



**ASOCIACIÓN DE EX FUNCIONARIOS
DE LAS NACIONES UNIDAS EN LA
ARGENTINA
(AFICS-ARGENTINA)
Miembro de FAFICS**



**NOTICIERO AFICS ARGENTINA
AÑO 34, Nº1, enero - marzo 2020**



Noticiero editado por la Comisión Directiva de AFICS.

Sede AFICS: M.T. de Alvear 684, Piso 4º, 1058, Buenos Aires.

Tel: 011-4319-4200, Fax: 011-4319-4201

e-mail: argentina.afics@gmail.com Sitio web: www.aficsargentina.net.ar

ÍNDICE

Página

Mensaje de la Comisión Directiva de AFICS	3
Noticias en breve	4
Algunos aspectos de interés en relación a gestiones administrativas con el Fondo de Pensiones, Seguros de Salud y otros	6
Vivir solo en la vejez, hasta cuándo?. Por David Curto	11
Seguro nacional privado de salud vs seguro de salud de Naciones Unidas (la experiencia de un socio). Por José María Parisi	15
Mensaje de Janice Lee, CEO interina del Fondo de Pensiones hasta finales de 2019	16
Aspectos de interés para todos los socios en relación a la pasada Asamblea General de Naciones Unidas 2019 (Resolución 74/263)	17
Síntesis informativa de la actual Directora Ejecutiva de Administración del Fondo, Sra. Rosemarie McClean	18
Concurso de Fotos para la tapa del Noticiero AFICS . Por Isabel Kantor	19
Alegre y calida despedida de 2019. Por Elena Segade	26
Reseña histórica de la Asociación de Ex Funcionarios de Naciones Unidas en Argentina (AFICS) – Parte I. Por Tony Pagés	34
Salud a tu Alcance (Nro. 001/2020): Determinaciones de Laboratorio de Análisis Clínico (una explicación básica). Por Melina Mikula	38
Propuesta de concurso literario	43
Invitación para formar un grupo de teatro de AFICS	44
Ficha de inscripción a la AFICS	45
Agradecimientos	45

Mensaje de la Comisión Directiva de AFICS

Queridos miembros de la Asociación de Ex Funcionarios de Naciones Unidas en Argentina (AFICS).

Con este número (enero-marzo 2020) de nuestro NOTICIERO, queremos hacerles llegar el más calido abrazo, con los mayores deseos de que este año sea muy bueno para todos. En nuestra fiesta de fin de año 2019 brindamos por la vida, la salud, la paz, la fraternidad y el bienestar para todos. Esperemos que todos estos deseos colectivos se cumplan en su totalidad.

Comisión Directiva de AFICS.

Tony Pagés, Presidente;
Mirta Roses, Vice Presidenta.
Manuel Kulfas, Secretario;
Nora Bouziguez, Tesorera;
Eugenia Beltrán, Pro
Secretaria; Dolores Lemos,
Pro Tesorera; Caty Ianello,
Vocal; Adela Rosenkranz,
Vocal; Elena Segade, Vocal.

Comité Editorial de este Boletín

Tony Pagés; Elena Segade;
Caty Ianello; Isabel Kantor y
Carlos Rodolfo García.

Este año tenemos muchas ideas que queremos que se traduzcan en actividades efectivas, de acuerdo a nuestros principales intereses como Asociación. Continuaremos apoyando a todos los socios en la medida de nuestras posibilidades. Todos los martes entre 2:00 y 4:00 de la tarde continuaremos teniendo presencia en las oficinas de OPS con nuestra disposición para colaborar en las diversas gestiones que nuestros socios requieran.

Trabajar por un mejor funcionamiento del seguro de salud y del Fondo de Pensiones son nuestras tareas prioritarias. Es importante alertar respecto a todas las eventuales dificultades que se nos presenten en los reclamos y las gestiones en general que día a día tenemos que realizar como pensionados de Naciones Unidas. Es importante que ante cualquier situación u obstáculo difícil de resolver nos lo hagan saber para cooperar con ustedes, ayudarles en los reclamos que sea necesario y tratar de mejorar la agilidad de los procedimientos y su efectividad.

Este año tenemos la intención de ampliar las actividades sociales, propiciando espacios de encuentros para compartir entre todos los que tengan voluntad y disponibilidad para hacerlo. Tendremos clases de tango, visitas dirigidas a lugares de interés cultural o social. Pensamos reunirnos a mediados de año en el tradicional asado que organizamos conjuntamente con los colegas del BID. Seguiremos distribuyendo artículos de interés en el campo de la salud, así como lecturas que consideremos atractivas desde el punto de vista literario.

La AFICS está bien cohesionada internamente, mantenemos relaciones con otras asociaciones similares de América Latina y nos preparamos con esmero para las participaciones en las reuniones de la Federación Mundial de Asociaciones de Ex Funcionarios de las Naciones

Unidas (FAFICS), donde se presentan y debaten temas de mucho interés para todos.

Este año realizaremos una Asamblea General Extraordinaria de AFICS. Revisaremos y aprobaremos nuevos estatutos (los vigentes están desactualizados y tienen casi 30 años de haberse aprobado), y también elegiremos nuevas autoridades para la Comisión Directiva. Todo este proceso va a requerir el acompañamiento de los socios y la participación en la Asamblea que será convocada oportunamente a mediados de año.

En fin, tenemos la ilusión que un trabajo activo cumpla con las expectativas de todos nosotros para 2020. Un fuerte abrazo,

*Comisión Directiva
Asociación Argentina de Ex Funcionarios de NNUU en Argentina (AFICS)*

Noticias en breve

La cuota anual a la **Federación de Asociaciones de Jubilados del Servicio Civil Internacional (FAFICS)** ascenderá este año 2020 a la suma de US\$ 2.00 por miembro.



En el caso de AFICS Argentina estaremos pagando (2020) la cantidad de US\$380.00 por un total de 190 miembros. Esto representa un aumento de US\$ 0.50 por miembro en relación a lo que se pagaba anteriormente. Esta decisión fue tomada en el Consejo de FAFICS 2019.

El pasado 25 de noviembre nos visitó **JUDIT LURASCHI**, miembro de AFICS, de nacionalidad argentina, residente en Viena. Judith ha colaborado en los últimos años como representante de AFICS Argentina en las reuniones del Consejo de FAFICS. Su trabajo ha sido muy valioso, dada su excelencia profesional y capacidad de manejo de la coordinación y negociación política entre los participantes a estas reuniones. Nuestro especial reconocimiento y agradecimiento a nuestra colega Judit.



Tenemos **nuevos miembros en AFICS Argentina**. En los últimos meses se han incorporado a nuestra asociación los siguientes colegas: VAZQUEZ, Enrique (OPS/OMS); MACHINEA, José Luis (CEPAL); PARISI, José María (OPS/OMS); GARCIA, Silvia Beatriz (PNUD); MARTY, Alfredo (PNUD), MEDINA, Noemi (PNUD) y Mónica Sbaffoni (OIEA). A todos ellos nuestra calurosa bienvenida. Asimismo, queremos pedir a todos los miembros de AFICS a que colaboren identificando colegas jubilados de Naciones Unidas, que residan en Argentina, para invitarlos a que se incorporen a la asociación.



José María Parisi es un nuevo socio de AFICS-Argentina. Ex/funcionario de

OPS/OMS. Instructor de Tango. Con José María la AFICS Argentina estará organizando para 2020 un espacio para clases de tango. Esto lo haremos en la Casa de Galicia (calle San José 224, casi esquina Alsina, CABA). Los interesados deberán contactarse con él para su inscripción parisijose@yahoo.com. Habrá que pagar una cuota muy modesta para cubrir los gastos de salón. Les recordamos que el tango es apto para personas mayores, porque hay menos posibilidades de sufrir lesiones que con otras actividades. El tango (sobre todo el “abrazo”) ayuda a generar sustancias naturales, como las llamadas “cuarteto de la felicidad” (endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina). Estas sustancias se relacionan con la sensación de bienestar y placer, mejoran el equilibrio, la coordinación y la velocidad, lo que a su vez previene las caídas de las personas mayores. El tango es una actividad aeróbica que estimula el hemisferio cerebral derecho ayudando a la eliminación del estrés. Anímese !!!



Nuestra colega, socia de AFICS, Noemi Medina (Chacha) es la



Presidenta de la Asociación de Lucha contra el Mal de Alzheimer y Alteraciones Semejantes de la República Argentina (A.L.M.A). Esta asociación realiza un conjunto de actividades que podrían interesar a algunos de los miembros de AFICS, por ejemplo: charlas informativas sobre la enfermedad; asesoramiento personalizado; trabajo en grupo de apoyo para cónyuges; contención psicológica para familiares; talleres de apoyo afectivo; talleres de memoria; talleres de estimulación cognitiva y musicoterapia para personas afectadas, entre otras. Puede ampliar la información en www.alma-alzheimer.org.ar. También se pueden comunicar directamente con los dos locales de esta asociación a través de las siguientes direcciones electrónicas: info@alma-alzheimer.org.ar (Sede Lacarra 78, CABA – Telef 4671-1187) y subsede@alma-alzheimer.org.ar (Sub sede “Dra Victoria Revello”, Humberto 1º 1881– teléf 2205-2023).

El sitio WEB de AFICS Argentina se encuentra actualizado. Le recordamos que puede visitar el sitio www.aficsargentina.net.ar donde encontrará información variada que le podría resultar de interés. En el sitio WEB hemos ubicado



información sobre el Fondo de Pensiones, los Seguros de Salud de Naciones Unidas; todos nuestros Noticieros editados con anterioridad, información sobre salud, información cultural, galería de fotos de nuestras actividades, y mucha más información relacionada con los objetivos y funcionamiento de nuestra asociación.

Los “Lunes Sociales” . AFICS continuará este año 2020 organizando los encuentros de los lunes, reuniones semanales de diálogo y camaradería a las que están siempre invitados todos los socios de AFICS y nuestros colegas jubilados del BID. Desde el inicio



del ciclo, el 1º de julio de 2019, hemos realizado una veintena de reuniones con una asistencia de hasta 15 socios por encuentro. Las charlas informales, francas y cordiales, abarcaron el intercambio de experiencias, impresiones e información práctica, en un alegre clima salpicado de risas y buen humor. Además, los lunes “especiales” nos acercaron el talento de expertos en diversas materias, lo que a su vez suscitó interesantes debates Esta actividad se

reanudará en marzo 2020 y en febrero estaremos informando del calendario y sede para el nuevo año. ***Elena Segade, miembro de CD, y coordinadora de estos encuentros, envía semanalmente información a todos los socios, a través argentina.afics@gmail.com . En el transcurso del mes de febrero estaremos informando del calendario y sede de los próximos encuentros.***

ALGUNOS ASPECTOS DE INTERES EN RELACION A GESTIONES ADMINISTRATIVAS
CON EL FONDO DE PENSIONES, SEGUROS DE SALUD, VITAL, PAGO DE CUOTAS A
AFICS Y OTROS .

<p>La mejor forma de comunicarse con el seguro de salud CIGNA</p> 	<p>El teléfono de CIGNA es +1 305 908 9101. Su correo electrónico es: un.wwp@cigna.com . En nuestro sitio web www.aficsargentina.net.ar pueden consultar el Plan de Grupo Médico, Hospitalario y Dental para Funcionarios Fuera de sus Sedes de CIGNA (versión 2019), y también el formulario actual para solicitar reembolsos de gastos médicos, para enviar a CIGNA .</p>
<p>Pago de la Cuota Anual de AFCS</p> 	<p>La cuota anual de AFICS para 2020 es de US\$ 40.00 o de \$2,500 pesos argentinos. Se puede abonar por depósito o transferencia bancaria a la Cuenta Corriente BANCO GALICIA en pesos argentinos Nro. 25268-5 010-4, con el CBU 0070010820000025268542 . Nuestros ejecutivos de cuenta se ubican en Banco Galicia, Sucursal 1010, Plaza San Martín , C.A.B.A. Titular de la cuenta: Asociación de ExFuncionarios de Naciones Unidas en Argentina (AFICS)- CUIT : 30-7071811-5. También se puede abonar la cuota personalmente en OPS/OMS (Marcelo T. de Alvear 684, CABA) donde miembros de la Comisión Directiva de AFICS estarán disponibles todos los martes entre las 14:00 y las 16:00 hrs (salvo en vacaciones de verano). Otra forma de pago es por depósito o transferencia bancaria a la cuenta: UNFCU (United Nations Federal Credit Union)/ New York. Cuenta de ahorro en US\$: 10- 1622000-0001. Nro de Ruta . 226078609. Titular: AFICS Argentina</p>
<p>Para comunicarse con el Fondo de Pensiones, por teléfono o envío de correspondencia.</p>	<p>Para enviar correspondencia al Fondo de Pensiones (UNJSPF): United Nations Joint Staff Pension Fund, 4th Floor, 1 DHP 885 Second Avenue, New York , NY 10017, USA.</p> <p>Para comunicarse por teléfono desde Argentina hay un número gratuito (Toll- Free): 0 800 6661985. La oficina en New York: +1 212 963 693 y el fax: +1 212 963 3146</p>
<p>Cada jubilado de NNUU debe poseer el</p>	<p>Esto es algo sumamente importante. Es de suponer que todos lo tenemos, pero en caso contrario deben</p>

<p>Número Único de Identificación (UID) del Fondo de Pensiones (UNJSPF)</p>	<p>dirigirse al Fondo desde su cuenta personal de correo electrónico a: requestUIDonly@unjspf.org . Deberá incluir en el msj su agencia de jubilación de la ONU; último lugar de destino; nombre del titular; nro de retirado/a (cinco números). El Fondo le deberá responder en tres días hábiles.</p>
<p>Certificado de Titularidad ó Certificado de Sobreviviente (CE)</p> 	<p>Cada jubilado o pensionado de Naciones Unidas debe completar cada año el Certificado de Titularidad o de Supervivencia (CE). La fecha límite para recibir el CE en el Fondo es el 31 de diciembre de cada año. Esto es importante porque si no lo hace debidamente se puede suspender el pago de la pensión. Por lo general en el mes de mayo de cada año envían a su domicilio el certificado (CE) que debe, con fecha y firma, ser devuelto al Fondo de Pensiones (esto debe hacerse en original, colocar la fecha y la firma donde corresponde). La mayor parte de los jublados envian este certificado por correo postal a la dirección que el propio sobre recibido indica. Otros lo hacen a través de agencias de Naciones Unidas (mayormente CINU, OPS, PNUD). También se puede acceder al certificado por el sitio web del Fondo. Después de acceder lo imprime e igualmente procede a completarlo y enviarlo al Fondo como documento original.</p> <p>El Fondo por lo general repite el envío en el mes de septiembre de cada año, para aquellas personas que entre mayo y agosto no lo han enviado como corresponde, o que no figure como recibido en el Fondo hasta ese mes.</p> <p>Aquellas personas cuyos pagos mensuales regulares comenzaron después del 1 de noviembre de cualquier año no tendrán que enviar el CE para el año siguiente (Ej: si usted se jubiló después del 1ro de noviembre 2019 no tiene que enviar CE para el 2020, sino esperar hasta 2021).</p> <p>Si usted no recibe en algún momento el pago de sus</p>

	<p>beneficios esto puede deberse a que el Fondo no ha recibido el CE. En ese caso debe enviar un correo electrónico a payment-topped@unjspf.org</p> <p>Toda esta información explicativa la puede encontrar en nuestro sitio web www.aficsargentina.net.ar . Si necesita ayuda personal puede acudir a los martes de atención a socios (OPS, Marcelo T. de Alvear 684, 4to Piso, entre las 14:00 y 16:00 hrs).</p>
<p>COMO CREAR UNA CUENTA DE AUTOSERVICIO DEL FONDO DE PENSIONES (MSS) Y PARA QUE SIRVE</p>	<p><i>Una cuenta de autoservicio (MSS por sus siglas en inglés, member self service) tiene múltiples utilidades para los jubilados y pensionados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Puede consultar sus cobros, e imprimirlos, todos los certificados de titularidad (CE) que haya recibido, y la fecha en que fueron registrados por el Fondo</i> • <i>Puede descargar el certificado del año actual, imprimirlo, para enviarlo -una vez firmado- por correo certificado, o vía pouch, al Fondo</i> • <i>Puede también verificar que el Fondo recibió ese documento firmado por usted, y la fecha en que se recibió. Además hay otros usos que puede consultar ahí...</i> <p>Para crear su cuenta en MSS, debe tener su UID, su nombre tal como está registrado en el Fondo (UNJSPF), su fecha de nacimiento y una cuenta de correo electrónico. Con estos cuatro datos, puede crear su cuenta de MSS: necesita crear un "nombre de usuario" (username) y una "contraseña" (password). Estas deben tener un mínimo de 8 caracteres, mayúsculas, minúsculas, letras y números. Además deberá responder algunas preguntas de seguridad. Estas preguntas son únicas y personales que le permitirán restablecer su contraseña, en caso de olvidarla o extraviarla, en el futuro.</p>
<p>Información sobre los servicios de VITTAL.</p>	<p>Estamos inscriptos en VITTAL como GRUPO UNIDA (esto es muy importante como referencia cuando los contactemos). La cobertura de servicio capitado</p>

La cuota mensual actual de VITTAL para nuestro Grupo UNIDA es de 230



pesos argentinos. El coseguro por visita médica a domicilio es de 250 pesos.

ofrecido incluye los auxilios de emergencia, urgencias y consultas médicas, donde se encuentre la persona al momento del llamado:

EMERGENCIA MEDICA (GRADO 1 ó G1). Comprenden aquellas situaciones con riesgo de vida que necesitan atención médica inmediata tales como: pérdida de conocimiento de cualquier origen no recuperada, paro cardiorrespiratorio, traumatismos graves con hemorragia severa, episodios convulsivos, electrocución, dolor del pecho en población de riesgo o con antecedentes cardiacos, caídas graves, y otros).

URGENCIA MEDICA (GRADO 2 ó G2). Es toda aquella situación en la que, si bien no existe riesgo inminente, se requiere una rápida intervención médica para evitarlo (traumatismos severos; quemaduras; hipertensión arterial con disnea o con hemorragia, fracturas, entre otros). El servicio no comprende la atención de crisis o casos de trastornos de conducta o psiquiátricos. **CONSULTA MEDICA (GRADO 3 ó G3).** Se trata de las atenciones a consultas clínicas leves o menores. Aquí se ubican los cuadros clínicos sin necesidad de rapidez en su atención (traumatismos leves; lipotimia; mareos; fiebre; hipertensión sin disnea; gastroenteritis; dolor abdominal leve; entre otras)



Autor: Dr. David Curto, Sociedad Catalana de Medicina Familiar

Vivir solo se ha alzado como un estado de independencia e individualización muy en sintonía a los tiempos en los que vivimos. Sin embargo, hay una delgada línea entre dichos valores y la soledad.

El aislamiento social ha sido reconocido como una de las mayores causas de enfermedad y mortalidad durante más de un tercio de siglo. Al menos, eso es lo que afirma la revisión "Hacia la neurología de la soledad", de la Universidad de Chicago, en la que se hace un análisis de cómo afecta a la mente el estado de completa separación.

La soledad se puede entender de muchas maneras. Hay quien puede pensar que el problema no está en vivir solo, sino en no tener gente con quien rodearse y compartir. Pero el problema, visto así, obvia a uno de los segmentos más vulnerables en la convivencia en el hogar: las personas mayores. Un tercio

de las personas mayores en Europa vive en soledad según el Eurostat.

Este dato despierta algunas incógnitas que merecen ser planteadas entre todos: ¿cuántas personas viven solas? ¿Qué hacer para evitar el retiro social?

Cuánta gente vive sola

Se han dado las condiciones necesarias para que en el viejo continente crezca el número de personas que envejece en soledad. Por un lado están los países del Mediterráneo (España, Portugal, Grecia y España), que tienen proporciones bajas de personas que viven en soledad, aunque han crecido en los últimos años.

Por otro lado, los países nórdicos han tenido mayores índices de personas mayores viviendo en soledad, pero ha ido decreciendo en los últimos años. En el caso particular de España, el 24% de los mayores están solos en sus casas.

Cuando hablamos de personas mayores, nos referimos a aquellas que tienen 65 años o más. A partir de la tercera edad, las mujeres prácticamente doblan al número de hombres que viven solos en Europa (40,4% de mujeres respecto al 21,3% de hombres).

Algunas causas que explican no solo el envejecimiento de la población sino también el porqué envejecemos en soledad son la baja mortalidad, las

rupturas familiares y el descenso de los índices de natalidad.

Ahora bien, como hemos dicho, detrás de estos datos hay personas cuya salud se ve afectada por una forma de vida que podría no ser tan dañina cuando se es joven o se está en la edad adulta, dado que el entorno laboral, la pareja y los amigos ayudan a mantener el equilibrio (el exceso de tiempo libre [podría conllevar estrés](#)). Entonces, ¿hasta qué edad conviene vivir en soledad?

Hasta qué edad conviene vivir solo

Nadie se salva del paso de los años, y prácticamente a nadie le gusta sentirse mayor. Si nos atenemos a las instituciones, la edad que suele considerarse “tercera edad” es a partir de los 65 años, sin embargo, no hay una edad establecida para el momento en el que conviene dejar de estar solos dado que depende mucho de las circunstancias, las elecciones personales y la forma en la que cada persona envejece.

Hay quienes llegan a la tercera edad en un estado de salud formidable, pudiendo [hacer muchas actividades fuera de casa](#). Pero incluso esas personas pueden sufrir una de las lesiones más frecuentes entre los mayores: [las caídas](#). Verse en una circunstancia así es

desagradable para cualquiera, sobre todo si se vive en soledad.

Una caída o un despiste en casa son indicadores de que probablemente esa persona necesita compañía, así como gente que esté a su lado. De ahí que los familiares y allegados se planteen las residencias para que las personas mayores reciban la atención que necesitan. Si bien es cierto que detrás de ese pensamiento hay [muchos mitos que han de ser derribados](#), y es que las residencias son instituciones gestionadas por profesionales que cada vez son más necesarias.

Además, los centros de la tercera edad también son espacios donde pueden compartir y relacionarse con más personas de su misma condición, aunque esta no es la única alternativa.

Mitos sobre las residencias de mayores

La esperanza de vida ha aumentado, la natalidad lleva muchos años siendo muy baja y esto está provocando un envejecimiento progresivo de la población, con cada vez más personas mayores y menos niños y jóvenes. A esto hay que sumar que en muchos casos, cuando hablamos de familias, tanto el hombre como la mujer trabaja y, al ser padres [a partir de los 30 años](#), las obligaciones son cada vez mayores, más las responsabilidades y esto aumenta la dificultad de cuidar de manera eficiente de sus padres.

En muchas ocasiones se opta por buscar una residencia que desempeñe ese papel, pero siempre hay dudas sobre si es lo más conveniente para nuestros mayores porque desde hace tiempo se vienen perpetuando **unos mitos sobre ellas que no son ciertos** y que vale la pena comentar, para conocer un poco mejor qué es lo que sucede en realidad en las residencias para mayores.

Primer mito: Las residencias son para aquellos cuyas familias no se preocupan por ellos

¿Cómo voy a dejar a mi padre o mi madre, la persona que me dio la vida, en una residencia, allí abandonada? Esto es lo que piensa mucha gente cuando baraja la posibilidad de optar por una residencia para el cuidado de su padre o su madre, como si el hecho de hacerlo supusiera que no se preocupa por ella.

Bien, todo depende de las alternativas. Si esa persona puede quedarse en su casa y es relativamente autónoma, optando por una cuidadora o siendo los hijos o hijas quienes den soporte, el ir o no a una residencia puede ser simplemente una opción más. En caso de que esa persona tenga poco soporte familiar, porque los hijos no pueden, podría haber más sensación de soledad viviendo en su casa que en una residencia, donde estaría más acompañada y tendría más cuidados en general.

Con esto queremos decir, además, que **en una residencia nadie queda abandonado**. Se delegan los cuidados en personas cualificadas que conviven con las personas mayores y les dan

compañía, diálogo, cariño y recursos para ayudarles a seguir siendo autónomos dentro de sus posibilidades. Los familiares, obviamente, pueden ir a la residencia cuando quieran, de manera que el tiempo con los padres puede seguir siendo elevado, sin las responsabilidades de los cuidados, que quizás por falta de tiempo pudieran verse mermados por querer hacerlo en casa.

Segundo mito: En las residencias tratan mal a los ancianos

Nunca puede ponerse la mano en el fuego por nadie, obviamente, pero que haya casos de profesionales con dudosa ética de manera puntual no puede hacernos pensar que el resto de profesionales tendrá el mismo comportamiento. Todos conocemos a algún profesor o profesora que no trata bien a los niños y no por eso pensamos que en los colegios se les trata mal.

La realidad es que **las residencias tienen cada vez más recursos y cada vez más especialización**, proporcionando unos mejores cuidados, con servicios de nutrición, rehabilitación, peluquería, dinamización, etc., que hace que nuestros mayores tengan cada día muchas alternativas para cubrir no solo sus necesidades básicas, sino también para sentir que tienen responsabilidades, cosas importantes que hacer, momentos lúdicos, etc.

Tercer mito: Una vez que entras, no sales

Se cree también que una vez que una persona mayor entra en una residencia es para vivir ya ahí sus últimos años, hasta su muerte. No tiene por qué ser así. Hay modalidades en las que una persona entra para dar descanso a la familia que le cuida habitualmente, o en casos en que alguna enfermedad crónica se ha agudizado y la persona requiere temporalmente más cuidados. Una vez todo vuelve a la calma, la persona puede volver a casa.

Además, la familia siempre tiene la última palabra, y aunque su familiar lleve meses o años en una residencia, si el deseo de esta persona es volver a su domicilio con la familia, que está de acuerdo con ello, tienen total libertad para ello.

Cuatro mito: En las residencias te vas apagando poco a poco

Más o menos lo hemos comentado ya en los puntos anteriores. Se cree que en las residencias una persona mayor entra para irse apagando, víctima de la tristeza y la soledad, hasta que se «marchita» finalmente. Saber cómo va a vivir una persona su ingreso en una residencia es

complicado, claro, pero en la mayoría de ocasiones **es más fácil vivir en soledad fuera de una residencia que dentro.** Lo es, porque no solo están los y las profesionales que están al cuidado de las personas, sino además todas las otras personas mayores que comparten tiempo y espacio.

Allí hay tiempo y recursos para, no solo no «apagarte», sino encender nuevas luces. Servicios de rehabilitación que ayuden a fortalecer el cuerpo, músculos, articulaciones. Profesionales expertos en demencias que pueden programar actividades para ayudar a las personas a seguir recordando, a hablar de su familia, a crear nuevos recuerdos. Actividades con que seguir aprendiendo cosas nuevas, de ocio, culturales, con nuevas tareas y responsabilidades para ellos, muy importantes, pues se sabe que cuando una persona mayor siente que algo depende de ella, [su esperanza de vida es aún mayor y sus últimos años de más calidad](#), por seguir sintiéndose útil e importante.

En muchos casos, la persona se encuentra tan bien y es tan feliz, que **cuando tiene la posibilidad de volver a su hogar prefiere no hacerlo.**

Seguro de salud nacional privado vs seguro de salud de Naciones Unidas: La opinión de un asociado.

En los últimos tiempos hemos conocido la preocupación de algunos colegas, ex funcionarios de Naciones Unidas, miembros de AFICS, en relación al funcionamiento de los seguros internacionales de salud que administran las diferentes agencias y programas de Naciones Unidas. No son pocos los colegas que ponderan la posibilidad de cambiarse a un seguro nacional privado. Recientemente conocimos la experiencia que ha tenido el colega José María Parisi sobre este asunto, al cual le hemos preguntado lo siguiente:

Por qué decidiste renunciar al seguro de salud de la OMS?: - Primero comparé los costos. El costo del seguro internacional de salud de la OMS era similar a lo que estoy pagando actualmente. Además, me evita todo el engorro que significan los reclamos, y las complicaciones de los procesos de reintegros y su carga burocrática.

Qué seguro nacional seleccionaste ?: - Ante todo es bueno aclarar que no soy un experto en seguros nacionales de salud. Conozco que hay varios en el mercado y no todos son recomendables. El que yo escogí es bueno y estoy en el mismo hace 25 años. Este seguro me cubre 100% en internaciones en varios hospitales (Alemania, Mater Dei; Italiano, y otros); así como las intervenciones quirúrgicas, la Reeducación Postural Global (RPG), estudios de laboratorio y diagnóstico por imagen. En medicamentos me cubre el 60% y parcialmente los tratamientos odontológicos.

Recomendaría a otros colegas?: - El seguro que me atiende me satisface altamente. Cubre también a mi esposa. Pienso que sería efectivo no solo para las personas que viven en la Ciudad de Buenos Aires, pues tiene filiales en las principales ciudades del país. Desconozco los requerimientos actuales para su afiliación, pero son muy amables para responder las preguntas de personas interesadas.

Nota: Después de elaborada esta información conocimos otra experiencia de una colega que decidió regresarse a la Argentina definitivamente a principios de 2019. Ella residía en Europa. Aquí se afilió a la pre paga del Hospital Italiano. Esta muy satisfecha de los servicios que recibe. El Hospital Italiano tiene planes especiales para personas mayores. Ella se afilió a la edad de 84 años. Dada esta situación ha iniciado el proceso de suspender sus aportes al seguro de salud CIGNA, lo cual representará un ahorro estimado en unos US\$ 3,500 al año.

Mensaje de Janice Lee, CEO interina del Fondo de Pensiones hasta finales del 2019

Me uní al Fondo como CEO interino en enero de 2019 y, al finalizar el año, quiero agradecerles su confianza y la oportunidad de servir al Fondo de Pensiones en este año tan especial de su 70 aniversario.



El Fondo se mantiene en una muy buena posición financiera y ha continuado mejorando su desempeño operativo en 2019. Me enorgullece informar que más del 85% de los nuevos beneficios de separación en los que vencen los pagos se procesaron dentro de los 15 días hábiles posteriores a la recepción de documentos de separación, superando así el índice de referencia del Fondo del 75%. Esto confirma la estabilización de la administración de pensiones después de la introducción de un nuevo sistema de planificación de recursos empresariales en 2015.

Como estamos en los últimos días del año, probablemente sepan que este es un momento importante ya que la Asamblea General de las Naciones Unidas (AGNU) toma decisiones vinculantes que guían el trabajo del Fondo a corto y mediano plazo.

He resumido a continuación las líneas principales de la resolución de la Asamblea General de Naciones Unidas (AGNU) de 2019 tal como me fueron comunicadas, teniendo en cuenta que la versión final se publicará muy pronto.

En general, creo que la resolución de 2019 está bien equilibrada y se basa en las propuestas de la Junta de su sesión de julio de 2019, especialmente con respecto al presupuesto de 2020.

Finalmente, permítanme señalar que liderar el UNJSPF ha sido una experiencia desafiante y gratificante con muchos éxitos, incluida la selección de una nueva directora ejecutiva, Rosemarie McClean, quien se espera que asuma el cargo de directora de la organización en breve.

Permítame desearle un feliz año nuevo a usted y su familia.

Aspectos destacados del documento (AGNU A / RES / 74/263) de la Asamblea General de Naciones Unidas

1 - CEO Y SECRETARIO DE LA JUNTA

Recordamos que la resolución UNGA 2018 separó la función de CEO en "Administrador de beneficios de pensión" y "Secretario de la Junta de pensiones". La resolución de la AGNU de 2019 definió el nombre del jefe de la secretaría de la UNJSPF como "Director Ejecutivo de Administración de Pensiones". Esto se debió esencialmente a las discusiones de que el título de "Administrador de Beneficios de Pensiones" no era coherente con los estándares del fondo de pensiones ni con el papel otorgado al jefe de la UNJSPF.

2 - GOBERNANZA

La AGNU solicitó al Jefe Ejecutivo que contrate de inmediato a una entidad externa independiente para realizar un análisis exhaustivo y objetivo, teniendo debidamente en cuenta las mejores prácticas de los fondos de pensiones en materia de gobernanza. La Junta de Pensiones presentará el informe de la entidad externa junto con sus comentarios en el contexto de su próximo informe a la AGNU (2020).

3 - ADMINISTRACIÓN DE PENSIONES

La Asamblea General de Naciones Unidas (AGNU) solicitó que el Fondo siga cumpliendo con el objetivo de 15 días hábiles para el procesamiento de beneficios y que hagamos todo lo posible para reducir la cantidad de flujos de trabajo abiertos, incluido el establecimiento de puntos de referencia para medir el progreso en su reducción. La AGNU hizo hincapié en la importancia de tener una tasa de procesamiento de beneficios constante, así como mantener la calidad del servicio prestado a los clientes y solicitó al Director Ejecutivo que mantenga características paralelas apropiadas de la Oficina de Ginebra.

4 - PRESUPUESTO

La Asamblea General de Naciones Unidas (AGNU) aprobó los gastos, con cargo directo al Fondo, por un total de 92,899,100 dólares netos para 2020 y la cantidad de 7,782,200 dólares como parte de las Naciones Unidas del costo de los gastos administrativos del Fondo para 2020, así como la disminución de 2,306,300 dólares en el Participación de las Naciones Unidas en el costo de los gastos administrativos de la secretaría central del Fondo. Para la secretaría del Fondo, se aprueban 9 nuevos puestos (incluidas 2 conversiones). Se reubicarán 3 puestos de la secretaría del Fondo para constituir la

oficina del Secretario de la Junta, y 2 se reubicarán en la Oficina de Gestión de Inversiones.

Síntesis informativa sobre la nueva Directora Ejecutiva de Administración de Pensiones.

Rosemarie McClean comenzó el 2 de enero de 2020 como Directora Ejecutiva de

Administración de Pensiones del Fondo Conjunto de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas (UNJSPF). Sucede a Janice Dunn Lee, CEO interina, como jefe de la secretaría del Fondo, con un nuevo título según lo decidido la Asamblea General de la ONU en diciembre de 2019. La Sra. McClean fue elegida por la Junta de Pensiones, el órgano directivo de la UNJSPF, en julio de 2019 y posteriormente nominada en su función por el Secretario General de la ONU en agosto de 2019.



"Es un gran honor servir al Fondo de Pensiones, sus participantes, jubilados y beneficiarios", dijo McClean. "Estoy lista para enfrentar los desafíos y las oportunidades que tenemos por delante, y creo que puedo aprovechar mi experiencia en la administración de pensiones para cumplir con los objetivos", agregó.

La Sra. McClean aporta al puesto más de 32 años de experiencia progresivamente responsable en la administración y gestión de pensiones. Anteriormente fue Directora de Operaciones del Plan de Pensiones de Maestros de Ontario en Toronto, donde administró un presupuesto considerable y fue responsable de las actividades operativas, incluidas las operaciones financieras para la administración de pensiones e inversiones, tecnología de la información, gestión de proyectos y mejora de procesos.

Antes de ese puesto, la Sra. McClean se desempeñó como Vicepresidenta Senior de Servicios para Miembros en el Plan de Pensiones y fue responsable de todos los aspectos de la prestación de servicios a los maestros jubilados y que trabajan en Ontario. Nombrada como una de las mujeres más poderosas en Canadá por la Red Ejecutiva de Mujeres en 2008, ha sido mentora de líderes jóvenes a lo largo de su carrera.

La Sra. McClean posee una Maestría en Administración de Empresas de la Rotman School of Management de la Universidad de Toronto y una Licenciatura en Administración y Gestión de la Universidad de Waterloo. Posee un Certificado como Contadora Pública.

Desafortunadamente, la Sra. McClean fue atropellada por un automóvil el pasado 26 de diciembre. Debido a sus lesiones, no ha podido viajar por el momento a New York, por lo que administrará la secretaría del Fondo desde Toronto (Canadá) hasta Su recuperación completa.

Concurso de fotos para NOTICIERO AFICS 2020. Por Isabel Kantor

Este concurso se realiza anualmente, los años impares para obras artísticas en general, y los años pares, como este, exclusivamente para fotografías. Las obras ganadoras ilustran la tapa y contratapa del Noticiero AFICS 2020, en su versión impresa; y también figuran al inicio de nuestro Noticiero digital.

El tema de este año fue **Paisajes. Lo urbano y lo rural**. Se presentaron a concurso 17 fotografías. Contamos con un jurado integrado por tres fotógrafos de reconocida trayectoria a quienes mucho agradecemos su generosa participación: Laura Varano, Jorge Jenkins y Eduardo Arrossi. Ellos clasificaron, cada uno independientemente, las obras en orden descendiente de méritos, con breves notas de fundamentación. Aquí presentamos resúmenes de sus CV.

Laura Varano es Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad de Belgrano (Argentina). Realizó varios cursos independientes con orientación a la observación e interpretación de la naturaleza en la Escuela Argentina de Naturalistas (EAN) de Aves Argentinas.

En cuanto a conocimientos fotográficos, realizó los tres niveles del curso de Fotografía en la Naturaleza del Club Andino Bariloche. Se dedica especialmente a captación fotográfica de fauna y flora de la zona andina.

Jorge J. Jenkins reside en Managua. Realizó su Licenciatura en Biología en la Universidad Nacional de Nicaragua, y luego post grados en Antropología y Biofísica en la Universidad de Pavia (Italia), y en Biología Celular, con estudios de Doctorado en Antropología, en la U.N.A., México. Fue Representante de OPS/OMS en Venezuela y Antillas Holandesas (2012). Una foto de su autoría fue portada de un libro editado por Marshall Cavendish Ltd., en Londres, ha expuesto sus obras y ha sido jurado de concursos de pintura infantil.

Eduardo (Eddie) Arrossi es experto fotógrafo de eventos corporativos y de reuniones de organismos y empresas en el área de Washington DC, y en otras ciudades de EE.UU. Algunos de los servicios que ofrece: Fotografías de eventos, presentaciones en *slides*, videos, retratos corporativos y “onsite printing”, con las últimas tecnologías

de impresión rápida, de cualquiera de sus múltiples servicios fotográficos.

Las fotos premiadas:

Tres fotos tuvieron las mejores calificaciones, y ocupan los primeros lugares en la selección, en este orden:

1. *Puesta de sol en Colonia, Uruguay*

Autor: Walter Acosta (AFICS Arg). Tomada en el Mirador de Colonia, Colonia do Sacramento, Uruguay, 3/1/2019, 19,18 horas.

2. *Buenos Aires a orillas del Río*

Autora: Noemí Medina (AFICS Arg). Tomada en Puerto Madero, Plaza Mujeres Argentinas, desde calles Marta Lynch y Juana Manso, 4/12/2019, 19,46 horas.

3. *Un descanso en el vuelo*

Autores: Keren y Sam Gueller (Asociación de Jubilados del BID). Tomada en Lago Hula, norte de Israel (este lago es un lugar de descanso de las aves que migran a lo largo de la fractura geológica Siria-África, desde África hacia Europa y Asia), 16/5/2019, 19,00 horas.

Otras destacadas fotos participantes del concurso:

Un atardecer desnudo en el Caribe. Autor: Rubén A. Pagés (AFICS Arg), 28/11/2019, 19,49 horas.

Lago Traful, Neuquén. Autora: Isabel N.Kantor (AFICS Arg), 10/11/2019, 16 horas.

Típicos techos de tejas, Ciudad de Granada, Nicaragua. Autor: Armando J. Cerrato. AFUNIC-Nicaragua. Techos de teja de barro de las casas y edificios del centro histórico de la colonial ciudad de Granada, Nicaragua, fundada en 1524 por los españoles, considerándose una de las ciudades más antiguas del continente americano; 29/9/2013, 15,30 horas.

Fuego Patrio. Antorcha del Monumento a la Bandera, Rosario, Argentina. Autor: Efraín García, que la envía en memoria de su padre, Dr. Florentino García Scarponi, quien fuera miembro de AFICS Argentina; 17/11/2019, 12:40 horas.

Tarde nublada en el Parque Nacional de los Esteros del Iberá, Departamento San Martín, Provincia de Corrientes. Autora: Susana Mabel Filippa (Asociación de Jubilados del BID); 26/7/2018, 14,14 horas.

Arcoirris na Rivoli, Paris. Autor: João Carlos Alexim. AAFIB (Associação dos Antigos Funcionários Internacionais do Brasil), tomada en la calle Rivoli, Paris, 17/10/2019, 16 horas.

Vista de Cáceres, España. Autor: Alfonso Gutiérrez Reto (AFICS Arg). 30/11/2017, 19,25 horas.

Puente de los deseos. Arapey, Salto, Uruguay. Autora: Mónica Arance, (AFICS Arg). 1/3/2019, 15,12 horas.

Plaza San Martín, Azul, Provincia de Buenos Aires. Autor: Osvaldo Zampini, (AFICS Arg). Esta plaza fue un proyecto del Ing. Salamone; característica principal: monumentalismo y el rasgo distintivo líneas rectas en todas sus obras. 28/10/19, 16 horas.

Paseo Andaluz en el parque de Azul, Provincia de Buenos Aires. Autora: Liliana Zampini (AFICS Arg). 5/11/2019, 18.30 horas.

Felices en el Halloween de Summitt. Autor: Manuel Kulfas (AFICS Arg.). Halloween, Summitt, New Jersey, EE.UU. 31/12/2019.

Cúpula de Buenos Aires (Centro de Buenos Aires). Autora: Lorena Emmerich Bouzigues. 6/10/2019, 17 horas

Puesta de sol en Colonia es la foto de tapa del volumen 2020 del Noticiero AFICS. **Buenos Aires a orillas del Río** y **Un descanso en el vuelo**, ilustran la contratapa. También otras fotos presentadas tienen su espacio en las partes internas de las tapas del Noticiero impreso.

Para este concurso enviaron fotos socios de AFICS Argentina y sus familiares, miembros de Asociaciones hermanas de Brasil, Nicaragua, y colegas de la Asociación de Jubilados de BID. ¡A todos ellos les agradecemos enormemente su participación!

La Comisión Directiva de AFICS Argentina
Enero 2020



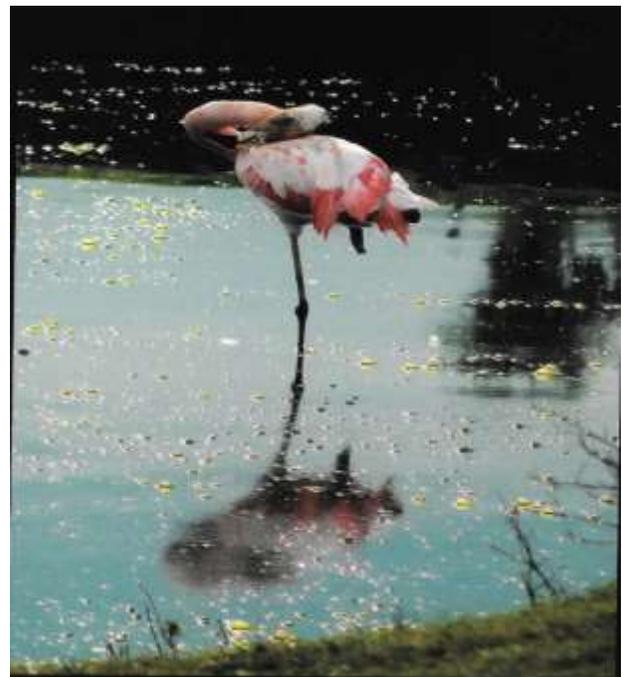
Primer lugar: Puesta de sol, Mirador de Costanera, Colonia de Sacramento, , Uruguay. Autor: Walter



Acosta

Segundo lugar: Buenos Aires a orillas del Río.

Autora: Noemí Medina



Tercer lugar: Un descanso en el vuelo.

Autores: Keren y Sam Gueller

Otras fotos seleccionadas del concurso:



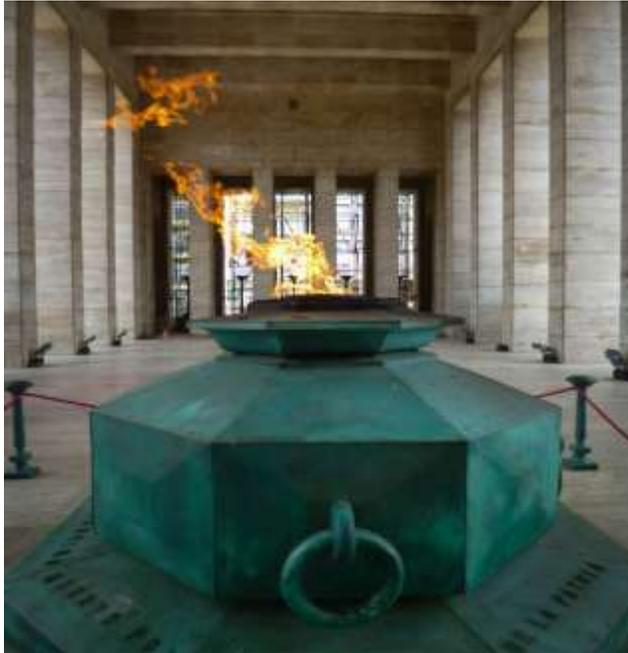
**Un atardecer desnudo en el Caribe.
Autor: Rubén Antonio Pagés.**



**Lago Traful. Autora: Autora Isabel
N. Kantor**



**Típicos techos de teja, Granada,
Nicaragua. Autor: Armando
Cerrato**



Fuego patrio. Autor: Efraín García

Plaza San Martín, Azul. Autor: Osvaldo Zampini



Vista de Cáceres, España
Autor: Alfonso Gutiérrez Reto



Puente de los deseos. Autora: Mónica Arance



Tarde nublada. Parque Nacional Esteros del Iberá. Autora: Susana Filippa



Paseo Andaluz, Parque de Azul. Autora: Liliana Zampini

**Arco Iris en Rivoli, Paris. Autor:
João Carlos Alexim**



¡ALEGRE Y CALIDA -DESPEDIDA DE 2019!

Un nutrido grupo de socios y socias de AFICS y de amigos jubilados del BID intercambiamos saludos y buenos augurios en una reunión de franca camaradería.

Al rico menú de la Casa de Galicia se sumaron el músico EUGENIO, con su maestría en diversos teclados y variedad de ritmos, los "recuerditos" artesanales que cada uno se llevó a su casa, y la apasionante rifa de botellas de champán que como ya es habitual organizan los amigos del BID.

En un clima de amabilidad y confraternización hasta los más tímidos se animaron a seguir los pasos de las "congas" o "trecitos" que hicieron aún más entretenida la fiesta. Ni qué hablar de los expertos danzarines - de tango y de ritmos caribeños- que suscitaron admiración...y sana envidia!

*En suma,
un grato recuerdo del año transcurrido
y un buen augurio para 2020 (siguen fotos)*















(I) RESEÑA HISTORICA DE LA ASOCIACION DE EX FUNCIONARIOS DE NACIONES UNIDAS EN ARGENTINA – AFICS- Argentina¹

Con esta nota estamos comenzando una serie de “reseñas históricas” de la Asociación de Ex Funcionarios de Naciones Unidas en Argentina (AFICS), en un intento por rescatar y compartir con todos los socios la memoria de nuestra asociación.

Transcurría el año 1987. El mundo vivía ciertas tensiones políticas, como “para variar”. El tema de los “irangate” cada vez se presentaba más complejo. Una buena noticia aparecía en medio de la nebulosa política internacional, se había firmado el Protocolo de Montreal para evitar la destrucción de la capa de ozono. Ronald Reagan y Mijail Gorbachov firmaban un tratado para la eliminación de los misiles nucleares de corto y mediano alcance. En Argentina se vivía una expectativa política muy grande, con la misma carga irónica de “para variar”. Se avecinaban las elecciones legislativas de septiembre de ese año, donde al final el Partido Justicialista (PJ) se levantaba con una importante victoria, obteniendo 60 escaños de los 129 que estaban en disputa. Era la primera victoria electoral del peronismo desde 1973. La agenda legislativa del Presidente Alfonsín parecía venirse abajo.

En medio de esa coyuntura política nacional e internacional un pequeño grupo de ex funcionarios de Naciones Unidas se reunieron, a los diez días de marzo de ese año, “para intercambiar ideas sobre la formación de una asociación civil sin fines de lucro que agrupe a los ex miembros del personal de las Naciones Unidas que residían en Argentina”. Este pequeño grupo estuvo integrado por destacados profesionales: Dr. Mario Felszner (Ex OMS); Dr. Martín Vázquez Vigo (Ex OPS); Prof. Carlos Cavallini (Ex CEPAL); Dr Oscar Larghi (Ex OPS) y Dr. Héctor Sosa Padilla (Ex OPS).

Previo a eso, los Dres. Vázquez Vigo y Sosa Padilla ya habían establecido contacto con ex funcionarios de Naciones Unidas, integrantes de la “Association of Former International Civil Servants” de New York (AFICS – New York). Los colegas de New York habían sugerido que la asociación argentina fuese organizada como filial de la AFICS –

¹ Pagés, J.A. Presidente de la Asociación Argentina de Ex Funcionarios de Naciones Unidas . AFICS- Argentina

New York, teniendo en consideración que ya ellos eran miembros de la “Federation of Associations of Former International Civil Servants” (FAFICS), la cual, en ese momento, estaba integrada por otras 10 asociaciones similares. Se tenía como antecedente que los Dres. Larghi, Vázquez Vigo, Felszner y Sosa Padilla, por razones que aún no podemos explicar suficientemente, ya eran asociados de AFICS-New York, tal como se presentan en los registros históricos a los cuales hemos tenido acceso.

Otras asociaciones de referencia ya existentes en aquel momento fueron la AFICS-Chile y la AFICS-México, ambas constituidas como filiales de AFICS-New York. . Poco tiempo antes del 10 de marzo de 1987 el Dr. Carlos Cavallini había estado en Chile y establecido contacto con funcionarios de AFICS-Chile, y había conocido el contenido de los estatutos de esa asociación, muy en sintonía con los objetivos de AFICS New York. La AFICS-Chile estaba integrada en aquel entonces por 170 ex funcionarios de Naciones Unidas. Siempre la AFICS-Chile, hasta nuestros días, ha sido la más numerosa asociación de este tipo en América Latina.

Fue una preocupación importante, desde las primeras reuniones de este grupo, que ahora podríamos denominar “grupo gestor de la AFICS-Argentina”, la no incorporación de objetivos políticos ni religiosos en el funcionamiento de la posible asociación. Esto podría explicar, de acuerdo a los documentos históricos revisados, que en ningún momento se hiciese alusión a los contextos internacional y nacional con los que dimos inicio a esta nota.

En esa primera reunión del 10 de marzo de 1987 se acordaron los próximos pasos para la creación de la AFICS-Argentina, a saber: a) confeccionar una lista de ex funcionarios de Naciones Unidas residentes en Argentina; b) enviar una carta de presentación al Representante del PNUD en el país y solicitar una audiencia con el mismo; c) elaborar los estatutos de la asociación. También el grupo de los cinco colegas se auto constituyeron en Comité Organizador de esta iniciativa, con las siguientes responsabilidades: Dr. Martín Vázquez Vigo (Presidente); Dr. Mario Felszner, Vicepresidente; Dr. A. Héctor Sosa, Secretario Ejecutivo; d) Dr. Oscar Larghi, Secretario de Organización y e) el Prof. Carlos Cavallini, Tesorero.

Pasadas unas dos semanas del primer encuentro, el Comité Organizador se vuelve a reunir. El lugar donde se reunieron, así como ocurrió la primera vez, fue la residencia del Dr. Feszler. En lo sucesivo irían rotando el lugar de encuentro entre las diferentes residencias de los miembros del comité. Para ese día ya el Dr. Felszner tenía una lista de ex funcionarios de Naciones Unidas residentes en Argentina (nombres y direcciones), lo cual había extraído del Anuario 1984 de la AFICS- New York, pero se

trataba de una lista incompleta, pues no todos los ex funcionarios residentes en Argentina estaban afiliados a la AFICS-New York. Esa lista fue complementada con otros nombres aportados por el Dr. Larghi y el Prof. Cavallini. Ante la imposibilidad de contar con una lista más amplia, lo cual hasta ahora es un tema difícil de lograr, pues el Fondo de Pensiones considera confidencial esa información, los colegas acuerdan hacer contacto con el PNUD, el CINU, y otras representaciones de agencias de Naciones Unidas en Buenos Aires. Los Dres. Larghi y Sosa Padilla quedaron encargados de redactar los estatutos, en base a los contenidos ya conocidos de los estatutos y reglamento de AFICS-New York y AFICS-Chile. Estos estatutos debían ser revisados y aprobados por el Comité Organizador, antes de presentarlos a consideración de la primera asamblea de asociados.

En 1987 el Representante del PNUD en Argentina era el Dr. Eduardo Gutiérrez, quien tuvo la amabilidad de recibir a todos los integrantes del Comité Organizador el día 7 de abril de ese año. En el acta de una reunión del Comité Organizador (la tercera) realizada unas horas más tarde a la reunión con el Dr. Gutiérrez se puede leer lo siguiente: *“fue una reunión sumamente positiva, no solo por la cordialidad con que hemos sido recibidos, sino especialmente por el decidido apoyo que ha ofrecido a la idea de establecimiento de la asociación, y la colaboración generosa que el PNUD dará a su funcionamiento práctico en esta ciudad”*.

Entre los apoyos que ofreció el Dr. Gutiérrez y que fueron muy bien ponderados por los integrantes del Comité Organizador se ha podido identificar: a) apoyo para la obtención de fotocopias, tanto de los proyectos de estatutos y reglamentos, así como de circulares o correspondencias que despache la asociación; b) el uso de servicios de correos, con el franqueo de las primeras circulares; c) el uso de la casilla de correo del PNUD para el recibo de la correspondencia, y la asignación de un casillero para la recepción de cartas y de mensajes para la asociación; d) el uso del “pouch” para el envío de correspondencia a la sede de NNUU en New York (Fondo de Pensiones, AFICS New York, entre otras entidades); e) todo otro apoyo administrativo que eventualmente se pudiese necesitar, como lo han sido la preparación de las listas de los exfuncionarios del PNUD y de otras agencias y proyectos sin una representación específica en Buenos Aires.

Todo indica que el Dr. Gutiérrez realmente había quedado bastante entusiasmado con la idea de creación de una asociación de ex funcionarios . En las actas de aquella reunión del 7 de abril se registra lo siguiente: *“El Dr Gutiérrez expresó su convicción del importante aporte que podría significar para los programas y proyectos de desarrollo existentes en el país, la colaboración de los ex funcionarios de las Naciones Unidas, dada la gran experiencia y preparación profesional de la mayoría de este potencial recurso humano*

que el país podría utilizar dadas las necesidades de asesores y expertos de alto nivel que requiere el proceso de modernización del país”.

El comentario del Dr. Gutiérrez era inspirador para agregar un propósito adicional a los originalmente planteados por el Comité Organizador, “colaborar como asesores y expertos de Naciones Unidas” en las tareas que se le soliciten. Por eso se dieron a la tarea, inicialmente asignada a los Dres. Freszler y Sosa Padilla, de crear “una base de datos computarizada” que incluyese detalles de los títulos, cargos principales y experiencias profesionales de los asociados, sus nombres, teléfonos, direcciones particulares, lo cual podría permitir a las Naciones Unidas, en coordinación con AFICS Argentina, obtener de forma inmediata , ante cada necesidad, un listado de los especialistas que, en cada campo, estaban disponible en la asociación. El Dr. Marcelo Sosa, hijo del Dr. A. Héctor Sosa Padilla, colaboró con el grupo en el diseño y programación computarizada de estos listados.

Por otro lado, la entrevista con el Representante del PNUD en Argentina, el Dr. Eduardo Gutiérrez, fue un factor estimulante para que el Comité Organizador decidiese apartarse de la idea original de surgir como asociación afiliada a AFICS New York. La posibilidad de funcionar como una asociación con capacidad de asesorar y brindar servicios de expertos al PNUD y al Sistema de Naciones Unidas en Argentina, los llevó a decidir que mejor se afiliaban directamente a la “Federation of Associations of Former International Civil Servants” (FAFICS), y así fue planteado en la primera versión de estatutos elaborada por el Comité Organizador. Otra idea que fue tenida en consideración, siempre en línea con esta posibilidad potencial de asesorar en diferentes proyectos de cooperación de las Naciones Unidas en el país, fue la de aceptar como miembros de AFICS Argentina no solo a jubilados y pensionados, sino también a otros ex funcionarios que no habiendo alcanzado un retiro hayan trabajado por lo menos durante tres meses en los organismos de la ONU y que se encontraban en plena capacidad intelectual para ayudar en los programas de cooperación del Sistema de las Naciones Unidas.

A los pocos días de la reunión del 7 de abril, y sin siquiera haber contactado al CINU ni a las otras agencias de la ONU en Argentina (tal como había sido el acuerdo inicial) , se disponía de la versión original de los estatutos y el reglamento de la asociación. Los resultados de la reunión con el Representante del PNUD habían sido de suficiente aliento como para avanzar aceleradamente en los propósitos del grupo. **Nota:** Continuaremos en el próximo número del Noticiero.

SALUD A TU ALCANCE: 001/2020

DETERMINACIONES DE LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS: Para qué sirven algunos de los exámenes más pedidos por los médicos.

Por Melina Míkula, Técnica de Laboratorio MN 8168

Nota de AFICS: A continuación compartimos con ustedes un artículo elaborado para "Salud a Tu Alcance" por la Técnica de Laboratorio Melina Mikula, hija de Raúl Franco, uno de nuestros socios de AFICS. Consideramos que este artículo es interesante para todos nuestros socios pues nos ilustra en relación al significado básico de las principales pruebas de laboratorio clínico que nos prescriben los médicos que nos atienden. Agradecemos a Melina por haber tenido esta importante colaboración con AFICS y le pedimos a todos nuestros socios que quieran compartir informaciones de interés en el campo de la salud, que nos lo hagan llegar, con mucho gusto valoraremos la posibilidad de su distribución a través de "Salud a Tu Alcance". A futuro, también desde "Salud a Tu Alcance", podríamos ir profundizando en algunos de estos exámenes, de acuerdo al interés específico que tengan los socios.

INTRODUCCION

Frecuentemente un médico nos indica la realización de un examen de sangre y nos extiende una solicitud u orden con regular cantidad de palabras no sólo ilegibles sino fuera de nuestro conocimiento habitual, lo que en algunos casos puede inquietarnos. Este artículo se propone listar y describir las más frecuentes de estas determinaciones (cada una de los ítems que compone un pedido médico al laboratorio) con el fin de darnos algunas certezas, así como aclarar dudas acerca del procedimiento de toma de muestras, que puede asustar a más de uno.

VALORES NORMALES

Los valores normales varían entre diferentes laboratorios, por lo que se sugiere realizarse los exámenes siempre en el mismo, para un mejor seguimiento. Dichos valores varían también entre hombres y mujeres, entre niños y adultos, entre diferentes edades, ciclos y enfermedades y hasta entre razas, por lo que los mismos deben ser evaluados por el médico junto con el resto de la información clínica para saber si están dentro de lo esperable.

TOMA DE MUESTRAS

En el caso de la extracción de una muestra de sangre es útil saber por ejemplo, que las tapas de los tubos son de colores porque cada uno contiene diferentes

anticoagulantes (sustancias que evitan que la sangre se coagule al salir del cuerpo). Son diferentes porque no todos sirven para lo mismo; por eso a veces son muchos, pero la mayoría no se llena hasta arriba. La cantidad de sangre que se extrae no es significativa para nuestra salud. El ayuno siempre se requiere porque la muestra es de mejor calidad y refleja mejor el estado real del paciente.

HEMOGRAMA

Como todas las determinaciones o grupos de ellas (solas o en conjunto) nos dice muchas cosas. Cuantifica y describe los elementos sólidos de la sangre generados en la médula ósea, y sus proporciones. Los componentes líquidos de la sangre se separan de los sólidos centrifugando la muestra y sirven para realizar la mayoría de los demás análisis.

- Glóbulos rojos o Hematíes: su cantidad, forma y tamaño pueden indicar anemia entre otras enfermedades.
- Hematocrito: porcentaje de hematíes que tiene la sangre sobre el total de sus componentes. Es indicador de anemia, hemorragias, etc.
- Plaquetas: forman parte de la coagulación de la sangre.
- Glóbulos blancos o Leucocitos: son agentes de defensa e indicadores de inflamación. Forman parte del sistema inmunológico y varían bastante durante procesos de cáncer, en el embarazo, infecciones, etc. Hay diferentes tipos, con diferentes funciones. La proporción de cada tipo se denomina “fórmula”.

HEPATOGRAMA

“Hepato” es el prefijo de hígado. Lo mismo que el hemograma, es un grupo de determinaciones que se pueden considerar solas o en conjunto.

- Proteínas totales: cantidad total de proteínas en la sangre. Se dividen en: albúmina (importante para regular los líquidos en el cuerpo) y globulinas (presentes en el sistema inmune, por ejemplo IgG, IgA, IgM, etc.)
- Bilirrubina: sustancia amarilla que muestra la función del hígado y la vesícula biliar, elementos claves en el procesamiento de las grasas.
- TGO o AST y TGP o ALT: salen en exceso del hígado a la sangre cuando hay un problema. También están en otros órganos como el corazón (TGO). La TGP es más específica de daño hepático y puede indicar hepatitis infecciosas o tóxicas.

PERFIL LIPÍDICO

Es otro grupo de determinaciones que reflejan las “grasas” en la sangre y sus distintos tipos. Las puede crear nuestro cuerpo o pueden ser ingeridas con los alimentos.

- Colesterol total: suma del colesterol “bueno” y “malo”, entre otros.
- Colesterol LDL: “malo”, se acumula en las arterias provocando aterosclerosis.
- Colesterol HDL: “bueno”, transporta las grasas hacia el hígado para que las elimine.
- Triglicéridos: provienen de los alimentos. Se almacenan en el tejido graso. Su aumento causa aterosclerosis, sobrepeso, diabetes, pancreatitis.

GLUCEMIA

Nos dice de los niveles de glucosa (“azúcar”) en sangre. Está asociada a la Diabetes.

UREMIA

Concentración de urea en la sangre. Desecho y tóxico que normalmente se elimina por el riñón. Su aumento en la sangre puede indicar una falla renal (si el riñón no la elimina, se acumula en la sangre).

CREATININA

Es un desecho que producen los músculos y que también se elimina por el riñón. Su incremento puede indicar al igual que la uremia, una falla renal cuando el riñón es incapaz de eliminarla.

ORINA COMPLETA

Importante para conocer el funcionamiento de los riñones y vías urinarias, y para detectar indicios de algunas enfermedades.

UROCULTIVO

La orina se siembra y se cultiva. El cultivo tiene tres pasos:

- Recuento de colonias: Cantidad de bacterias en la orina.

- **Antibiograma:** Nos muestra cuál antibiótico funcionará y cuál no.
- **Sedimento urinario:** es lo que nos muestra la observación al microscopio. Puede indicar infección urinaria o inflamación cuando contiene leucocitos y/o hematíes. También puede mostrar fallas renales o problemas urinarios cuando presenta hematíes. Se pueden observar cristales, que se ven muy bonitos pero ¡Duelen!

IONOGRAMA

Mide sustancias cargadas eléctricamente. Podemos perderlas eliminándolas por la transpiración.

- **Sodio:** ayuda a equilibrar los líquidos del cuerpo en sus respectivos compartimientos. Puede subir o bajar la presión arterial.
- **Potasio:** se encuentra dentro de las células. Es importante para el funcionamiento del corazón y el sistema nervioso. Si fallan los riñones no se puede eliminar y aumenta. Si desciende nos podemos deshidratar.

INSULINA

Es una hormona producida por el páncreas que regula la glucosa en la sangre.

CPK

Es una enzima (creatina-fosfoquinasa). Se encuentra en el cuerpo, predominantemente en el corazón, cerebro, y musculos esqueléticos. Su elevación indica algún daño, al liberarse de donde se encuentran y salir al torrente sanguíneo. La CK-MB es un tipo de CPK cuyo aumento indica daño en el músculo cardíaco.

LDH

Es una enzima que se halla en el corazón, hígado, riñones, músculos, cerebro, pulmones y dentro de los hematíes. Se eleva por causas similares a la enzima CPK, como también en algunos cánceres, traumatismos, infecciones, infartos, anemias y otros.

URICEMIA O ÁCIDO ÚRICO

Mide el ácido úrico en sangre. Es producto de la descomposición de ciertas proteínas. Su incremento puede indicar falla renal. Se puede acumular en las articulaciones y producir la llamada Gota. También se ingiere al comer carne y algunos vegetales.

AMILASA

Es una sustancia digestiva que se produce con la saliva y en el páncreas. Su incremento puede indicar inflamación y/o infección del páncreas (pancreatitis), junto con el aumento de la LIPASA.

HEMOGLOBINA GLICOSILADA O HBA1C

Se eleva en la diabetes no controlada.

HORMONAS TIRÓIDEAS

Son la T3, T4, T4 Libre y TSH entre otras. Regulan el funcionamiento de la glándula tiroides, ubicada en el cuello. Su disminución o aumento pueden ser signo de hipotiroidismo (con cansancio, caída del cabello, metabolismo lento, desánimo, aumento de peso, frío, piel seca) o hipertiroidismo (hiperactividad, delgadez aunque se coma lo suficiente, ojos saltones) respectivamente.

INDICADORES DE SALUD ÓSEA

Muestran el equilibrio entre la destrucción normal del hueso y su fabricación. Son: 25 hidroxí vitamina D, Beta Crosslaps, osteocalcina, calcio, fósforo, magnesio, parathormona, fosfatasa alcalina ósea.

CALCEMIA

Es la medida del calcio en la sangre. Interviene en la formación de los huesos, en la coagulación, en la contracción muscular, etc.

FOSFATEMIA

Es el fósforo en sangre. Participa en la formación y reparación de células y tejidos, sobre todo huesos.

MAGNESEMIA

Magnesio en sangre. Ayuda al funcionamiento correcto de los músculos, nervios, el sistema inmune, el corazón y los huesos.

ORINA DE 24 HS

Es una muestra tediosa de recolectar. Se recolecta toda la orina que se produzca durante 24 hs y se remite al laboratorio. Las determinaciones que medimos en este tipo de muestra evalúan la función de los riñones y las vías urinarias y también la falta o exceso de eliminación de diferentes sustancias del cuerpo. Su evaluación compara y relaciona los niveles de éstas tanto en orina como en sangre. **Conclusión:** Con esto concluye nuestra breve descripción de los análisis más solicitados por los médicos, esperando haya resultado interesante y aclarado más de una duda sobre esos garabatos incomprensibles que son las ordenes de laboratorio. Pero, con todo, debemos dejar el análisis de la información obtenida al médico, que es quien nos guiará en diagnósticos y tratamientos y quien tendrá la palabra justa para calmar nuestra ansiedad.

Recuerde que en AFICS podemos atender sus consultas personalmente los martes de 14 a 16 horas, en nuestra sede AFICS (OPS/OMS, Marcelo T de Alvear 684, Buenos Aires), o bien dirigiéndose a nuestro email:

argentina.afics@gmail.com

Si usted debe hacer una consulta al Fondo (UNJSPF) en inglés y necesita ayuda para redactarla, también podemos ayudarle, si nos consulta personalmente o por correo electrónico.

Propuesta de concurso literario

Por Tony Pagés

Colega.

En coordinación con PROSA Editores estaremos convocando en las próximas semanas a un concurso literario (novelas, poemas, cuentos, otras narrativas) entre los socios de AFICS y sus familiares. Muchas veces nos

podemos. Se trata al fin, de dejar registradas tus experiencias vividas y las expectativas que tuviste en tu recorrido, cuáles se concretaron y cuáles no, las razones de ello según tu interpretación; aquello que creas importante según tu sentido y que, también, puede serlo para los tuyos: tu familia, tus amigos.

No es necesario haber estudiado literatura, tal vez ayude haber leído, tal vez, simplemente, expresar tus impresiones y tus emociones a lo largo de tu vida, como lo hacés habitualmente, aunque sea sólo para tu adentro.

Se trata de dejar registradas tus vivencias y que ellas sirvan para tus cercanos, pero fundamentalmente para vos. Es que el primer lector serás vos y es ello tal vez lo más importante.

Si es necesario, socios de AFICS y colegas allegados, podrían ayudarte a hacerlo, acompañarte en el recorrido dándole forma literaria a tus ideas, registrándolas de modo que resulten atractivas, e incluso emocionantes, o simplemente nostálgicas, para quienes

abran tu libro. En él estará tu vida, y tus historias pueden y deben ser contadas.

Recuerda, tus pensamientos e ideales podrían quedar grabados, será TU LIBRO, tu memoria a través del tiempo.

Desde ya vaya armando sus ideas de proyecto. Pronto lo volveremos a contactar para esto. Si tiene alguna sugerencia o decisión al respecto puede escribir a argentina.afics@gmail.com y darnos a conocer sus propuestas.

Invitación para organizar un grupo de teatro de AFICS

Colegas, pensamos que varios de los miembros de AFICS tienen interés y gusto por la disciplina teatral. Desde AFICS queremos promover la organización de un grupo de teatro, lo cual nos ayudará a utilizar gran parte de nuestra energía, creatividad y capacidad lúdica. Se trata de la creación de un espacio adicional de disfrute y recreación dentro de AFICS, pero además, aunque somos personas mayores, sabemos que nunca es tarde para desarrollar aún más la vocación

humana, la parte afectiva, la conciencia social, el potencial expresivo y comunicativo de sus integrantes. Los que suscribimos esta nota, Gonzalo Cunqueiro y Tony Pagés, manifestamos nuestra voluntad de ayudar en la implementación de este proyecto. Las personas, ex funcionarios de las Naciones Unidas y miembros de AFICS Argentina, sus familiares o amigo, que quieran formar parte del grupo le agradeceríamos que escriban directamente a cunqueiro303@hotmail.com . Los esperamos !!

FICHA DE INSCRIPCIÓN A AFICS ARGENTINA



Si aún no está asociado a AFICS, puede llenar esta ficha y hacerla llegar por fax a 011-4319-4201, atención AFICS, o escaneada al email: argentina.afics@gmail.com o por correo a OPS/OMS, atención AFICS, M.T.de Alvear 684, piso 4º, 1058, Buenos Aires. También puede entregarla personalmente un martes de 14-16hs. en nuestra sede (OPS/OMS).

Nombre y apellido... ..

Dirección postal... ..

Código postal.....

Fecha y lugar de nacimiento..... (para uso interno solamente)

DNI u otro documento de identidad:

Funcionario de N.U. (Agencia).....

Especialidad

Teléfono.....

E-mail.....

Firma..... Fecha.....

Otro contacto (email o teléfono alternativo, para comunicarse en caso necesario)

.....

AGRADECIMIENTOS

Constantemente recibimos el apoyo y desde aquí expresamos nuestro agradecimiento . A la Representación en Argentina de la OPS/OMS, al Centro de Informaciones de las Naciones Unidas para la Argentina y Uruguay (CINU), al

***Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), a CEPAL, y al
INTAL/BID***