces, aumenta el nivel de glucosa en la sangre. Se pueden usar edulcorantes artificiales con moderación, en lugar de azúcar.

Limite el consumo de alimentos con alto contenido en grasa de origen animal, tales como cortes de carnes vacunas y de cordero, frituras, empanadas, churros, fiambres (chorizos, embutidos y mortadelas), galletas y repostería.

Puede aumentar de peso si ingiere alimentos con mucha grasa. Un peso saludable ayuda a controlar la glucosa en la sangre y es más sano para su corazón. Ingiera alimentos con alto contenido en fibras, como pan integral, cereales, lentejas, arroz integral, legumbres y frutas. Los alimentos ricos en fibra pueden ayudarle a sentirse satisfecho y pueden reducir el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre.

Escoja como merienda o un *snack* porciones pequeñas de queso, leche o yogur de bajo contenido en

grasas. Los lácteos bajos en grasas proporcionan menos calorías pero contienen proteína y calcio para hacer fuertes sus músculos, huesos y dientes.

Si tiene sed, beba agua. Las bebidas dulces, como las gaseosas y jugos de frutas, aumentan el nivel de glucosa en la sangre. Realice actividad física cada día. La actividad física regular mejora el control de glucosa en sangre, el nivel de colesterol y la presión arterial. También ayuda a mantener un peso corporal saludable y a controlar la tensión nerviosa.

- Consuma porciones pequeñas de granos y almidones, tales como pan integral, cereales, pasta, arroz, papas, o plátano en cada comida. Los alimentos con almidones le dan energía a su cuerpo pero en exceso también pueden elevar sus niveles de glucosa en la sangre.

- Ingiera más verduras y ensaladas verdes porque son muy altas en nutrientes y bajas en calorías.

- Disfrute el pescado, pechuga de pollo, carnes sin grasas, queso bajo en grasas, huevos, garbanzos o lentejas como parte de su comida.

- Incluya leche baja en grasas o yogur natural y una porción de fruta para completar la comida.

- El alcohol puede afectar los niveles de glucosa en la sangre y ocasionar que suba de peso. Hable con su médico para saber si puede incluir alcohol en su plan de comidas.

### **Aumente su actividad física**

Dedique tiempo para actividad física en su rutina diaria. Manténgase activo la mayor parte de la semana. Tenga como meta por lo menos 150 minutos de actividad física por semana. Camine siempre que pueda. Empiece lentamente y gradualmente aumente la cantidad de esfuerzo; por ejemplo, avance de una caminata lenta a una rápida. Haga activo el tiempo de familia; practique su deporte favorito (fútbol, ciclismo, etc.) en lugar de ver televisión o una película. Intente actividades diferentes; baile, un deporte nuevo, ejercicios aeróbicos, yoga... Usted puede estar activo todo el año - dentro o fuera de la casa. Visite su club o gimnasio local y vea qué actividades puede practicar allí.

*Extractado del folleto "Sólo lo necesario", Canadian Diabetes Association, (diabetes.ca) Clinical Practice Guidelines (CPG) Versión en español. Impreso Agosto 2011*

## **ARTÍCULOS SOBRE TEMAS DE SALUD DEL NOTICIERO AFICS PUBLICADOS EN EL PERÍODO 2006 – 2012**

Quien esté interesado en leer uno o más artículos de los aquí incluidos, podrá obtenerlos solicitándolos a [afics.argentina@gmail.com](mailto:afics.argentina@gmail.com) . Los recibirá en formato PDF adjuntos a e-mail.

<b>Año</b>	<b>Número</b>	<b>Tema</b>
<b>2006</b>	Junio	Degeneración de la mácula de la retina con la edad.
	Diciembre	La prevención de enfermedades oncológicas más frecuentes en adultos mayores.
<b>2007</b>	Noviembre	Longevidad saludable. Psicogerontología. Quinto Seminario sobre salud para adultos mayores.
<b>2008</b>	Septiembre	Longevidad saludable. Nuevos enfoques.
	Diciembre	Dolor y cuidados paliativos. Séptimo Seminario sobre salud para adultos mayores.
<b>2009</b>	Junio	Cataratas: Un velo a la visión.
	Septiembre	Colesterol y grasas trans: Una poderosa alianza enemiga del corazón.
	Diciembre	¿Cómo prevenir y aliviar los “achaques” osteomusculares?
	Diciembre	Barreras arquitectónicas y urbanísticas para los adultos mayores.
<b>2010</b>	Abril	¿Qué se sabe sobre los antioxidantes?
	Abril	Vacunación antigripal.
<b>2011</b>	Septiembre	Artritis degenerativa. Artrosis.
	Septiembre	Nuestra salud. Esté activo, esté saludable.
<b>2012</b>	Enero	Cáncer de colon. Colonoscopia.
	Julio	Optimización de las funciones cognitivas. Prevención de factores cognitivos. Décimo seminario de salud.
	Septiembre	Presión arterial en adultos mayores.

## **REVISTA DE REVISTAS**



***Boletín AFICS Uruguay, No.68, Octubre-diciembre 2012***

En página 2 se señala que en Uruguay (como en la Argentina, agregamos nosotros) pueden haber grandes diferencias en el costo de

servicios de laboratorio y otros exámenes diagnósticos entre los mejores hospitales y clínicas. A veces puede ser muy conveniente averiguar precios entre diversas clínicas aunque todas tengan convenios con nuestros seguros de salud.

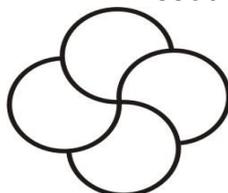


Boletín Informativo No. 71.

En 2012 la Asociación cumplió 18 años de labor. En la 41 sesión del Consejo de FAFICS, en 2012 se le asignó a ASOPENUC la vicepresidencia que le corresponde a América Latina y Caribe. En total son 7 los vicepresidentes que integran la cúpula de FAFICS. Actualmente esa Asociación cuenta con 140 miembros. Entre las notas que publica hay unos comentarios del oncólogo brasileiro Drauzio Varella que dice: “La Tercera Edad comienza a los 60 años y se supone que termina a los 80, pero no hay consenso. La Cuarta Edad o vejez se inicia a los 80 y termina a los 90. Longevidad: se inicia a los 90 y termina cuando mueres. Nadie esta sano después de los 50. Siempre se tiene uno o varios achaques propios de la edad. De lo que se trata es de envejecer saludablemente, es decir, con los achaques controlados y sin complicaciones”.

#### **BOLETIM AAFIB 74      FEVEREIRO 2013**

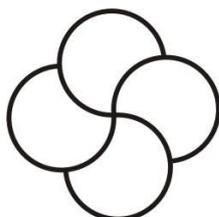
Associação dos Antigos Funcionários Internacionais  
do Brasil



25 anos      Afiliada à FAFICS  
NÃO DEIXE DE VISITAR NOSSO SITE ([aafib.org.br](http://aafib.org.br))  
REUNIÃO ANUAL DAS AFICS E FAFICS

Informa que las AFICS Latinoamericanas se reúnen en Santiago de Chile en marzo próximo, y que la 42ª. Reunión del Consejo de FAFICS será realizada en N. York, en el campus de Naciones Unidas, entre 8 y 11 de julio próximos.

En la página 2 hay una información de interés especial: que no se puede esperar aumento en las jubilaciones del *dollar track* en abril de este año porque el índice de precios del consumidor de los EE.UU. en el 2012 fue 1.7%, por debajo del umbral del 2% necesario para aplicar ajustes.



#### **BOLETIM AAFIB 73      JANEIRO 2013      ASSOCIAÇÃO DOS ANTIGOS FUNCIONÁRIOS      INTERNACIONAIS DO BRASIL \ 25 ANOS**

Informa que la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó el 24 de diciembre el Anteproyecto de Resolución que autoriza al Consejo del Fondo de Jubilaciones a adoptar los 65 años como edad jubilatoria normal para los nuevos participantes del sistema.



## LA DIRECTORA DE OPS/OMS

Desde aquí saludamos a la Directora saliente de la OPS/OMS Dra. Mirta Roses Periago, nuestra compatriota, quien dirigió la Organización Panamericana de la salud entre 2003 y 2012, como así también a la nueva Directora de la Organización, Dra. Carissa F. Etienne. Más abajo extractamos la noticia del último informe quinquenal de la Dra. Roses, y la fuente donde se puede consultar

integralmente.

### **Repasando el progreso panamericano en salud: 2008-2012**

**Washington, 3 de enero de 2013 (OPS/OMS).**- En su Informe Quinquenal 2008-2012, la Directora de la Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), doctora Mirta Roses Periago, muestra cómo el panamericanismo ha servido como una fuerza poderosa para el progreso de la salud en los países miembros de la Organización.

Entre los muchos logros de salud pública de la Región se destacan la ganancia de cuatro años en la esperanza de vida entre 2000 y 2010, una disminución del 11 por ciento en la mortalidad, avances en los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) relacionados con la salud, la importante expansión de la protección social en salud, y el desarrollo de una Agenda de Salud para las Américas (2008-2017). Fuente: <http://www.youtube.com/watch?v=S0E0zvDFMIA>

**Ginebra, 22 de enero de 2013** – La doctora Carissa F. Etienne fue nombrada, este 22 de enero, como nueva directora regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) por el Consejo Ejecutivo de la OMS, que está celebrando su 132.ª reunión en Ginebra.

La doctora Etienne fue elegida directora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) por los países de las Américas el 19 de septiembre de 2012, en la 28va Conferencia Sanitaria Panamericana. La OPS actúa como la Oficina Regional para las Américas de la OMS. La doctora Etienne comenzará su mandato de cinco años como directora de la OPS y Directora Regional de la OMS el 1 de febrero de 2013. Sucederá en el cargo a la doctora Mirta Roses Periago, de Argentina. Fuente: <http://new.paho.org/hq/>

## **DE LOS SITIOS WEB DE AGENCIAS DE NACIONES UNIDAS EN LA ARGENTINA**

***Del sitio web de OPS/OMS extractamos:***

*Un tercio de los casos de cáncer pueden prevenirse*

**Buenos Aires, 4 de febrero de 2013 (OPS/OMS).**- El cáncer es una de las principales causas de mortalidad en las Américas. En 2008, causó 1,2 millones

de muertes, un 45% de las cuales ocurrieron en América Latina y el Caribe. De todas formas, un tercio de los tipos de cáncer más comunes pueden prevenirse si se aplican las estrategias correctas. El cáncer no es sólo una enfermedad de ricos, mayores y países desarrollados. Se ha convertido en una epidemia global, que afecta a todos los grupos de edad y niveles socioeconómicos, con graves consecuencias sociales, económicas, sobre el desarrollo y los derechos humanos. Sin embargo, cada vez son más los pacientes con cáncer que pueden ser tratados de manera efectiva y curados.

La prevención constituye la estrategia a largo plazo más costo-eficaz para el control del cáncer. El tabaquismo es el factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo, ya que provoca aproximadamente el 22% de las muertes anuales por esa causa. En 2004 se atribuyeron al tabaquismo 1,6 millones de los 7,4 millones de muertes por cáncer.

En: <http://new.paho.org/arg/> Consultado el 16/2/2013.

### **En los sitios web del CINU: <http://www.unic.org.ar> y de PNUD <http://www.undp.org.ar>**



**Naciones Unidas**  
Centro de Información  
para Argentina y Uruguay

se puede acceder a la publicación *Marco de Asistencia de la Naciones Unidas para el desarrollo (MANUD) 2010-2014*, editado por el Equipo de las N.U. en Argentina. Este documento presenta el primer MANUD elaborado en la Argentina y se ha basado en un análisis de la situación del país y de las fortalezas y ventajas comparativas del Sistema de NU, que se plasmó en el documento *Visión Estratégica Compartida (VEC)* y en el *Informe de País sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio*. Trata sobre desarrollo productivo sustentable, inclusión y equidad social, gestión y acceso a servicios para protección de derechos sociales y desarrollo institucional.

Fuentes: <http://www.unic.org.ar>; <http://www.undp.org.ar>

## **SEGUROS DE SALUD**

**Contacto con Van Breda Internacional** Página web:

[www.vanbreda-international.com/es](http://www.vanbreda-international.com/es)

Correo electrónico: [mcc371@vanbreda.com](mailto:mcc371@vanbreda.com)

Teléfono: +1.305.908.9171 (opción de llamada por cobrar disponible) Correo postal: Vanbreda International. P.O. Box 260790. Miami FL 33126. USA

## **INFORMACIÓN SOBRE VITTAL EMERGENCIAS, URGENCIAS Y VISITAS DOMICILIARIAS**

**Teléfono: 4805 4545. Atención en Capital Federal y conurbano.**

Nuestra Asociación de *ex Funcionarios de Naciones Unidas en la Argentina* (AFICS) tiene un contrato con *Socorro Médico Privado S.A. VITTAL*, como cliente corporativo (su denominación es *UNIDA*), por el que los socios de AFICS, y quienes compartan sus domicilios y se asocien conjuntamente a VITTAL, **haciendo ese trámite en AFICS ( y no en forma individual en VITTAL)** pueden acceder a sus servicios con un costo preferencial.

El asociado recibe en AFICS una credencial donde figura la palabra UNIDA, el número de asociado y su nombre, además del teléfono 4805 4545, a donde llamar para solicitar cualquiera de las asistencias descritas en el contrato.

Debe indicar su nombre, el número que figura en su credencial, detallar el servicio que solicita y su dirección o, en caso de una emergencia fuera del domicilio, el lugar a donde debe dirigirse la ambulancia.

**La cuota mensual es desde el 1º de enero de 2013 de 30\$ por mes por persona.** Pedimos a nuestros socios afiliados a VITTAL que abonen sus cuotas puntualmente y, de ser posible, cubriendo períodos de 6 meses, ya que AFICS paga a VITTAL por adelantado el total de las cuotas de cada mes, lo que constituye un requisito para mantener los servicios.

### **PAGO DE CUOTA ANUAL de AFICS**

**La cuota anual de AFICS es de US\$40 o su equivalente en pesos, de acuerdo con la tasa de cambio operacional de Naciones Unidas.**

Agradeceremos hacer este pago: 1. Por depósito bancario en la cuenta de AHORROS N° 01185174-002, Banco Supervielle, Sucursal 61, titulares Isabel NARVAIZ, Antonio PIO, Lia RODRÍGUEZ

2. Por transferencia interbancaria a la cuenta indicada, Clave Bancaria (CBU): **02700618 20011851740029.**

**CUIT primer Titular Isabel NARVAIZ: 027-03628769-7**

3. **En nuestra sede, en efectivo o por cheque, los días martes de 14 a 16 horas (salvo el mes de enero y feriados).**

Si se paga por depósito o por transferencia, agradeceremos remitir fotocopia de la boleta, con los datos personales, a nuestra dirección postal: OPS/OMS, atención AFICS, Marcelo T. de Alvear 684, 4º piso (1058) Buenos Aires.

También puede enviarse por fax, a 011 4319 4201, con atención a AFICS. Por favor, verificar que la copia sea legible y agregar el nombre del remitente, o bien por e-mail a [afics.argentina@gmail.com](mailto:afics.argentina@gmail.com) adjuntando el comprobante del pago (escaneado)

**El presente Noticiero y números anteriores pueden consultarse en los sitios web siguientes:**



[www.onu.org.ar](http://www.onu.org.ar) (Link: AFICS (haga clic en solapa de AFICS))

[www.fafics.org](http://www.fafics.org) (Link: <http://www.fafics.org/FAAFI-FAFICS> AFICS-

## **AGRADECIMIENTOS**

Al Centro de Informaciones de las Naciones Unidas para la Argentina y Uruguay (CINU), al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Buenos Aires y a FAFICS por la difusión de nuestro Noticiero a través de Internet. A la Oficina Sanitaria Panamericana (Argentina) por su constante apoyo en la distribución del Noticiero y en darnos un lugar de trabajo en su sede.



### **EL CARNET DE SOCIO DE AFICS**

*SI USTED ES SOCIO DE AFICS, Y AÚN NO TIENE EL CARNET QUE LO ACREDITE, PODRÁ OBTENERLO HACIÉNDONOS LLEGAR (O ENTREGÁNDONOS PERSONALMENTE) UNA FOTO COLOR 4 X 4 CON SU NOMBRE. ESTE CARNET TIENE DIVERSAS VENTAJAS ! LO ESPERAMOS!*

### **Para comunicarse con el Fondo de Pensiones/jubilaciones de las Naciones Unidas UNJSPF, Nueva York**

**Por teléfono:** 1 (212) 963-6931. **Por fax:** 1 (212) 963-3146.

**Por e-mail:** [UNJSPF@UN.ORG](mailto:UNJSPF@UN.ORG)

**En persona\*:** Piso 37, 1 Dag Hammarskjöld Plaza, (DHP)

Calle 48 y Segunda Avenida, N. York.

\*Se atienden consultas en persona. De lunes a viernes, de las 9.00 a las 17.00 horas. No se requiere cita.

**Por correo:** UNJSPF c/o United Nations.  
P.O. Box 5036 New York, NY 10017. USA

Si envía su **correspondencia certificada, expreso-certificada o por courier (Federal Express, DHL, etc)**, debe dirigirla a la dirección siguiente:

UNJSPF Pension Entitlements Section (PES)  
37th Floor, DHP. 1 Dag Hammarskjöld Plaza  
885 Second Avenue. New York, N.Y. 10017  
USA

Para consultar en Internet el sitio web del Fondo de Pensiones, vaya a:

[http://www.unjspf.org/UNJSPF\\_Web/](http://www.unjspf.org/UNJSPF_Web/)

