



BOLETÍN

ASOCIACIÓN DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXXVII, No.1

MARZO 2026

www.afsmpaho.com



©Health Policy Watch

La OMS retira la bandera de los Estados Unidos de América

CONTENIDO

- Editorial
- Bienvenidos a nuestro Boletín de marzo
- El mundo maravilloso de los Boletines de la
- AFSM ¡Gracias Marti y Germán!
- Las aventuras de viaje de nuestra ex Editora Jefa
- El Boletín de la AFSM
- Actualización sobre temas de salud
- Mensaje de Año Nuevo de la Caja Común de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas
- Muévete un poco, gana mucho
- Marti Rice, siempre una colega, amiga y servidora de la salud pública
- Lima, una ciudad sensible a los adultos mayores
- El despiadado huracán Melissa y su impacto en los habitantes de Jamaica
- Lecciones aprendidas por un cuidador
- Testimonio de un donante de sangre ejemplar
- ¿Dónde estoy ahora?

¡Muchas gracias!

Por **Hernán Rosenberg**



Como se menciona en la Biblia, hay una estación para cada cosa, y eso incluye decir adiós. Tras más de diez años, nuestra Editora Jefa y nuestro Artista de Diseño, Marilyn Rice y Germán Perdomo, han decidido dejar sus bolígrafos (en realidad sus ratones del computador) y tomar un merecido descanso.

Como quienes leen la última página puede atestiguar, la producción del boletín involucra a varias personas, incluidos muchos colaboradores ocasionales que envían artículos o realizan tareas específicas, que son reconocidas únicamente en relación con esa obra. Les agradecemos su ayuda.

Pero Marti asumió sus responsabilidades con rapidez. El editor puede no tener mucho que escribir, pero debe asegurarse de que los escritores lo hagan, una tarea a veces muy desagradable, o solicitar cambios, rechazar artículos y tareas aún más desagradables. Ella nunca dudó en empujar, diplomáticamente, pero con firmeza, llamar y persuadir a los productores tardíos para que pudieran publicar la revista a tiempo y con el contenido adecuado. Como procrastinador profesional, personalmente doy fe de su capacidad. Pero Marti también logró modificar tanto el contenido como la intención del boletín que, aunque mantuvo las fuentes de información habituales que todos apreciamos (dicho sea de paso, nuestra sección más leída es el obituario), lo llevó a nuevas áreas, como los informes de viaje, la longevidad saludable y otros temas relevantes. Y durante su etapa pasamos a lo digital. Como las noticias actuales eran reportadas por otros medios, esto significaba que se necesitaban más piezas analíticas. Hubo cambios importantes, especialmente teniendo en cuenta que nuestro público no está muy dispuesto a cambiar de ninguna naturaleza.

Por supuesto, parte del atractivo de la revista es su buen aspecto. Y aquí Germán brindó un apoyo tremendo, especialmente teniendo en cuenta que aprendió diseño por su cuenta. Germán siempre ha tenido una curiosidad natural por la aplicación de la tecnología moderna al diseño, y aquí encontró un nicho que cubrió de maravilla, haciendo cosas con su computador Apple que la mayoría de nosotros no habría imaginado. No está mal para un médico especializado en salud pública.

Además, ambos actuaron en algún momento como editores en sus respectivos idiomas, aunque no se les pidiera, siempre haciendo sugerencias útiles a los autores para mejorar la legibilidad y comprensión de sus textos. Todo esto fue silencioso e invisible para la mayoría de nosotros, y se hizo con gracia y tacto.

Presentaremos a la nueva guardia en un número posterior, porque el propósito de este editorial es despedirse y agradecer a Marti y Germán, pero también queremos agradecer a Gloria Coe, que actúa como editora interina mientras se llevan a cabo los cambios. Como de costumbre, por favor consideren dedicar parte de vuestro tiempo a la Asociación, ya sea en el boletín o en cualquier otra actividad.

Esperamos con entusiasmo los cambios en la apariencia y enfoques en futuros números. Por favor, tengan la seguridad de que seguirán recibiendo información oportuna, relevante e importante de la AFSM.

Deseamos lo mejor a Marti y Germán (y esperamos verlos por ahí con toda la sabiduría que han acumulado), y, como nos recuerda Julio Iglesias:

“Al final, las obras quedan, las gentes se van, otros que siguen las continuarán, la vida sigue igual”.

Bienvenidos a nuestro boletín de marzo

Por Gloria Coe, editora invitada



Con nuestro boletín de marzo, celebramos muchos años de excelencia y dedicación de **Marilyn "Marti" Rice**, **Germán Perdomo** y su generoso equipo de colaboradores que apoyan el boletín y nuestra familia AFSM/PAHO.

Marti se jubiló de la OPS en 2012. Poco después, le pidieron que fuera la Editora Jefa de nuestro boletín, una responsabilidad que aceptó con gusto. Catorce años después, deja este rol. Afortunadamente para todos nosotros, Marti seguirá apoyando el boletín traduciendo artículos del español al inglés.

Durante estos 14 años, Marti reunió a un equipo maravilloso y dedicado de colaboradores para planificar, editar, diseñar y producir nuestro boletín trimestral. Estamos profundamente agradecidos por su generosidad y por el trabajo cuidadoso que realizan—a menudo discretamente entre bastidores—ofreciendo tanto su tiempo como su experiencia. Entre ellos se encuentran:

- **Matilde Pinto**, quien edita artículos escritos en español y traduce artículos del inglés al español.
- **Carol Burgher**, quien edita artículos en inglés.
- **Germán Perdomo**, quien revisa y en ocasiones edita las presentaciones, y diseña el boletín.

A lo largo de los años, muchos otros y otras colegas también han ofrecido su tiempo y experiencia para ayudar a editar y traducir los artículos. Agradecemos sus numerosas contribuciones a lo largo de los años.

También queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a **Germán**, quien tras diez años deja su papel de apoyo a la Asociación en el diseño del boletín. Además de este importante trabajo, Germán fue presidente de la Asociación desde 2014 a 2018. Su dedicación, creatividad y compromiso han sido invaluable para nuestra comunidad, y le agradecemos calurosamente sus numerosas contribuciones.

Los tres primeros artículos de este boletín repasan históricamente los últimos 14 años de nuestra publicación y celebran los maravillosos artículos y autores que han enriquecido sus páginas.

Mena Carto, nuestro punto focal de la AFSM en Guyana ofrece una reflexión conmovedora sobre estos años. Su artículo presenta una historia escrita de nuestro boletín y nos recuerda que antiguos miembros del personal siguen siendo pensadores, narradores y creadores que valoran tanto la memoria de la OPS como los lazos dentro de nuestra extensa familia. Mirando más de quince años atrás, compartimos la alegría de innumerables historias, artículos reflexivos y que invitan a la reflexión y la pasión tranquila y constante de nuestros autores colaboradores.

Yvette Holder, coordinadora de la celebración navideña para antiguos empleados del Caribe anglófono, escribe sobre los 14 años de viajes, ganas de viajar, aprendizaje y descubrimiento de Marti, tal como se relata en nuestro boletín. A través de las reflexiones de Yvette, acompañamos a Marti en sus viajes globales y vemos lugares lejanos a través de sus palabras e imágenes.

Nancy Berinstein, Marilyn y Germán también contribuyeron con un artículo que recordaba los primeros días del boletín, incluyendo los procesos de redacción y revisión de artículos, diseño, producción y distribución de cada número. Es fascinante ver cuánto han evolucionado estos procesos a lo largo de los años.

A lo largo de este número, también encontrarán breves notas de reconocimiento enviadas por antiguos miembros del personal que recuerdan los retos y alegrías de trabajar junto a Marti o Germán. Les estamos agradecidos por compartir sus cálidas reflexiones.

Esta breve sección histórica es seguida por artículos de miembros de la Junta y de la familia más amplia de la AFSM. Esperamos seguir recibiendo y compartiendo sus artículos, fotografías y contribuciones artísticas en los próximos años. Como menciona Hernán en su Editorial, presentaremos a la nueva guardia del equipo del Boletín en un próximo número.

**¡Nos complace darle la
bienvenida a nuestra nueva
asociada!**

Adriana Blanco, Uruguay

Germán Perdomo, un caballero de la salud pública

Por Juan Manuel Sotelo



Conocí a Germán en La Paz, a fines de 1989, cuando yo dejaba el cargo de Representante de la OPS/OMS en Bolivia y llegaba Germán a ocupar esa función. La transferencia duró unos pocos días en que me tocó presentar al nuevo representante a las autoridades nacionales, a los colegas de casa y a los actores de la cooperación internacional, del cuerpo diplomático y de la sociedad civil, incluyendo a los Comités Populares de Salud. Germán ostentaba una larga cabellera, así como era la mía, producto de los tiempos de nuestra generación. Un representante nuevo, con pinta distendida, poco afecto a la corbata, que informó al ministro de salud en un almuerzo que le ofrecí, que no bebía alcohol, causó expectativas de una etapa diferente en la cooperación con ese país. Yo partí a México a asumir mis nuevas funciones como representante de OPS/OMS en ese país y terminada esa función aterricé en la sede de Washington, DC a la Oficina de Análisis y Planificación Estratégica, en la que Germán era uno de los verdaderos pensadores en esa importante oficina. Nos tocó organizar juntos las discusiones técnicas, preparar las orientaciones y prioridades programáticas de la Organización, base del presupuesto y actuar como Secretariado del Gabinete del director.



A lo largo del tiempo fortalecí mi conocimiento y aprecio por Germán, sus talentos y compromiso con las tareas que asumía. También posteriormente, ya en su capacidad de líder de la AFSM, fui testigo

de su dedicación y compromiso con todos nosotros, incluyendo también su apreciada colaboración con el Boletín y los aspectos editoriales.

Para Germán y Ana María, mi afecto y agradecimiento.

Trabajando con Marti en la OPS a principios de los años 2000

Por Patty Owen

Tuve la enorme suerte de trabajar con Marti en la OPS a principios de los años 2000. Era un tiempo de apogeo en la promoción de la salud a nivel global y, en ese contexto, desempeñamos un papel importante en nuestro trabajo en el programa de municipios saludables. Aunque hubo muchos desafíos (por ejemplo, convencer a los gobiernos locales para que se comprometieran a actuar, finalizar un conjunto de herramientas fácil de usar para alcaldes, determinar indicadores válidos —cualitativos y cuantitativos— para evaluar la acción local, etc.), logramos avances significativos en la publicación y distribución de material útil. Marti era una trabajadora increíblemente incansable que nunca vaciló en su compromiso con la salud pública. Fue una colega inspiradora, cuyo gran sentido del humor y alegría me hicieron disfrutar plenamente el tiempo que trabajamos juntas; y estoy agradecida de poder considerarla una amiga.

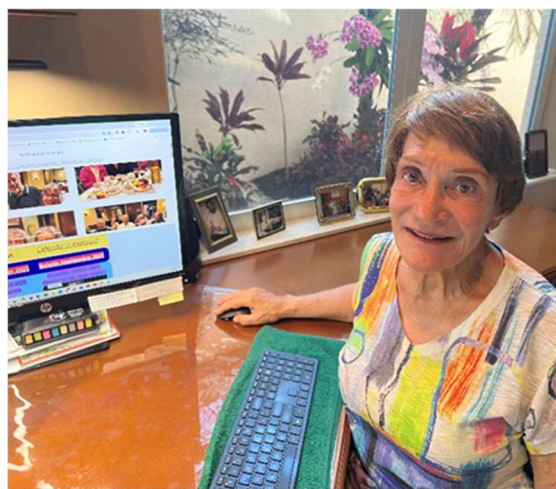
El mundo maravilloso de los boletines de la AFSM

¡Gracias Marti y Germán!

Por Mena Carto, punto focal, Guyana



Estamos al final del trimestre y esperando el comienzo del siguiente. Y yo estoy aguardando con ‘deliciosa anticipación’ el próximo número del boletín de la AFSM, con todas sus historias divertidas y detalles maravillosos. Cuando Marti lo comparte, lo guardo en mi computadora y saboreo el momento en que lo leeré, acurrucada en mi sillón reclinable y con una taza de café en la mano, mientras veo las historias que nos mantienen conectados como antiguos miembros del personal de la familia de la OPS/OMS—antiguos miembros del personal que ahora viven en diversas partes del mundo. Pero la distancia no importa, porque poseemos un conector universal, el mundo maravilloso de los boletines de la AFSM: el boletín que nos congrega para compartir nuestras experiencias y rememorar tiempos pasados, adentrándonos en los anales históricos de la OPS y otros temas. Un boletín que está lleno de historias vibrantes de nuestros viajes exóticos por el mundo, que se introduce en diferentes culturas y te hace sentir como si estuvieras allí. Un boletín que nos une como miembros de la misma familia. En palabras de nuestro presidente de la AFSM, Hernán Rosenberg, “El boletín de la AFSM/OPS fortalece los lazos que nos unen... nuestro boletín es, sin duda, el orgullo y la alegría de la AFSM, tanto en las Américas como en el Escenario Global” ¡Qué maravilloso medio de comunicación es el boletín de la AFSM!



¿Y quién es la artífice del boletín? ¡Pues ha sido Marti durante los últimos 14 años! Marti ha sido la editora fiel y dedicada que lanza las convocatorias para artículos, sugiere temas variados, busca escritores potenciales, les recuerda las fechas límite, ayuda con la traducción y edición de sus artículos, etc. Esta enorme tarea la ha desempeñado con maestría y dedicación durante quince años, mientras que Germán Perdomo continúa con la bella diagramación del boletín. Ahora, Marti ha decidido dejar su cargo como editora, pero no nos deja del todo. Seguirá formando parte del equipo editorial y seguirá contribuyendo significativamente. ¡Muchas gracias, Marti!

Como saben, nuestro boletín tiene encabezados estándar: editorial, actualizaciones de salud y pensiones, actualizaciones de la cooperativa de crédito, y otros asuntos administrativos relacionados con la OPS, que son clave para mantenernos al tanto de las 'cuestiones importantes que necesitamos saber'. También nos informa de los varios almuerzos de la AFSM celebrados en Washington a lo largo de los años, con fotos de los asistentes, ocasiones que, como dice Hernán, ofrecen un foro donde se 'redescubren las amistades'. Sin embargo, lo que me parece más fascinante son los otros temas en evolución, que Marti ha logrado incorporar en los boletines a lo largo de los años y que nos han mantenido cautivados. Aquí les presento algunos de ellos.



Khujand, Turquestán

Comenzaré con los viajes por el mundo de los miembros de nuestra AFSM. ¿Alguna vez han leído la historia de los viajes de alguien y se han sentido como si estuvieran en los países que están siendo descritos?

Pues bien, los relatos de Marti sobre sus propios viajes me han provocado eso. Marti es una viajera prolífica que ha recorrido diferentes rincones del mundo y ha visitado los países más exóticos. Y cuando escribe, te cuenta cada detalle sobre la cultura de ese país, incluye fotografías llenas de vida y color, te habla de las comidas que degustó, y realmente puedes saborearlas. Su "Viaje por la ruta de la seda" me pareció el más exótico; en él visitó los cuatro "stans" de Asia Central: Tayikistán, Uzbekistán, Kazajistán y Kirguistán. Nos enteramos de todo sobre su religión y costumbres, creencias y prácticas, gastronomía y mercados, arquitectura, artesanía y arte, música y danza.

Luego, vino su viaje a Argentina y Chile, recorriendo la bulliciosa Buenos Aires, viendo sus principales sitios, probando la gastronomía, y yendo al contrastante, casi desértico y menos poblado Calafate, en la Patagonia Argentina, y lugares de interés en Chile. Después, fue su viaje a la Antártida con esa exquisita naturaleza: los témpanos de hielo (icebergs), los glaciares, las focas, las ballenas, y los pingüinos saltando en el agua tal como peces volando bajo para ir de un lugar a otro. Posteriormente vimos su viaje a la Bahía de Hudson, los osos polares y la cabaña de troncos en la que se alojó.

Amooo el confort de las cabañas de troncos y pude realmente sentir el calor de la chimenea en la cabaña. Luego, estuvo la reciente visita de Marti a Christiania en Copenhague, Dinamarca. Su relato sobre la comunidad que comenzó con la creación de pequeñas aldeas que tenían el objetivo de tener una sociedad basada en la paz y el amor, te lleva a creer que la Utopía es posible. Y podría seguir hablando y hablando de los viajes de Marti y de otros miembros de la AFSM, pero me detendré aquí para no aburrirlos.



Isla de Georgia del Sur, Argentina

Otros de los temas del boletín que encontré fascinantes fueron "¿Dónde están ahora?" y "Liberación de la edad". Escuchando los relatos de cómo evolucionaron las vidas de nuestros excolegas desde

que dejaron la OPS y de cómo han estado lidiando con el envejecimiento, nos hizo sentir como si estuviéramos compartiendo sus experiencias. Muchos de nuestros jubilados han regresado a sus países de origen y, si bien, algunos han buscado otro tipo de empleo, un tema común que surgió fue la reconexión con sus familiares: hermanos, hijos y, sobre todo, nietos. Muchos hablaron de las alegrías de ser abuelos y de los mimos que brindaron a esta generación. Muchos también se dedicaron a viajar, al trabajo voluntario, a practicar arte, a escribir poesía, a la alimentación saludable, al ejercicio, a la jardinería y a otras actividades. Fue un placer escuchar a nuestro propio Sir George Alleyne, exdirector de la OPS/OMS, quien habló sobre sus incursiones en la cocina, sus orgullosos intereses dentro de la jardinería y su cita de que: "Jardinear es ayudar con paciencia, amor y diligencia a que la vida florezca en la tierra y sobre ella".



Sam presentando su libro, con Yvette

También estuvo Sam Rawlings, quien, tras jubilarse, se dedicó a la agricultura a gran escala y nos ofreció a los jubilados 'consejo experto sobre agricultura'. Luego estaban los jubilados que escribieron libros sobre sus vidas. Sir George escribió "La preparación de un Vicecanciller", Sam escribió la "Autobiografía de Samuel Rawlings: De joven pastor en las colinas de Frigate Bay a destacado científico mundial", y Sumedha (Mona) Khanna escribió "Pies danzantes en un mundo de hombres". ¡Sus historias fueron cautivadoras! Un dicho que, sin embargo, quedó grabado en mi memoria fue cuando, bajo el tema "¿Dónde están ahora?", el colega Christian Darras escribió: "En el gran libro de la vida, la jubilación es un nuevo capítulo: sus páginas en blanco se escriben día a día, dando paso a la inspiración". ¡Qué hermosas palabras cuando reflexionamos sobre jubilación y retiro!

Luego, volvemos a la realidad: en esta etapa de la vida, ¡todos estamos envejeciendo! Así surge el tema constante del "Envejecimiento saludable". Martha Peláez, exasesora en envejecimiento saludable, continúa haciendo un excelente trabajo al escribir sobre la necesidad de envejecer de manera saludable, manteniéndonos conectados y comprometidos, conservando la función cognitiva, haciendo ejercicio, llevando una dieta saludable, etc. Gloria Coe escribió "Comamos 30 plantas diferentes cada semana", para asegurar un intestino sano y una respuesta efectiva del sistema inmunológico. Luego cabe preguntarse si la demencia es inevitable en la vejez, y si las discapacidades físicas son un hecho del envejecimiento. La dura realidad del edadismo que nos confronta, junto con sus estereotipos, prejuicios y discriminación contra las personas mayores. Sale también a la luz la disparidad de género en el envejecimiento: la tendencia de las mujeres a ser financieramente menos independiente que los hombres cuando envejecen. Mona Khanna compartió historias muy reveladoras sobre sus experiencias en el proceso de envejecimiento. Se refirió a la importancia de mantenerse conectado, la trascendencia de tener un propósito en la vida durante los años de la jubilación, cómo afrontar el envejecimiento en solitario como personas mayores, cómo afrontar los desafíos del proceso de envejecimiento, la necesidad de estar en paz consigo mismo, el desprenderse de las cosas materiales y, muy importante, el prepararse para el final de la vida, algo que muchos evitamos. El jubilado Atul Gawande, en su libro "Ser mortal: la medicina y lo que importa al final", sugiere que uno de los roles más importantes en la vida, "tanto para los moribundos como para los que quedan atrás, es ayudar a las personas a terminar sus historias en sus propios términos". Nos recuerda que "lo que importa al final no es cómo morimos, sino cómo vivimos".

Los numerosos episodios de Yvette Holder en "Reflexiones de una mujer mayor" me hicieron reír a carcajadas. Es bueno poder reírse de uno mismo, como lo hace Yvette en sus artículos; de lo contrario, lloraríamos. Yvette contó historias divertidísimas sobre sus desafíos personales como mujer mayor y

sobre cómo ella los afronta. Nos habló de cómo practicar el levantarse del suelo tras una caída, de cómo controlar lo que uno dice al hablar con los hijos adultos y sus parejas, y cuánto mejor es vivir en tu propio espacio que con tus hijos. Nos aconsejó no dejar de hacer las cosas que realmente disfrutamos, mientras podamos hacerlo físicamente.

Y si ya no podemos hacerlo físicamente, como encontrar maneras de improvisar. Entre lo divertido de las historias de Yvette está su capacidad para mantener constantes conversaciones audibles consigo misma, para hablar y responderse a sí misma, incluso al alcance del oído de otros que podrían pensar que padece demencia. Uno de sus episodios más divertidos fue su aventura con la motoneta que había adquirido para desplazarse, dada su limitada movilidad. Tras chocar repetidamente con numerosos obstáculos en el camino, la gota que colmó el vaso fue cuando, al tomar una curva, la motoneta se volcó y ella fue arrojada a un espeso matorral, quedando envuelta por los arbustos, sin poder levantarse y sin que el equipo de búsqueda pudiera encontrarla. Su única salvación fue su celular, que por suerte llevaba consigo.

Otro aspecto llamativo del boletín es la inclusión de historias personales de los miembros de la AFSM sobre sus primeros años de vida, especialmente en relación con la medicina tradicional que se practicaba en las aldeas remotas donde crecieron. Vimos la historia de María Edith Baca, "Mi madre partera", en la que cuenta como su madre se convirtió en partera en su aldea remota, como trajo al mundo a los bebés del pueblo sin ninguna ayuda y con gran habilidad, y como improvisó ante la ausencia de medicina moderna.

Luego estuvo la historia de "Cuentos de la abuela", de Helena Restrepo, quien habla de su abuela como la "experta médica" del pueblo, que utilizaba métodos muy tradicionales para tratar problemas de salud, incluyendo el uso de alicates para extraer



Mona Khanna, la primera mujer Representante de la OPS y la OMS

dientes. Helena también contó una conmovedora "Historia corta de vida compartida", en la que relata episodios reales que experimentó mientras vivía con personas con Alzheimer en una residencia moderna para ancianos. También hubo otras historias conmovedoras de miembros de la AFSM que hablaron sobre el cuidado de hijos o cónyuges con discapacidades físicas o de desarrollo.

Una historia muy alentadora fue la escrita por Mona Khanna, quien habló de su trayectoria en la OPS y la OMS, de cómo rompió el techo de cristal al ser la primera mujer seleccionada para ser Representante de País, tanto de la OPS como de la OMS, y posteriormente, jefa de una importante división de la Oficina Regional. Su historia fue muy inspiradora e insta a las mujeres a ver el cielo como su límite al buscar el progreso profesional. Mona también escribió "Una reflexión personal sobre la pandemia del coronavirus", un artículo que planteó algunas preguntas introspectivas sobre la vida y la continuación de la supervivencia frente a grandes adversidades. También apareció la divertida historia de un miembro de la AFSM que prefirió etiquetarse simplemente como una "jubilada atractiva". Ella escribió la historia de una jubilada que buscaba un compañero masculino. Su relato de cómo probó numerosas aplicaciones de citas para encontrar pareja fue hilarante, por decir lo menos. En sus inútiles intentos, solo encontró hombres que eran estafadores, mentirosos, criminales, y otros que pretendían ser más jóvenes o guapos de lo que eran.



Yvette Holder

o también añadí mis propias historias a los boletines. Además de contribuir a "Liberación de la edad" y a "¿Dónde están ahora?", escribí sobre nuestras numerosas fiestas virtuales anuales de Navidad Caribeña que reunieron en línea a los jubilados caribeños en momentos de reconexión estrepitosos y llenos de diversión, cantando villancicos, bromeando y riendo. También escribí sobre mi escapada de inmersión lingüística en Colombia. Pero una ocasión especial sobre la que escribí y que siempre me recordará la generosidad de Marti fue cuando ella ofreció su casa en Florida para que un grupo de jubilados Floridanos se reunieran. Fui coorganizadora junto con Yvette Holder, razón por la que fui "adoptada" como Floridana temporal, pese a vivir en Guyana. Marti y yo nunca nos habíamos conocido físicamente, solo habíamos interactuado como miembros de la Junta de AFSM, pero ella me abrió de todo corazón las puertas de su casa como su invitada. Ella y su esposo Frank me trataron como una reina, y así fui coanfitrión el día de la reunión. Fue un día memorable, en el que personalidades como Sam Rawlings y su esposa Joan, Yvette Holder, Raymond Reid, Harry Phillippeaux, Martha Pelaez, Marti y su esposo Frank, y por supuesto yo, pasamos horas rememorando momentos de nuestra vida, y compartiendo comida, familia y diversión.

Y, por último, el sombrío titular "In memoriam" del boletín nos recuerda la cruda realidad de que todos partiremos al más allá algún día. Entre aquellas personas sobre las que se escribió, se encontraba la difunta exdirectora de la OPS/OMS, Carissa Etienne. Su fallecimiento fue un golpe. Apenas se había jubilado de la OPS. No tuvo tiempo para disfrutar de su retiro, recorrer el mundo, cultivar su huerto, dedicarse a sus aficiones, tener tiempo con los nietos, relajarse en su mecedora o escribir sus memorias. Lamentablemente, se fue demasiado pronto. Y esto nos recuerda el famoso dicho: "Debemos disfrutar cada día como si fuera el último de nuestras vidas".



Cenando juntos en casa de Marti



Despliegue de bocadillos
guyaneses

Con esto en mente, concluyo mi epístola con un agradecimiento final a Marti por sus 14 años de dedicación como editora de nuestro boletín. Gracias por mantenernos siempre conectados. ¡GRACIAS! ¡GRACIAS! ¡GRACIAS! ¡Desde el fondo de nuestros corazones!

Marilyn (Marti) Rice

Por Cris Franceschini, Universidad de Sao Paulo

Trabajar con Marti en la OPS fue tanto un privilegio como una experiencia formativa en mi vida profesional. Desde el principio de mi carrera, combinó altos estándares con una generosidad genuina, animándome siempre a pensar de forma más estratégica mientras creaba espacio para aprender, cuestionar y crecer. A lo largo de los muchos años que trabajamos juntos, enfrentamos muchos

desafíos, pero lo que más destaca es la alegría de construir un trabajo significativo en un entorno colaborativo apoyador.

Más allá de su excelencia profesional, lo que destaco es la humanidad de Marti: su atención, su tranquilidad para animar y su capacidad para ver el potencial en otra persona, incluso antes que esta lo viera plenamente en sí misma. Ella fue clave para mi desarrollo profesional; y sigo profundamente agradecida por su mentoría, su confianza y las oportunidades que creó. También valoro profundamente la relación personal que hemos seguido construyendo fuera de nuestro trabajo profesional. Marti siempre se ha preocupado de mantenerse en contacto: recordar fechas especiales, compartir noticias y mostrar un interés genuino en mi vida. Valoro profundamente recibir noticias sobre ella y su familia y aprecio mucho nuestra conexión continua a pesar de la distancia.

Las aventuras de viaje de nuestra exeditora jefa

Por Yvette Holder



Marilyn Rice, conocida por sus amigos como Marti, asumió el cargo de Editora Jefa del Boletín de la OPS/AFSM en 2012 tras la jubilación de Nancy Berinstein. Sin embargo, no fue hasta 2017, cinco años después, cuando empezó a compartir sus aventuras de viaje con sus lectores. Y durante los siguientes ocho años, los vivimos de forma indirecta a través de sus historias.

Empezamos en Alaska, donde Marti y su querido Frank usaron todos los medios de transporte para explorar todo lo que Alaska tenía para ofrecer. Caminaron, condujeron, viajaron en autobús, viajaron en tren, navegaron, hicieron rafting e incluso dieron un paseo en un pequeño avión para tener una vista cercana de los osos pescando salmones. Visitaron las localidades de Ketchikan, Juneau, Skagway, Anchorage y Fairbanks y pudieron ver de primera mano la vida y la cultura nativa: caza, pesca, preparación y conservación de alimentos, y trineo de perros. Observaron la naturaleza de Alaska: flora y fauna (osos, renos, águilas calvas, alces, ágiles ovejos de Dalí en las laderas, nutrias marinas y ballenas) y glaciares. ¡un deseo cumplido!

No sé si el viaje por Alaska intensificó la fascinación de Marti por los osos, pero algún tiempo después, hizo un viaje a Churchill, un pueblo subártico



en la provincia canadiense de Manitoba considerado la capital mundial de los osos polares, donde se pueden observar osos polares en

libertad mientras migran hacia la costa de la bahía de Hudson para cazar focas. La interacción entre osos y humanos puede ser bastante cercana al punto de que hay patrullas constantes de osos polares y osos "recalcitrantes" son tranquilizados y alojados en la "cárcel de osos polares" hasta que pueden ser

liberados en la naturaleza. De hecho, Marti, mientras desayunaba, vio a un oso entrar en el pueblo y atravesar el patio del colegio. Como los agentes de patrulla no pudieron convencerlo de que abandonara la ciudad, fue encarcelado. Sin embargo, la mayoría de las interacciones son menos íntimas y bien controladas. Para ver a los osos más de cerca en libertad, Marti se adentró en la



naturaleza en un "tundra buggy", que es un vehículo anfibio elevado; ideal para recorrer el terreno y que ofrece oportunidades protegidas para observar a los animales.

La fascinación en Churchill no terminó ahí. Marti se montó en un trineo de perros durante dos millas por senderos de tundra. Visitó el museo Inuit y aprendió sobre la cultura e historia de su pueblo. También conoció la organización sin fines de lucro Polar Bear International, que busca preservar el hábitat de los osos y conservar sus poblaciones que están amenazadas de extinción. También existía el Churchill Northern Studies Centre, una organización sin fines de lucro que se dedica a la investigación y educación y que apoya estudios observacionales y científicos sobre temas relevantes para la zona; entre los que se incluye las ballenas beluga, que son otra característica de la vida en la Bahía de Hudson. Y una más para la lista de deseos: ¡ver a las ballenas! Debo mencionar la parada nocturna en Winnipeg donde visitó el Museo de Derechos Humanos, con sus exposiciones relacionadas con los derechos de los indígenas canadienses, genocidios y otros acontecimientos históricos de derechos humanos, una reflexión conmovedora en los tiempos actuales.

Tras una pausa forzada, debido al COVID, Marti reanudó sus viajes, esta vez visitando el extremo sur del mundo. ¡Del Ártico a la Antártida! Este era el último continente que aún tenía por explorar y que seguía en su lista de deseos. Comenzando en Argentina, Marti recorrió el Parque Nacional de Tierra del Fuego antes de emprender un viaje de 3 semanas en el Océano Austral a través del Paso Drake y atravesar las islas Shetland del Sur hasta la península Antártica, luego la isla Georgia del Sur y de allí a las Islas Malvinas para el viaje de regreso a Buenos Aires. Durante este viaje, fue escoltada por delfines, esquivó témpanos e icebergs, escapó de las olas de 18-36 pies que son habituales en la fusión de los océanos Atlántico y Pacífico, y quedó maravillada por el impresionante paisaje de enormes glaciares, plataformas de hielo y magníficos acantilados de hielo que descienden dramáticamente hacia el mar, sin mencionar la variedad de vida marina (mamíferos y aves), incluyendo albatros y varias especies de pingüinos,



focas y ballenas. Marti también nos relató la historia natural, física y geopolítica de la región, entre ellas su actividad volcánica pasada e históricamente su importancia económica para la caza de ballenas y focas, así como para la exploración y turismo de biodiversidad en los tiempos recientes.



Unos meses después, Martí regresó a Argentina para un viaje que, esta vez, incluyó Chile y oportunidades para más actividades culturales y el disfrute adicional del paisaje glaciar de la región. Aprendió a bailar tango y compartió el entusiasmo de los argentinos cuando ganaron a Australia en los cuartos de final del Mundial y de nuevo cuando ganaron la Copa. Se sumergió en la historia y cultura de su entorno, conversando con un cineasta cuyo trabajo capturó el terror de la dictadura, deambulando por mercados callejeros, plazas (una de las cuales es escenario de protestas de mujeres contra la desaparición de sus hijos en tiempos convulsos), lugares históricos como la Opera y la tumba de Eva Perón, museos y jardines (especialmente el Rosal de Buenos Aires), admirando los murales en los edificios, rindiendo homenaje a los santuarios al borde de la carretera erigidos a Gauchito Gil vertiendo cerveza en el suelo y, lo mejor de todo, degustando la gastronomía local (mate argentino y helado de calafate, por mencionar algunos).



Pero el verdadero amor de Marti por la naturaleza se expresa al describir las experiencias terrestres y marítimas de la región: desde su excursión al Parque Nacional de los Glaciares, Patrimonio Mundial de la UNESCO, donde pudo ver y oír como el glaciar se desprendía cuando se rompía el hielo y caía al agua; para luego cruzar a Chile y recorrer la Reserva Mundial de la Biosfera de la UNESCO en el Parque Nacional Torres del Paine, con sus ríos, valles, lagos, cascadas, glaciares y montañas de formas muy particulares que albergan una hermosa vegetación, parte de la cual comenzó a florecer para Marti, y animales como pumas y el guanaco que amamantaba y que Marti tuvo la suerte de ver. después del parque, comenzó la aventura marítima; navegando por el Estrecho de Magallanes y varios canales, pasando varios glaciares, cruzando la bahía, hasta el Cabo de Hornos, regresando por la bahía de Nassau para regresar a Argentina, deteniéndose en ruta en islotes y bahías para observar la vegetación y la fauna, especialmente los pingüinos de Magallanes. ¡Dos más para borrar de la lista de deseos!

La última gran aventura de su lista de deseos, según relata Marti, fue su viaje por la Ruta de la Seda. Esta era la ruta por la que se operaba el comercio de la seda, trayendo la mercancía desde China, donde se producía, a través de Asia Central hasta Italia y Grecia en Europa, donde había demanda de ropa de lujo. Marti nos describió la historia geopolítica de la ruta. No era una sola carretera, sino más bien una red de caravanas, ya que los comerciantes viajaban en grupo para su seguridad. La ruta era larga, con el núcleo principal de 1600 millas de longitud que abarcaba 34 países y tardaba un año en completarse. Aunque la especia pudo haber sido el impulso del comercio, la ruta se convirtió en una autopista para el transporte de mucho más: otros productos se intercambiaban en ambas direcciones, este-oeste y oeste-este, ideas, inventos, ideologías y religiones, algunos respaldados por la fuerza militar y que no excluía el genocidio. Marco Polo, Gengis Kan, el budismo, el islam y el comunismo recorrieron la Ruta de la Seda, al igual que la pólvora, el papel y las enfermedades. El comercio a lo largo de la Ruta de la Seda fue una bendición a medias

Marti visitó cinco de los Stans de Asia Central – Tayikistán, Uzbekistán, Turkmenistán, Kazajistán y Kirguistán – y compartió con nosotros las prácticas religiosas y culturales de los diferentes países. Hasta la llegada de los árabes y luego Gengis Kan y más adelante las invasiones de los mongoles, el zoroastrismo fue la religión principal de las tribus nómades del norte y el budismo la religión más común en el sur. Actualmente el islam es la religión principal, aunque el judaísmo aún sobrevive en Uzbekistán, por lo que Marti pudo ver uno de los primeros Coranes y uno de los Torás más antiguos, ambos en Uzbekistán. La religión también se refleja en la hermosa arquitectura de los palacios, monasterios, mezquitas, sinagogas y catedrales, con sus intrincados grabados en madera y el artístico mosaico cerámico. Con una historia de creencias en elementos naturales como el sol, el agua, el aire y la tierra, no es de extrañar que la superstición esté tan extendida, tanto que los amuletos con ojos se llevan o cuelgan sobre las puertas como protección contra el mal de ojo.



Los matrimonios arreglados siguen siendo comunes y el secuestro de novias, que antes era la principal forma de conseguir esposa, es menos practicado, aunque principalmente en Kirguistán. Los roles de las mujeres están moldeados por la religión y las necesidades prácticas de la sociedad, y parte de esto se refleja en sus tejidos y bordados artísticos y hábiles, algunas técnicas que cuales son únicas en ciertas áreas. El tejido de seda, brocado y alfombras no son los únicos talentos de esta región. Los hombres también demuestran sus habilidades, no solo en el trabajo en mosaico y la talla en madera



(ya insinuado en la arquitectura), sino también en la herrería y la platería. La región es tan famosa por sus cuchillos como por sus alfombras. Tan rica como la artesanía de la región es su música, la música Pamir, que es tradicional para un grupo étnico de las montañas Pamir de Tayikistán, Afganistán, Pakistán y China. Marti pudo contemplar sus instrumentos de cuerda, viento y percusión expuestos en el museo, en actuaciones (junto con danza) e incluso en su construcción.

El centro de la descripción de cualquier región es su comida, algo que Marti relató con muchas imágenes. La dieta de esta región, influenciada por sus numerosos invasores y comerciantes, era china, persa, rusa, turca y mongola. Su elaboración de pan, donde los panes redondos se estampan con diseños especiales particulares de cada artesano y se colocan contra las paredes interiores de hornos redondos de leña para hornear, es muy

similar al estilo tandoori de hacer naan. El arroz parecía ser un alimento básico, siendo el plato nacional de Uzbekistán. Frutas frescas y secas, verduras, carne (especialmente ternera y cordero) y especias se venden en los mercados al aire libre.

Aunque la Ruta de la Seda pudo haber sido la última aventura relacionada de su lista de deseos, Marti también viajó por Europa con interesantes aventuras en Oslo, Noruega, donde visitó el Centro Nobel de la Paz y presencié el cambio de la Guardia Real. También estuvo en Copenhague, Dinamarca, donde visitó Freedom Christiania, una comunidad de unas 900 personas y que es un modelo de socialismo basado en lo simple, reglas específicas e igualitarias, establecidas para lograr el objetivo de "crear una sociedad que dependa de sí misma y que se esfuerce, mediante un esfuerzo común, por evitar cualquier contaminación psicológica y física". Esta fue la visión de Marti de una fantasía de vivir en una comunidad.

Al leer los relatos de Marti sobre sus viajes, me sorprendió una vez más que existan muchas más semejanzas que diferencias entre nosotros como seres humanos, con respuestas humanas igualmente adaptativas a desafíos naturales comunes. Por ejemplo, con sustituciones simples, el plov podría ser un Trini pelau, y los platos de arroz son comunes en todas las culturas, por ejemplo, pilaf, paella o risotto. O para citar un dicho caribeño, "cuanto más cambian las cosas, más permanecen igual".

platos de arroz son comunes en todas las culturas, por ejemplo, pilaf, paella o risotto. O para citar un dicho caribeño, "cuanto más cambian las cosas, más permanecen igual".

El Boletín de la AFMS

Por Nancy Berinstein, German Perdomo y Marilyn (Marti) Rice

Con la publicación de este número, Marti Rice termina en su cargo como Editora Jefa. Durante los últimos 14 años, ha servido a la Asociación con dedicación y mucho trabajo. Junto con la expresidenta y coordinadora del boletín de la AFMS, Nancy Berinstein, y el expresidente de la AFMS, Germán Perdomo, Marti compartió éxitos y muchos retos en el desarrollo del boletín de la AFMS.

Los primeros "años dorados". Desde los primeros días de la Asociación de exmiembros del personal de la OPS/OMS (AFMS/PAHO por su sigla en inglés), existe un boletín. Su primer número piloto se publicó en septiembre de 1990. En él, el propósito declarado era "mantener un vínculo entre sus miembros y la OPS/OMS, pero, más importante aún, crear lazos estrechos de compañerismo, fraternidad y camaradería entre sus compañeros miembros." También reflexionó cálidamente:

"Nuestros años de trabajo juntos son como una vida vivida con una familia, que no podemos ni debemos borrar de nuestro corazón."



El boletín se publicaba originalmente en inglés, en blanco y negro, y mantenía informados a los miembros sobre lo que ocurría en la OPS/OMS y entre colegas. La Organización proporcionó, amablemente, facilidades para impresión y distribución sin costo alguno para la Asociación. Las copias se enviaban por correo a los miembros en Estados Unidos y Canadá, y los artículos eran escritos principalmente en inglés por miembros de la directiva. Jean Surgi y el presidente de la Asociación, Jaime Allende, desempeñaron papeles especialmente importantes en generar interés en ella y mantener el contacto con antiguos miembros de la familia de la OPS. El Dr. Carlyle Guerra de Macedo, director de la OPS, proporcionó salas de reuniones, equipos, instalaciones y asistencia financiera.

Con el tiempo, la directiva trabajó activamente con los PWR para incluir a los miembros del AFSM en países de habla hispana. Para 1999, el boletín incluía artículos en inglés y español, publicados en sus idiomas originales. A principios de los 2000, el boletín se había vuelto completamente bilingüe. Se enviaba por correo a través del Servicio Postal de E.E.U.U. y de la valija diplomática de la OPS a los PWR, así se hacía llegar a miembros de toda la región.

Formalización de la estructura del boletín (2003–2012): En 2013 la Dra. Mirta Roses se convirtió en directora de la OPS y su administración proporcionó generosamente a la Asociación una donación para cubrir los gastos operativos. La Organización continuó ofreciendo un apoyo invaluable a través de su Unidad de traducción y la sala de correo para la impresión, recopilación y envío de boletines. Un consultor externo se encargaba del diseño. Los miembros de la directiva se reunían en el salón de delegados para poner cientos de boletines en sobres y distribuirlos por toda la región a través del sistema de envío postal de la OPS. Jan Barahona fue coordinadora del comité del boletín hasta 2005, momento en el que Nancy Berinstein se convirtió en presidenta de AFSM y finalmente en coordinadora del boletín. Ocupó esos cargos durante los siguientes diez años.

Transición y desafíos financieros (2012–2015): Cuando la Dra. Carissa Etienne se convirtió en directora de la OPS en 2013, la Organización enfrentaba limitaciones financieras y ya no podía proporcionar ayuda financiera a la AFSM ni apoyar a través de la Unidad de traducción y la sala de correo. La presidenta de AFSM, Nancy Berinstein, localizó una imprenta externa para imprimir el boletín. Ella misma transportaba copias impresas a la OPS, donde los miembros de la directiva etiquetaban sobres para su envío. Debido a que la Asociación asumió los costos de envío, se canceló el consultor exterior de diseño. Se estaba poniendo a prueba la sostenibilidad del boletín como herramienta de comunicación.

Nancy dio la bienvenida a Marti Rice a la Asociación en 2012. Marti pronto asumió el puesto de Editora Jefa y, como un héroe que da un paso adelante en el momento justo, ayudó a conducir el boletín por un nuevo camino. Se reunió un equipo de miembros cuyo idioma materno era el español para traducir artículos del inglés al español. Jean Surgi continuó editando artículos en inglés hasta su fallecimiento, cuando Marti asumió esta responsabilidad y Germán Perdomo editaba los artículos en español. El objetivo era mantener la integridad bilingüe.



Entrada en la era digital: En 2015, la Asociación fue entrando gradualmente en la era digital y Germán Perdomo asumió la responsabilidad de la presidencia en un momento oportuno. Los costos de impresión y envío se estaban volviendo insostenibles; por lo cual se tomó la decisión de producir el boletín en modalidad digital y distribuirlo por correo electrónico y la página web. Germán continuó editando artículos en español y asumió el papel de hacer el formato electrónico, expansión de temas e incorporación de grandes fotografías y enlaces a Internet durante 10 años y 38 boletines. Como presidente, Germán reconoció que no todos los miembros tienen acceso en línea y continuó imprimiendo copias para enviarlas por correo a petición. Con el apoyo de Cristina Torres, el equipo inició un cambio hacia el correo electrónico, lo que también permitió que Antonio Hernández enviara mensajes a todos nuestros miembros. Esto incrementó el número de miembros de la Asociación que mostraban interés en escribir artículos para el boletín en inglés y español, incrementando significativamente tanto la cantidad como la calidad de las contribuciones.

Gestionar múltiples traductores para artículos de inglés a español resultó ser una tarea enorme que requería una vigilancia constante. Victoria Imas-Duchovny, Germán Perdomo y Marti Rice actuaron como editoras/traductoras. Más recientemente, Matilde Pinto aceptó el puesto de editar artículos escritos en español y traducir artículos del inglés al español. Esto simplificó enormemente las responsabilidades de Marti como Editora Jefa y aseguró una mayor coherencia en el boletín en español. Carol Burgher asumió el papel de hacer un excelente trabajo editando artículos en inglés. Con el número de diciembre de 2025. Una vez finalizado, el boletín se envía por correo electrónico a los miembros y personal de la OPS y de AFSM global. Violeta Mata García lo publica en la web de AFSM, y Antonio Hernández distribuye el enlace a los boletines mediante un correo electrónico a todos los miembros que tienen registrada su dirección de correo electrónico.

La era digital ha dado a Asociación un alcance más amplio. Con puntos focales ahora en muchos países, la riqueza y diversidad de contribuciones se han expandido enormemente. El futuro se presenta prometedor, y podemos esperar con confianza boletines aún más sólidos.

El boletín sigue siendo una de las herramientas más importantes de AFSM para mantenerse conectado con los miembros y ofrecer un espacio para que todos contribuyan, tal y como se propuso hacer en septiembre de 1990. La Asociación expresa su más sincero agradecimiento a Marti Rice y Germán Perdomo por sus muchos años ofreciendo a nuestros miembros sus excepcionales contribuciones y generoso apoyo.

Mirando hacia el futuro: Durante más de tres décadas, el boletín ha evolucionado de ser un modesto boletín en blanco y negro a una publicación digital completamente bilingüe y colorida, con participación en toda la región. Ha superado transiciones administrativas, limitaciones financieras y transformaciones tecnológicas y siempre ha sido sostenido por la dedicación de los voluntarios y un compromiso compartido con la comunidad.

Tras diez años como diseñador de nuestros boletines y presidente de la Asociación durante cuatro años, Germán está trasladando estas responsabilidades a un nuevo equipo dedicado a seguir apoyando a nuestra Asociación y a sus miembros.

Tras 14 años como Editora Jefa, Marti termina en marzo de 2026, ya que un nuevo equipo de miembros recién incorporados a la Asociación asume el liderazgo.

Y así, la historia continúa.

Trabajando con Germán

Por Rigoberto Centeno

Conocí a Germán Perdomo inicialmente y muy brevemente, en una misión corta que realicé a Bolivia bajo el mandato del Programa de Cooperación Intensiva de la OMS; lo agradable era que todo el sector sanitario en Bolivia lo conocía y respetaba.

Más tarde, me trasladaron de la República Dominicana al Perú. Allí, ambos trabajamos en el desarrollo de sistemas y servicios de salud, con Germán aportando un liderazgo claro en política de salud y en la agenda de reformas. Trabajé en diversas iniciativas operativas tanto con el IPSS (Instituto Peruano de Seguridad Social) como con el Ministerio de Salud peruano y sus oficinas regionales. Juntos, logramos avances significativos en una importante agenda. Con la aprobación de la ley de descentralización, mejoramos la autonomía y la capacidad de gestión de las regiones, iniciamos un vigoroso esfuerzo en atención primaria de la salud en la seguridad social, fomentamos la coordinación entre el IPSS y el Ministerio de Sanidad, y apoyamos la aprobación de la Ley para la Gestión Local de los Centros de Salud Comunitarios (CLASS), entre otras cosas.

En cierto modo, Germán me abrió muchas puertas. Tenía un trato fácil, cortés, una gran capacidad de escuchar -atento a las opiniones- y muy diplomático. Siempre lo consideré un diplomático nato. Tenía una gran capacidad para explicar de forma sencilla temas y conceptos complejos. Era un amigo generoso y un colega leal que disfrutaba del trabajo en equipo. Inspiraba confianza de inmediato. Yo no era muy bueno para trabajar en equipo y quería que las cosas se hicieran rápido. En nuestras reuniones regulares de coordinación, Germán me daba sugerencias para continuar o mejorar. Una de ellas, que recuerdo vívidamente y que se me quedó grabada, fue: "¡Rigoberto, en este trabajo no podemos ser llaneros solitarios!"

Actualización sobre temas de salud

Por Carol Collado



Siguiendo el formato de los últimos boletines, comenzaremos con temas de salud en las noticias.

La OPS emitió dos alertas epidemiológicas para la Región de las Américas en febrero; la primera por sarampión y la segunda por Chikunguña.

Sarampión: La incidencia de casos identificados de sarampión en una región considerada libre de sarampión ha aumentado exponencialmente en 2025 y 2026. En 2025 hubo 14.891 casos confirmados, incluyendo veintinueve muertes en trece países, siendo México, Canadá, Estados Unidos y Bolivia los países que presentan los números más altos. Las cifras muestran un aumento de 32 veces respecto a los 466 casos reportados en 2024. En las primeras tres semanas de 2026, se confirmaron 1.031 casos de sarampión en siete países, lo que significa un aumento de 43 veces en comparación con 23 casos reportados en el mismo periodo de 2025.

La evidencia muestra que el 78% no estaba vacunado y un 11% adicional con estado vacunal desconocido. Información adicional muestra que los grupos de edad más jóvenes fueron los más afectados. La falta de confianza en el sistema de salud en general, y en las vacunas en particular, desde la epidemia de COVID ha llevado a muchos padres a rechazar las vacunas. Aunque ha habido cierta mejora durante el último año, la vacunación contra el sarampión sigue por debajo del nivel sugerido para proteger a la comunidad.

Chikunguña es un virus transmitido por los mosquitos *Aedes aegypti* y potencialmente *Aedes albopictus*, que también propagan el dengue, el Zika y otros arbovirus. La infección puede causar fiebre alta y dolores articulares intensos, a menudo incapacitantes, junto con dolor muscular y de cabeza, fatiga, náuseas y erupción cutánea. Otros síntomas no articulares pueden variar desde leves hasta graves, con mayor riesgo en niños menores de un año, adultos mayores, personas con enfermedades subyacentes y mujeres embarazadas. En las Américas, durante 2025 se registraron más de 300.000 casos en dieciocho países con 170 muertes. Existe la preocupación de que haya habido un aumento de casos en zonas que llevan años libres del virus. Por ejemplo, Guyana, Guayana Francesa y Surinam confirmaron la reanudación de la transmisión tras una década sin casos notificados. Hay más preocupación debido al cambio climático y más casos se le atribuyen al *Aedes albopictus*, un portador más reciente que se sumó al más prevalente *Aedes aegypti*.

Dado que esta enfermedad se transmite por mosquitos, se recomienda el uso de repelentes, mosquiteras y ropa que cubra brazos y piernas. Las principales medidas de salud pública para reducir el Chikunguña son evitar las zonas infectadas conocidas, al amanecer y al anochecer y asegurar que las personas infectadas usen mosquiteros y tengan un contacto mínimo con los demás.

Dengue, otro virus de propagación de mosquitos sigue siendo una amenaza para la salud. Dependiendo de la ubicación, el hemisferio sur tiene niveles más altos de dengue durante la primera mitad del año, mientras que el hemisferio norte es mayor en la segunda mitad del año. Como se mencionó en boletines anteriores, debido al cambio climático la enfermedad muestra más evidencias más al norte. Aunque existen varios genotipos o cepas diferentes del virus, nuevos estudios indican que la vacuna es efectiva.

COVID-19: Dos años y medio después de que la OMS anunciara el fin de la fase de emergencia de la COVID-19, el virus sigue circulando en todo el mundo, aunque la evidencia actual indica tendencias relativamente estables. Una incorporación reciente a las herramientas de diagnóstico de COVID-19 es la prueba rápida de antígenos que proporciona resultados en 15-30 minutos, puede usarse en casa y ha sido útil en zonas con escasos servicios de laboratorio.

La COVID prolongada puede dañar el cerebro, el corazón, los vasos sanguíneos y el sistema inmunitario mucho tiempo después de la infección y afecta a unos sesenta y cinco millones de personas en todo el mundo. Los investigadores ahora relacionan los síntomas con virus persistentes, inflamación, micro coágulos y alteraciones del metabolismo energético. Otros factores contribuyentes incluyen la autoinmunidad, alteraciones en las bacterias intestinales y deterioro de la función mitocondrial. Recientemente, las investigaciones han identificado diferencias moleculares en la respuesta inmunitaria en quienes han desarrollado COVID prolongado tras un caso leve a moderado de COVID-19. Una de las áreas de investigación más activas parece ser la reducción temprana de la inflamación. Aunque muchos tratamientos potenciales muestran un potencial prometedor, la mayor parte de la evidencia sigue procediendo de estudios pequeños o abiertos que se basan en medidas de resultados indirectas. Hasta que surjan respuestas más claras, los expertos apoyan un enfoque flexible y basado en equipos que incluya el uso temprano de antivirales, ejercicio cuidadosamente graduado, tratamientos antitrombóticos y antiinflamatorios dirigidos, apoyo al microbioma intestinal y rehabilitación personalizada.

Demencia y reserva cognitiva: BUENAS NOTICIAS. Un estudio reciente de The Lancet siguió 14 factores identificados como contribuyentes a la demencia, mencionados en columnas anteriores. Esta vez añadieron factores sociales al análisis y la conclusión sugiere que aproximadamente el 50 % de los casos de demencia podrían ser prevenibles. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad de ampliar el alcance de las estrategias para prevenir la demencia e incluir determinantes sociales como educación, empleo y relaciones sociales. Las políticas a nivel poblacional que mejoren el acceso a la educación amplíen las oportunidades de empleo y fomentan la participación social podrían tener beneficios a largo plazo para la salud cognitiva. Se incluye el enlace para acceder a más información: [https:// www.thelancet. com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568\(25\)00121-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568(25)00121-7/fulltext)

Ya está disponible una nueva herramienta para el diagnóstico precoz de la inminente enfermedad de Alzheimer. Un análisis de muestra de sangre para detectar la presencia de diferentes amiloides da un resultado muy positivo o negativo. Se dice que es precisa el 80% de las veces. Puede ser una herramienta valiosa para iniciar intervenciones tempranas, que retrasen o inhiban el desarrollo futuro.

Otra buena noticia: un estudio sobre poblaciones en 27 países europeos ha identificado que hablar un segundo idioma puede contribuir a la longevidad. Se creó una métrica para comparar la edad cronológica con la edad biológica (basada en información sobre salud, estilo de vida y socioeconómica) para identificar una "brecha de edad bioconductual". A quienes tenían una edad biológica superior se les llamaba "envejecedores acelerados". Hablar un segundo o varios idiomas se correlaciona con una mayor longevidad.

Un estudio meta sobre delirium siguió a pacientes durante 12 meses después de que experimentaran delirium durante una estancia hospitalaria. Los investigadores identificaron cada incidente: caídas, fracturas, lesiones por presión, incontinencia, infecciones, sepsis, neumonía, infarto de miocardio, ictus, lesión renal aguda, hemorragia gastrointestinal y mortalidad. Estos incidentes fueron más altos en el grupo de delirios que en el grupo control. Los cinco incidentes más comunes fueron neumonía, lesión renal aguda, caídas, insuficiencia cardíaca y sepsis. La mortalidad también fue mayor entre quienes experimentaron delirio, lo que indica la importancia del seguimiento de los pacientes que presentan delirio, aunque sea temporal.

Otros

Prevención del cáncer: La OMS y su Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) publicaron un informe antes del Día mundial del cáncer, el 4 de febrero, que afirma que el 40 % de los casos de cáncer en todo el mundo podrían prevenirse. El estudio analizó 185 países y treinta y cinco tipos de cáncer y examinó treinta causas prevenibles; incluyendo tabaco, alcohol, índice de masa corporal alto, inactividad física, contaminación del aire, radiación ultravioleta y, por primera vez, nueve infecciones cancerígenas. El tabaco se identificó como la principal causa prevenible de cáncer, responsable a nivel mundial del 15% de todos los nuevos casos de cáncer, seguido del 10% de infecciones y del 3% del consumo de alcohol. El Dr. André Ilbawi, responsable del equipo de la OMS para el Control del Cáncer y autor del estudio, mencionó que una mayor identificación de patrones entre países y grupos poblacionales proporcionará a gobiernos e individuos información más específica para ayudar a prevenir muchos casos de cáncer antes de que comiencen.

Noticias de la OMS y la OPS sobre el Seguro de Salud del Personal (SHI): Ginebra continúa realizando la evaluación para el procesamiento de reembolsos y la administración de SHI para su nueva plataforma digital. Será la pieza clave para el esperado Centro de Excelencia para SHI, que se estime estará disponible a principios de 2027.

La OPS, como todos saben, se encuentra en una situación financiera grave. Al abordar esto, el Dr. Jarbas Barbosa, Director Regional, tomó la decisión de descentralizar y externalizar los Servicios

Generales. Dado que SHI pertenece a esta clasificación, inicialmente se pensó que serían descentralizados dentro de los mismos contratos de externalización que otros servicios. Como informamos en el último número, hubo algunas protestas y preguntas en la reunión del GOC. Lo que sabemos actualmente es que la OPS está considerando una opción adicional: una gestión administrativa externa como la que actualmente ostenta Cigna para la Región de las Américas. Estamos monitorizando esta situación y los mantendremos informados en cuanto haya información disponible.

Nuevas publicaciones: La OMS publicó recientemente dos directrices importantes.

Manual operativo consolidado de la OMS sobre infecciones de transmisión sexual. Este manual dota a gestores de programas, responsables políticos, clínicos, organizaciones comunitarias y socios con orientación práctica que traduce las recomendaciones de la OMS sobre ITS en enfoques operativos concretos.

Paquete de atención esencial para abordar la salud mental y el estigma de las personas con enfermedades tropicales desatendidas. En respuesta a la creciente evidencia de que las personas que viven con enfermedades no tropicales (NTD) experimentan tasas más altas de depresión, ansiedad, angustia y conductas suicidas que la población general, esta publicación analiza los efectos directos de estas enfermedades, que incluyen el estigma, la discriminación y la exclusión social. El paquete de atención brinda a los gobiernos, líderes de salud y servicios de primera línea una guía clara para integrar el apoyo a la salud mental y la reducción del estigma en los sistemas de salud y los programas existentes para las NTD, incluyendo la prevención, la identificación, la evaluación, el manejo y el seguimiento.

Promover la salud y la longevidad: Concluimos con algunos estudios sobre la dieta, un tema que nosotros mismos podemos controlar para promover nuestra propia salud y longevidad.

Un estudio de investigación publicado recientemente en Nature Aging siguió a más de 2.400 adultos mayores durante un periodo de 15 años. Examinaron los efectos de varias dietas conocidas: la MIND (Mediterranean DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), diseñada para mejorar la salud cerebral y reducir el riesgo de demencia; el AHEI (Índice Alternativo de Alimentación Saludable), basado en directrices para reducir el riesgo de enfermedades crónicas en general; y la AMED (Dieta Mediterránea Alternativa), una versión modificada de la dieta mediterránea adaptada a los hábitos alimentarios occidentales. Una característica común de estas dietas es el enfoque en verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos, legumbres y grasas no saturadas. Las dietas también sugieren una reducción en la ingesta de dulces, carne roja, carne procesada, mantequilla y margarina. El seguimiento de una de estas dietas se asoció con un desarrollo más lento de trastornos cerebrales y enfermedades cardíacas.

The Lancet ha iniciado una serie de estudios en tres fases sobre alimentos ultra procesados. Estos se definen como el grupo de alimentos más procesados y que contienen pocos o ningún ingrediente de alimentos integrales, por el contrario, son elaborados con derivados y aditivos alimentarios. Los hallazgos confirman que este patrón está desplazando dietas globalmente establecidas desde hace mucho tiempo centradas en alimentos integrales y en su preparación culinaria como platos y comidas. Los estudios indican que este patrón resulta en un deterioro de la calidad de la dieta, especialmente en relación con la prevención de enfermedades crónicas, y aumenta, por diversos mecanismos, el riesgo de múltiples enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. En conclusión, el consumo elevado de alimentos ultra procesados se considera un factor clave que incrementa la carga global de múltiples enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Una observación adicional que nos da para reflexionar es que, originalmente se pensaba que el patrón de consumo elevado se pensaba

originalmente limitado principalmente a adolescentes y adultos jóvenes, El estudio señaló que hay un aumento significativo en su consumo por parte de la población envejecida. El estudio mencionó varias razones probables para este aumento, incluyendo la pobreza, el aislamiento de algunas personas mayores y la comodidad.

Todo por ahora. Recuerda que tú eres la persona responsable de tu salud. ¡La prevención, como se ve en varios estudios, PUEDE dar resultados!

¡Deseo a todos una vida feliz, sana e interesante hasta el próximo boletín!

¡Hoy más que nunca, es un legado que nuestra generación debe transmitir!

La alegría de trabajar con Marti

Por Ana María Paulina

Tuve el placer de trabajar para Marti como su asistente durante mis primeros años en la OPS; y puedo decir de todo corazón que ¡fue una gran experiencia! A lo largo de los años en la OPS nos enfrentamos a muchos desafíos, tanto internos como externos, pero a pesar de todo perseveramos.

Era el tipo de jefa que te hacía sentir feliz de levantarte por la mañana para ir a trabajar, en la medida de lo posible. Lo más importante es que te hacía sentir valiosa, respetada y confiable. Conversábamos sobre las prioridades del día y la semana y luego ella me dejaba organizar el trabajo, sin tener que micro gestionar.

Su energía era infinita. Recuerdo que Marti se levantaba muy temprano por la mañana para jugar tenis antes de empezar su jornada laboral, siempre ajetreada. De hecho, sigue estando notablemente ocupada profesional y personalmente y ¡todavía no sé cómo lo hace!

Marti y yo hemos mantenido el contacto a lo largo de los años y seguimos siendo grandes amigas. Un saludo.

Querida Marti

Por Matilde Maddaleno

Aunque no nos vemos desde hace más de 10 años, tu presencia sigue viva en mi retina y en mi memoria. Compartimos momentos inolvidables, aprendizajes profundos y, sobre todo, la convicción de que la interdisciplina no solo enriquece el trabajo, sino también los vínculos humanos. Recuerdo con especial cariño tu sonrisa, tu ternura, tu gran capacidad de diálogo y esa sencillez honesta que siempre te caracterizó. Fuiste y sigues siendo una mujer profundamente comprometida con tu familia, tus amigos y tu comunidad, pero también con los países y las personas que fueron siempre tu meta final en la promoción de la salud. Gracias por tu amistad, por tu gran compañerismo y por todo lo que dejaste en quienes tuvimos el privilegio de caminar contigo. Un abrazo grande.

Mensaje de año nuevo de la caja común de pensiones del personal de las Naciones Unidas

Por Rosemarie McClean y Robert van der Zee

Estimados participantes, jubilados y beneficiarios de la UNJSPF: Al comenzar un nuevo año, queremos hacer un balance de 2025 y ofrecer una perspectiva para 2026.

La Caja Común de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas (UNJSPF o la “Caja”) mantiene una sólida situación financiera y firmeza en su misión de garantizar la seguridad de las pensiones a quienes servimos. Los estudios actuariales periódicos confirman que la Caja puede cumplir con todas sus obligaciones con los beneficiarios actuales y futuros a largo plazo.

Las cifras preliminares muestran que los activos de la Caja se valoraron en 107.010 millones de dólares estadounidenses al 31 de diciembre. Las tasas de rendimiento nominales preliminares fueron del 11,8% (período de 3 años) y del 6,9% (período de 15 años). Tras ajustar por inflación, la tasa de rendimiento real correspondiente fue del 4,2% (período de 15 años), en comparación con el objetivo de rendimiento real del 3,5%.

2025 fue nuestro año de mayor actividad en el procesamiento de prestaciones. Más del 95% de las prestaciones de referencia se procesaron con éxito en un plazo de 15 días hábiles una vez recibidos todos los documentos necesarios de la organización empleadora correspondiente.

Las nóminas de pensiones mensuales se emitieron sin falta, y los ajustes por costo de vida se aplicaron puntualmente para proteger el poder adquisitivo durante un período de alta inflación. La aplicación del Certificado Digital de Derecho permitió a más de 44.000 jubilados y beneficiarios (casi el 60% de la población elegible) presentar la prueba de vida digitalmente, reduciendo el uso de papel y los costos de envío, al tiempo que mejoraba la eficiencia y las medidas de seguridad.

El 30 de diciembre de 2025, la Asamblea General de las Naciones Unidas (AGNU) adoptó su última resolución A/RES/80/243, en la que solicita a la Junta de Pensiones que realice una revisión integral del plan de pensiones de la UNJSPF, como parte de las reformas más amplias de la ONU80. Esta revisión explorará:

- Opciones para el diseño de planes de pensiones, como los planes de contribución definida y los planes híbridos.
- Ajustes dentro del plan existente.
- Medidas para reducir las contribuciones manteniendo la sostenibilidad y respetando los derechos de pensión adquiridos.

Se espera que la Junta de Pensiones presente su informe sobre estas opciones durante el octogésimo tercer período de sesiones de la Asamblea General en 2028. Estas deliberaciones no afectan la capacidad del Fondo para pagar prestaciones ni su estabilidad financiera.

El Fondo se centrará en lo siguiente en 2026:

- Considerar los resultados de la valoración actuarial del 31 de diciembre de 2025, como parte de su ciclo bienal regular;
- Preparar el próximo estudio de Gestión de Activos y Pasivos (ALM), un ejercicio fundamental para alinear nuestra estrategia de inversión con nuestras obligaciones a largo plazo;

- Avanzar en el estudio de viabilidad del Enfoque de Cartera Total (TPA) para evaluar opciones que permitan mejorar el modelo de inversión del Fondo;
- Implementar el presupuesto administrativo del Fondo para 2026, de 168,46 millones de dólares, aprobado por la Asamblea General, reafirmando su función de supervisión y su compromiso con la sostenibilidad a largo plazo del Fondo;
- Mantener nuestro sólido desempeño para satisfacer las necesidades cambiantes de nuestros clientes, al tiempo que modernizamos nuestros sistemas para mejorar aún más la eficiencia, la resiliencia y la accesibilidad.

Junto con las 25 organizaciones miembros del Fondo y el dedicado personal de la UNJSPF, seguimos comprometidos a servirles. Gracias por su confianza y nuestros mejores deseos para 2026. Rosemarie McClean es la Directora Ejecutiva de Administración de Pensiones y Robert van der Zee es el Representante Interino del Secretario General para las Inversiones de los activos de la UNJSPF.

Germán Perdomo: compromiso con “la salud para todos”

Por Philippe Lamy

He recibido la noticia de que Germán se está “jubilando” de sus responsabilidades en la edición del boletín de la Asociación. En esta breve nota, quiero expresar mi reconocimiento a que Germán ha sido de los muy pocos que han asumido, por tantos años, responsabilidades a favor del interés colectivo de los funcionarios y exfuncionarios de la OPS, en ambas asociaciones: la del personal activo y la de los retirados sucesivamente. De ello, colegas washingtonianos pueden hablar mucho mejor que yo...

En lo personal, recuerdo particularmente otro escenario, a nivel de país: en Bolivia. Germán, como Representante de OPS/OMS, me recibió en su equipo, apoyó mi primera asignación y me introdujo a la comprensión inicial de la OPS.

Era otra época... Cuando se dialoga con y entre todos los actores. Cuando se trabaja a nivel nacional como local. Cuando se reconoce la necesidad de intervenciones intersectoriales e interdisciplinarias. Cuando la salud pública es también acción. Cuando la atención primaria en salud es el eje y la base hacia la reducción de las inequidades en salud. Cuando el compromiso con “la salud para todos” ¡es consenso! Cuando se reconoce a la OPS/OMS, y a su vez ella responde y hace la diferencia. Cuando la cooperación internacional construye paz y desarrollo para todos.

Hoy más que nunca, es un legado que nuestra generación debe transmitir.

Muévete un poco, gana mucho

Por Vilma Gawryszewski

Está bien establecido que la actividad física regular aporta beneficios significativos a la salud física y mental, incluyendo la reducción de la mortalidad cardiovascular y por cáncer. Entre sus beneficios para la salud cerebral se encuentra la reducción del riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer.

Si alguna vez te ha resultado difícil alejarte de un estilo de vida sedentario o alcanzar tus objetivos de salud recomendados, no estás solo. Según la OPS [1], a nivel global, uno de cada cuatro adultos no

alcanza los niveles recomendados de actividad física. Investigadores recientes ofrecen hallazgos alentadores para ayudar a las personas a adoptar un estilo de vida más saludable y alcanzable.

Las dos formas de medir el movimiento. La recomendación de la OMS y otras agencias de salud pública sonaba sencilla: moverse al menos **150 minutos en actividad moderada por semana** [2].

El recuento de 10.000 pasos también se recomienda ampliamente como objetivo práctico diario para la actividad física, ya que se asocia con la reducción de la mortalidad.

Cada persona puede encontrar un enfoque más fácil que el otro. Los trabajadores de oficina pueden beneficiarse de objetivos de pasos que fomenten el movimiento a lo largo del día, mientras que los nadadores o ciclistas pueden preferir registrar los minutos de actividad.

La buena noticia es que no tienes que elegir. Investigaciones del estudio de larga duración sobre la salud de la mujer, publicado en JAMA Internal Medicine, sugieren que ambos enfoques —registrar el tiempo de actividad **y** contar los pasos— estaban fuertemente vinculados a una vida más larga y menor riesgo de enfermedades cardíacas. La mejor opción es simplemente la que encaja de forma más natural en tu rutina.

Métricas de salud en actividad física versus métricas en tiempo [3]. Este estudio siguió a más de 14.000 mujeres de 62 años o más que usaron rastreadores de actividad durante una semana y luego fueron monitorizadas durante casi una década. Los principales hallazgos fueron:

- Las mujeres que lograron más de 150 minutos de actividad moderada por semana tuvieron un **riesgo de muerte un 32% menor** que las participantes menos activas.
- Quienes promediaban **más de 7.000 pasos diarios** tuvieron un **riesgo de muerte un 42% menor**.
- Tanto un mayor tiempo de actividad como un mayor número de pasos se relacionaron con menos infartos, accidentes cerebrovasculares y muertes cardiovasculares.
- Los beneficios se observaron independientemente del peso corporal.

En términos prácticos, las mujeres de los grupos más activos tuvieron -en promedio- vidas más largas que aquellas del grupo menos activo.

5.000 pasos diarios pueden demorar la progresión de la enfermedad en el Alzheimer temprano.

Un estudio publicado en línea en Nature Medicine, noviembre de 2025 [4], ofreció una mejor comprensión de la importancia de la actividad física para mantener la salud cerebral. Los hallazgos sugieren que dar poco más **de 5.000 pasos diarios** podría frenar la progresión de la enfermedad de Alzheimer (EA) en las primeras fases al demorar la acumulación de la proteína tau en el cerebro, una proteína fuertemente vinculada a la pérdida de memoria en la EA. El estudio siguió a casi 300 adultos mayores hasta por 14 años. Al principio, todos los participantes estaban cognitivamente sanos. A diferencia de investigaciones anteriores, esta no

se basa en la actividad física autorreportada. Durante el estudio, los participantes llevaron podómetros para registrar los pasos diarios, se sometieron a pruebas anuales de memoria y se realizaron escáneres cerebrales para medir la acumulación de proteínas asociadas a la enfermedad de Alzheimer.

Los participantes se agruparon según su promedio diario de pasos: inactivos (≤ 3.000 pasos/día), baja actividad (3.001–5.000), actividad moderada (5.001–7.500) y activos (≥ 7.501).

Los hallazgos pueden ayudar a explicar por qué algunas personas mayores en riesgo experimentan un deterioro más rápido que otras y también sugieren una intervención sencilla.

- En comparación con los individuos inactivos, **el deterioro cognitivo fue menor en un 40%, 54% y 51%** a medida que aumentaban los niveles de actividad física.

- **Una tendencia similar se observó en el funcionamiento diario.** En comparación con la inactividad, el deterioro funcional se ralentizó en un 34%, 45% y 51% a medida que aumentaban los niveles de actividad.
- **Los beneficios del ejercicio parecieron estabilizarse en torno a los 7.500 pasos diarios**, lo que sugiere que cantidades moderadas de movimiento pueden aportar ventajas sustanciales.
- **Los individuos inactivos** mostraron una acumulación significativamente más rápida de proteínas tau en el cerebro, junto con un deterioro más rápido en la cognición y el funcionamiento diario.

Es importante destacar que cualquier estudio tiene sus limitaciones. Esta investigación utilizó escaneos cerebrales detallados y un seguimiento prolongado, pero los expertos señalaron que fue un estudio observacional y relativamente pequeño, por lo que los resultados no demuestran causa y efecto. Además, otros componentes fisiopatológicos, así como factores genéticos y adquiridos, aumentan el riesgo de desarrollo de la EA.

El movimiento cotidiano cuenta y la constancia es clave. Hay pruebas sólidas de que todo tipo de movimiento contribuye a la salud. Si eres mayor, sedentario, no haces ejercicio o sientes que dar 10.000 pasos al día es abrumador, recuerda que no se trata necesariamente de entrenamientos intensos o de contar pasos perfectos. Se trata de gastar energía y ser constante. Las personas que viven más tiempo suelen ser aquellas que se mantienen activas de forma regular durante muchos años. El mejor plan es el que seguirás haciendo mañana... y el mes que viene... Y el año que viene.

La actividad física no tiene por qué hacerse en un gimnasio, así que muévete más, siéntate menos y busca actividades que disfrutes y en las que puedas mantenerte. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Entre las estrategias para superar barreras y aumentar la actividad diaria se encuentran:

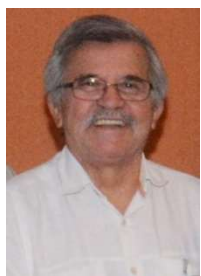
- Da una vuelta a la manzana.
- Sal a dar un paseo después de cenar.
- Estaciona un poco más lejos.
- Hazlo divertido: únete a un grupo de caminata, saca a pasear a tu perro o pon tu lista de música favorita y baila.

Referencias:

1. Disponible en la página web de la OPS: [Actividad Física - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud](#)
2. Disponible en la página web de la OMS de la Organización Mundial de la Salud: [Actividad física](#)
3. Disponible en PubMed: [Métricas de Actividad Física Basadas en Tiempo vs Escalones para la Salud - PubMed](#)
4. Disponible en Medscape: [5000 pasos al día pueden ralentizar la progresión de la enfermedad en la EA temprana](#)

Marti Rice, siempre una colega, amiga, y servidora de la salud pública

Por Alberto Concha-Eastman, Presidente, Capítulo de Colombia



La memoria a veces nos falla cuando queremos ser fieles para rendir un homenaje, un recuerdo sincero y amable sobre los momentos que compartimos en la demandante labor de servicio que fue, es y será la Organización Panamericana de la Salud. Pero ese vacío involuntario del recuerdo exacto se compensa con creces cuando la figura y la sonrisa de esa persona nos llega con nitidez a la mente. Sí, Marilyn Rice amistosa y cariñosamente Marti, me llega fácilmente a la mente como amiga y compañera en el Área de Desarrollo

Sostenible. Aunque no teníamos la misma responsabilidad, ya que ella trabajaba en lo relacionado con el desarrollo comunitario, salud urbana, promoción de la salud, salud reproductiva y en fin lo que atañe a los pueblos y las comunidades para tener y disfrutar la salud y la vida, y yo en la promoción de la convivencia y prevención de violencia y lesiones, también incorporando los conceptos y políticas de salud urbana y desarrollo sostenible.



Nos juntó Guto, con otros compañeros, para dar énfasis y cohesionar con mayor rigor académico y acertar en la responsabilidad compartida, como asesores para que lavanderas de la OPS tuviesen esa unidad de criterio que conlleva la estrategia de la APS (Atención Primaria de la Salud). Marti Rice fue figura destacada en esa tarea para impulsar y sostener en alto lo que ella ya conocía sobre promoción de la salud, comunicación comunitaria y los riesgos de no implementar y activar esas políticas. Cuando Sir Michael Marmot, ya en plena actividad como coordinador OMS de la Comisión de los Determinantes de la Salud, por invitación de Guto, se reunía con nosotros en su oficina, era precisamente Marti quien con sus comentarios, preguntas y sugerencias aportaba siempre con claridad la importancia de atender e impulsar desde la OPS esas ideas que Marmot condensó en el documento que posteriormente se publicó en el 2008. No una, sino varias veces coincidimos en las sesiones de trabajo para apoyar, fortalecer y empujar la labor que nos gustaba como asesores.

Marti, al lado de uno, irradiaba seguridad, convicción de su opinión, respeto a los demás. No exagero al afirmar que todos atendíamos con cuidado su uso de la palabra en asuntos claves como la inaplazable aplicación de los Determinantes de la Salud en la estrategia de APS, ya definida en Alma Ata en 1978. Su opinión era considerada necesaria para ser tenida en cuenta, tanto por su experticia, como por su conocimiento de estos conceptos. La APS estaba, sin duda alguna, entre sus prioridades. Ya en el uso del retiro o jubilación me la reencuentro a distancia dirigiendo con eficiencia el Boletín de la AFSM, su gran labor por aproximadamente 14 años. De verdad una gran labor y difícil de reemplazar. Rigurosa, amable y muy cumplida en la entrega trimestral del Boletín. Creo, sin exagerar, que ella fue el alma y corazón de esta publicación trimestral que une a los exfuncionarios de OPS. Además, con verdadera y excelente crónica de mi mayor gusto, Marti aportó contribuciones sobre sus vacaciones en 4 países “Stans” de Asia Central (Tayikistán, Uzbekistán, Kazajistán y Kirguistán) que tituló “Mi viaje a los países “Stan” de Asia Central, 1ª Parte; Mi viaje por la



Cerca de Almaty, Kirguistán



ruta de la seda, 2ª Parte; Mi viaje por la Ruta de la Seda, 3ª Parte, Arquitectura; Mi viaje por la Ruta de la Seda, 4ª Parte)¹.

Cuando uno lee esas notas del viaje de Martí tiene dos sentimientos:

1. Pedirle que sea guía en una nueva aventura a los países “Stans”, y
2. Si no lo logra, al menos uno ya puede decir que “conoce” de segunda mano esas culturas y su historia. Son dos relatos escritos con maestría de quien sabe viajar y compartir.

Los exfuncionarios de OPS, hoy agrupados voluntariamente en AFSM, siempre tendremos en el Boletín la figura y voz de aliento de Martí para no desfallecer en nuestro rol acogedor de intereses e ideas comunes.

Por la amistad, respeto profesional y cariño, te envío desde Cali, Colombia, un gran abrazo, para que cuando la palabra GRACIAS, THANK YOU, se pronuncie, sea con la fuerza y sincero significado que tiene.

Gracias Germán por tu calidez humana

Por Lily Hidalgo

Germán es más que mi colega, es mi hermano de batallas y triunfos. Nos conocimos en la OPS hace muchos años y trabajamos juntos en el tema de planificación y evaluación; con el marco lógico y el desarrollo de AMPES. De su excelencia profesional no es necesario mencionar, pues siempre se destacó por su conocimiento técnico y médico. Viajamos mucho juntos y lo que más recuerdo es su calma y aplomo en situaciones difíciles. Me ayudaba a controlarme, cuando yo dejaba salir mi sangre italiana en fuertes discusiones.

Hay muchas anécdotas; lo perdí en Buenos Aires, pues no podía creer que las librerías estuvieran abiertas pasada la medianoche. Él se gastó el per diem en libros y yo en ir a los teatros. Sobre todo, le agradezco a Germán su ejemplo de calidez humana y su estímulo a cuestionar lo establecido y a enfrentar los desafíos buscando acuerdos. Como miembro de la Asociación le agradezco por sus años de labor y sé que todos lo vamos a extrañar ahora que deja sus funciones con nuestro Boletín.

Lima, una ciudad sensible a los adultos mayores

Por Juan Manuel Sotelo



Estoy en Lima hace un par de semanas y me quedará hasta fines de febrero—mi intención es sacarle el cuerpo al frío de DC y ver amigos.

Cada mañana camino por el malecón desde donde puedo ver el mar con tablistas surfeando en número elevado, puedo ver como 100 a eso de las 6:30 am, pero su actividad es a toda hora, incluso de noche. Lo interesante es que entre ellos hay varios adultos mayores, lo mismo en el malecón corriendo o haciendo ‘power walking’. El malecón tiene varios desarrollos nuevos, tales

^{1 1} Publicados en los AFSM Boletinas de Julio, octubre, diciembre 2023; abril 2024

como el Parque Chino Peruano, con espacios para ejercicios, lugares para practicar taichi, bancas de reflexión, todo en medio de un paisajismo muy lindo. También hay una serie de canchas del Municipio de Miraflores para practicar deportes y hasta tres caniles para que jueguen las mascotas.

Mi cuñada Bárbara es muy activa participando en actividades que buscan un envejecimiento saludable en San Isidro, su municipio. Bárbara tiene una agenda de participación completa toda la semana en la programación de las casas que tiene el municipio para este fin.

Como mi municipio es Miraflores, exploré si el compromiso de mi distrito era similar al de San Isidro y me di con que sí. Miraflores cuenta con cuatro



casas que trabajan específicamente con adultos mayores, dos de ellas me quedan cerca de mi departamento así que decidí visitarlas de inmediato e inscribirme en sus actividades. Cada una de estas casas tiene su programación que se actualiza a principios de cada mes, cuenta con cursos que van desde bailes de salón a dibujo y pintura, pasando por escritura y asesorías legales, yoga, taichi, visitas a museos, a sitios históricos y playas, entre un sinnúmero de opciones.

Al informarme mejor del origen de estas actividades, noto que el compromiso viene desde que la Organización Panamericana de la Salud comenzó a apoyar junto con el Ministerio de Salud, la estrategia de promoción de la salud y desarrollo de ciudades saludables como una forma de crear condiciones para una mejor salud.

Estas largas semanas que estoy pasando en el Perú deberán ser aportes para mi propio proceso de buscar una longevidad saludable. Tengo confianza que así será y que los buenos ejemplos que estoy notando en mi patria se repitan en otros países.



El despiadado huracán Melissa y su impacto en los habitantes de Jamaica

Por Carol Burgher



El 28 de octubre de 2025, el devastador y extremadamente potente huracán Melissa de categoría 5 azotó Jamaica; registrado como el huracán más fuerte que ha azotado Jamaica. Fue rápido y furioso, con feroces ráfagas de viento de 252 millas por hora, un azote sin precedente en la isla.

El desastroso impacto del huracán Melissa: Melissa tocó tierra en Black River, St. Elizabeth y otras áreas en el oeste. Trajo consigo inundaciones generalizadas y deslizamientos de tierra. La isla quedó sumida en la oscuridad y las telecomunicaciones se vieron gravemente afectadas. Árboles de gran tamaño fueron arrancados de raíz y desnudados. Las

carreteras estaban inundadas como ríos y los postes de hormigón firme se rompían en pedazos como si fueran fósforos. Los lugares históricos, las atracciones turísticas, los hospitales, las comisarías de policía y las escuelas no fueron la excepción. El único distribuidor de electricidad en Jamaica—el Servicio Público de Jamaica (JPS)—informó que la fuerza extrema de los vientos barrió la isla y destruyó varias de sus instalaciones de transmisión de alta tensión, incluidas sus robustas torres de acero. Cinco hospitales importantes y la mayoría de los centros de salud resultaron gravemente dañados. La catastrófica marejada arrasó a muchos de ellos.



Desembarco devastador en las áreas occidentales:

Black River, fundada en 1709, fue en su tiempo una ciudad floreciente en Jamaica. En 1893 fue el primer lugar en el Caribe en tener electricidad. Tiene una rica historia y muchos monumentos destacados, uno de ellos es la iglesia parroquial de St. John, construida en 1845 con piedra caliza local. Black River también tenía muchas estructuras de madera que fueron destruidas por la ira del huracán Melissa. También se destruyeron la iglesia parroquial de San Juan, casas de hormigón macizo y estructuras de piedra. Según un informe del Sunday Gleaner, la tormenta afectó a 900.000

personas y demolió 156.000 viviendas. Las autoridades informaron que cuarenta y cinco personas perdieron la vida como consecuencia directa del huracán, cifra que no incluye a los heridos ni desaparecidos. El acceso a algunas comunidades afectadas fue complicado y los sistemas de comunicación se vieron desintegrados, así que la información precisa es limitada.

Marco de seguridad nacional: Ni siquiera el marco de seguridad nacional de Jamaica escapó a la furia del huracán Melissa. Seguridad Nacional y Paz (JNSP), la agencia de supervisión de la Fuerza de Policía de Jamaica (JCF), informó que de las ciento sesenta y seis (166) comisarías evaluadas en toda la isla, ciento cuarenta (140) sufrieron daños de distinta magnitud. Teniendo en cuenta el nivel de amenaza que esta situación podría suponer para la seguridad de la nación, el gobierno emprendió un programa de rápida restauración de estas instalaciones.

Las partes de la isla que no sufrieron daños severos se han recuperado rápidamente y están prestando asistencia a las personas desplazadas. Aunque el huracán Melissa no tocó tierra en otras áreas, ha contribuido a crear un ambiente de confianza y cuidado mutuos, como mencionan tanto el Dr. Martin Luther King, Jr. como Lady Bird Johnson. En uno de sus sermones, el Dr. King Jr. habló de "una red ineludible de mutualidad donde todo está atado" y Lady Bird Johnson dijo que este "entorno es donde todos tenemos un interés mutuo; es lo único que todos compartimos."

Abundante apoyo: Inmediatamente después del huracán, Jamaica comenzó a recibir apoyo de nuestra diáspora, celebridades locales y extranjeras, iglesias, particulares, diversas organizaciones benéficas, comunidades nacionales y organizaciones internacionales, incluida la Organización Panamericana de la Salud (OPS). En su Informe de Situación de noviembre de 2025 para Jamaica, la OPS informó que colaboró con el gobierno, a través del Ministerio de Salud y Bienestar, en muchas áreas críticas relacionadas con la salud. También proporcionó más de trece toneladas de suministros médicos esenciales y ayudó en el transporte de un contenedor refrigerado para almacenar fármacos en un centro de salud que estaba sin electricidad.

Demolición del "granero" de Jamaica: La Región Occidental es conocida como el 'granero' de Jamaica, porque normalmente produce una abundancia de productos agrícolas. Debido a la destrucción de cultivos y a la pérdida de ganado en gran escala, se ha producido una escasez de alimentos locales en toda la isla y un importante aumento en sus precios. El huracán Melissa fue tan destructivo que pasarán varios meses antes de que el suministro local de alimentos se recupere de su efecto.

El dilema: El gobierno está poniendo un enorme énfasis en la recuperación, al mismo tiempo que enfrenta el dilema de proporcionar viviendas que respondan a las necesidades inmediatas de las personas desplazadas y, simultáneamente, fortalecer y transformar la región para resistir futuros desastres climáticos. La llegada de voluntarios inmediatamente después del desastre fue abrumadora, mientras revisaban cuidadosamente y coordinaban los esfuerzos de ayuda.

Efecto de las temperaturas globales: El JPS declaró que sus estándares de construcción estaban diseñados para resistir un huracán de categoría 3, que es lo que hasta entonces habíamos recibido. Sin embargo, el profesor Michael Taylor, científico climático de la Universidad de las Indias Occidentales, indica que las condiciones que dieron origen a Melissa continuarán al inicio de la próxima temporada de huracanes. La realidad entonces es que podría haber una recurrencia del huracán Melissa. Las cálidas aguas oceánicas que afectan a las temperaturas globales pueden aumentar la probabilidad de eventos extremos como el que se experimentó en octubre de 2025.



Impacto social y psicológico: El 11 de enero de 2026, Sunday Gleaner publicó una noticia sobre el impacto psicológico del huracán Melissa. Informó que un residente de la zona afectada admitió que sigue teniendo pesadillas sobre la necesidad de sacar agua de su casa durante la tormenta. Una madre compartió que su hijo de 27 años desapareció mientras intentaba cruzar un cauce inundado y ella lamentaba no poder estar en paz y se aferraba a la frágil esperanza de que el cuerpo de su hijo pudiera ser encontrado. En la misma historia, el Dr. Leachim Semaj, reconocido psicólogo, comentó: "aunque la tormenta ha pasado, su impacto sigue profundamente arraigado en el sistema nervioso de muchos jamaicanos."

¿Qué hay en un nombre? El huracán Melissa fue despiadado. El nombre "Melissa" se ha vuelto muy impopular en Jamaica, porque es un recordatorio fuerte del desastre que causó el huracán que tuvo ese nombre. La opinión entre los jamaicanos es que este nombre nunca debería usarse más como tormenta tropical o huracán.

Lecciones aprendidas por un cuidador

Por **María Teresa Cerqueira**



Un cuidador es una persona que cuida de otra persona, especialmente de un ser querido que no puede cuidarse a sí mismo debido a una discapacidad, movilidad u otros desafíos. He estado cuidando de mi hijo durante más de veinte años, desde que una lesión de tránsito le causó una lesión cerebral traumática; desde entonces, usa una silla de ruedas y tiene problemas para recordar los eventos recientes. En este artículo compartiré mis experiencias y lecciones aprendidas como su cuidadora. Toda persona que se preocupa por otra persona necesita tiempo para relajarse y fortalecer la reflexión y las habilidades de cuidado. Me ha ayudado llevar un diario para pensar en la condición de los seres queridos y mejorar nuestro diálogo. Es importante tener confianza en uno mismo, saber que estamos contribuyendo a su bienestar y mantener nuestra comunicación abierta.

Como su cuidadora, le ayudo a cubrir sus necesidades diarias. Las responsabilidades incluyen ayudarlo en bañarse, vestirse, alimentarse, transportarlo, hacer las compras, las tareas del hogar, el manejo de la incontinencia, ayudar con la movilidad, preparar las comidas, dispensar medicamentos y

comunicarse con el personal médico. Los cuidadores pueden, pero no son responsables ni están obligados a ser defensores. He sido ambos para mi hijo, pero ese es tema para otro artículo. En los últimos veinte años, con mi apoyo, mi hijo ha mejorado muchísimo, pasando de no poder sostener una cuchara o un tenedor en las comidas a caminar dentro de barras paralelas, ducharse y vestirse solo. En su silla eléctrica, ahora va conmigo al parque y por el barrio alimentando a los patos y pavos reales, mientras yo camino para mantenerme sana. Conoce a muchos vecinos y a menudo salen a saludarle y animarle.

Cómo aprendí a ser cuidadora: Desde el principio hice una clase para aprender las habilidades necesarias para cuidar de mi hijo y para afrontar las exigencias de este compromiso. Todos los cuidadores deben intentar adquirir las competencias necesarias para el cuidado de su ser querido. Encontré un programa de educación comunitaria extraordinario llamado Endependence que proporcionaba habilidades críticas para ser cuidador. Mientras él estaba en el hospital haciendo fisioterapia, aprendí cómo ayudarlo a pasar a la silla de ruedas y a evitar lesiones en cualquiera de nosotros dos. Esto fue un reto y necesitaba mantener y fortalecer mi salud para continuar con este trabajo y no molestarme o acongojarme cuando las cosas no salían como yo deseaba o esperaba. A menudo se dice que cuando las cosas son difíciles nuestro carácter se fortalece; esto me ayuda a mantener una relación fuerte y sana con mi querido hijo y me mantiene resiliente para cuidarle día tras día.

Como logré mantener mi salud física y emocional: Aprendí a identificar mis signos de estrés, sentirme agobiada, preocupada y cansada. Salir a caminar me ayuda. Haciendo mis ejercicios, la natación fue especialmente importante y dormir lo suficiente, normalmente ¡8 o 9 horas! Para mí, fue muy importante no perder el interés en las actividades y aficiones que disfruto. Hago que cada día tenga sentido. Pintar siempre fue una actividad que me encantó, así que ahora me tomo tiempo para pintar y especialmente para pintar con amigos y mis nietos. El voluntariado es una bendición; hago voluntariado 3-4 horas a la semana cuando puedo y cuando tengo a alguien que cuide de mi hijo. Aprendí a tejer a crochet con mi abuela y ahora es una actividad que hago para relajarme; hacer mantas para mis nietos ha sido una alegría.

Cuando me siento sobrecargada o siento que no puedo con alguna de las actividades que a mi hijo le gustan, pido ayuda. Es importante que el cuidador identifique cuando necesitamos ayuda y no sienta que podemos hacerlo todo. Debemos cuidarnos para cuidar a nuestros seres queridos. Es importante dejar que realicen tantas actividades como sea posible y, si podemos, acompañarlos a esas actividades.

Lo más difícil de afrontar fue sentirme triste y preguntarme que joven fuerte y productivo podría haber sido. Pero mantenerme positiva y ayudarlo a ser lo más independiente posible, y ver todo lo que hace ahora a pesar de la discapacidad, es alentador. Disfruto escuchando sus conversaciones, incluso cuando son repetitivas. Escuchar es importante en el cuidado. A mi hijo le encanta leer; así que lo motivo y le doy libros que él selecciona. Elige su ropa y la mayoría de sus comidas. Es importante animar a la persona a la que cuidamos a tomar tantas decisiones como sea posible. En mi experiencia cuidando a mi hijo con discapacidades físicas y mentales, que le resulta difícil recordar y entender y a veces está confundido y hace las mismas preguntas; aun en esas condiciones lo estimulo a tomar decisiones. Esto es bastante diferente de los retos que supone alguien al cuidar de una persona con demencia, que será tema para un artículo futuro.

Como utilicé los recursos comunitarios y donde buscarlos: Los cuidadores pueden ser madres, padres, cónyuges, parejas, hijos adultos, padres, otros familiares (hermanos, tías, sobrinas/sobrinos, suegros, nietos), amigos y vecinos. Independientemente de la relación con la persona que se está cuidando, es importante añadir el título de cuidador a la lista de cosas que eres. Identificarte como cuidador es importante en tu búsqueda de recursos que te ayuden a navegar este rol. Hay muchos recursos en línea sobre organizaciones comunitarias que cuidan a personas con discapacidad. Hay

muchas oportunidades de guardería con actividades que a su vez nos dan un respiro como cuidadores. El voluntariado ha sido una forma importante de mantener mis fuerzas y disfrutar de la compañía de amigos jubilados.

- Sobre ser cuidador: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/caregiving/being-a-caregiver>
- Cuidado básico: <https://www.caregiver.org/resource/caregiving-101-being-caregiver/>
- Hábitos saludables: cuidarse a uno mismo cuando cuidar a otro: <https://www.cdc.gov/caregiving/caring-for-yourself/index.html>
- Consejos principales para cuidadores que mantienen la salud y el bienestar: <https://www.heart.org/en/health-topics/caregiver-support/tips-for-staying-healthy-and-active>

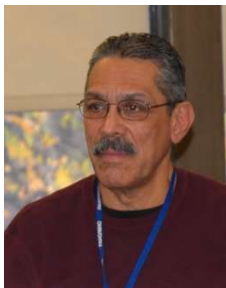
Oda a German

Por Marilyn Rice

Trabajar con Germán durante los últimos diez años ha sido una experiencia increíble. En cuanto al boletín, era eficiente editando todos los artículos en español y, cuando le enviaba los artículos finales en inglés para formatear, su ojo de águila siempre encontraba errores y correcciones que había que hacer. Me daba vergüenza, porque cuando yo pensaba que todo estaba correcto y finalizado, inevitablemente Germán encontraba algo que se me había pasado por alto. Al formatear cada boletín, era creativo para que todo encajara correctamente, así como para encontrar fotografías adecuadas para poner en la portada. Igualmente, es importante decir que fue una luz guía para mí y que siempre estuvo disponible para responder a mis consultas sobre la idoneidad y aceptación de artículos sobre los que yo tenía dudas. Como presidente de la AFSM, ofreció un liderazgo amable, eficaz y perspicaz, dando ejemplo a los presidentes posteriores. Extrañaremos profundamente su orientación, liderazgo y conocimientos.

Testimonio de un donante ejemplar

Por José Ramiro Cruz y Jennie Vásquez-Solís



... 52 años donando sangre. Más de 100 donaciones. 53 litros o 14 galones de su sangre circulan por las venas de personas que no conoce. Feliz de haber tendido una mano.

Edgar Barrientos comenzó a donar sangre en 1973, en el área de Washington D.C., apenas dos años después de iniciar su carrera en la Organización Panamericana de la Salud (OPS). No fue una decisión planificada. Fue una invitación directa.

Su jefe en Finanzas, Jack Anderson, era donante habitual de la Cruz Roja. Un día, camino a una jornada de donación, le preguntó si le gustaría hacer lo mismo. Edgar había donado una vez en Guatemala, su país natal, pero nunca lo había hecho de manera sistemática. **“Nadie que tuviera necesidad me lo había pedido”**, recuerda. Aquel gesto sencillo cambió el rumbo de su vida.

Tras los exámenes de rigor y la entrevista médica, recibió la confirmación: estaba apto para donar. Cuando lo hizo experimentó algo que aún hoy le cuesta describir. “Sentí que estaba haciendo algo especial, algo que no me costaba, pero que podía salvar vidas”. Pensó en personas hospitalizadas,

en cirugías, emergencias, accidentes, niños que dependían de una transfusión. Entendió que su sangre podía marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Nunca dejó de hacerlo. Con el tiempo, la Cruz Roja le otorgó un primer broche por haber completado un galón de sangre donada. Lo recibió con orgullo. Décadas después, a sus 82 años, ha alcanzado casi 14 galones o 53 litros y 100 donaciones voluntarias. Durante medio siglo, ha repetido al mismo gesto silencioso: tender el brazo.

Su motivación principal no ha cambiado. “Mi motivación más importante es sentir que estoy regalando vida a personas que no conozco”. Es una convicción profunda, reforzada por señales concretas. Tras cada donación, recibe un correo electrónico de agradecimiento. Días después, otro mensaje le informa que su sangre fue enviada a un hospital de Maryland, Washington D.C. o Virginia. Esa confirmación le recuerda que su aporte no queda en abstracto: llega a un paciente real, en un momento crítico.



Su tipo de sangre, O positivo, es especialmente valioso. Puede transfundirse a pacientes con tipos A, B o AB positivos, lo que lo convierte en un recurso frecuente en emergencias médicas. Él lo sabe, pero evita cualquier tono de protagonismo. Prefiere insistir en un dato que lo inquieta: aunque el 66% de la población en Estados Unidos es elegible para donar, apenas el 2% lo hace. Esa brecha lo impulsa a mantenerse firme.

A lo largo de los años, ha recibido reconocimientos formales. Cuando alcanzó las 100 donaciones, un periodista de Canal 7 lo entrevistó mientras estaba en la camilla de extracción. La historia fue transmitida en el noticiero de la tarde. “Fue una experiencia única”, admite; orgulloso también por la alegría que representó para su familia.

Sin embargo, las escenas que más lo conmueven no ocurren frente a cámaras. Una vez, en Chicago, llevaba puesta una camiseta que lo identificaba como donante de sangre. Dos personas se le acercaron. Una de ellas le dijo: “Gracias a usted, mi hijo está vivo. Quizá no recibió su sangre, pero si no hubiera personas como usted, mi hijo no estaría vivo”. Ese encuentro, breve y anónimo, reafirmó el sentido de cinco décadas de constancia.

Para Edgar, donar sangre no es solamente un acto hacia afuera; también es una disciplina personal. Antes de cada donación debe responder preguntas sobre su estado de salud y evitar conductas de riesgo. Le toman la presión arterial, verifican sus niveles de hemoglobina y hierro. El proceso lo obliga a cuidarse. “Para poder donar, debo estar sano”, señala. Ha aprendido a mantener una dieta adecuada, rica en hierro. Consume frijoles negros de manera regular y limita la carne roja. El compromiso con los demás se traduce en responsabilidad consigo mismo.

Pero su historia de generosidad no comienza ni termina en una sala de la Cruz Roja.

Nacido en Guatemala, en una familia de escasos recursos, pudo graduarse como Perito Contador gracias a la ayuda de muchas personas. Más tarde emigró a los Estados Unidos en busca de oportunidades. Un ofrecimiento de empleo en la OPS abrió el camino a su desarrollo profesional y personal. “Eso me abrió el camino para lo que he sido y soy ahora”, afirma. Desde entonces, siente que debe devolver lo recibido.

Esa gratitud se expresa también en otros gestos. Junto a su esposa, prepara semanalmente cinco libras de frijoles negros para un albergue en Alexandria. Alimentar a quienes lo necesitan y donar sangre forman parte de una misma convicción: la vida es un regalo que se multiplica cuando se comparte.

El proceso de donación explica, es sencillo y eficiente. Recibe recordatorios cuando ya puede volver a donar. Agenda la cita a su conveniencia, completa el formulario electrónico el día anterior y, en menos de una hora, todo ha terminado. Luego descansa, se hidrata y al día siguiente llega el mensaje de agradecimiento. Un ciclo ordenado, casi rutinario, que ha repetido durante 52 años.

Sin embargo, detrás de esa rutina hay una decisión renovada con frecuencia. Una elección consciente de solidaridad.

Edgar no conoce los nombres ni los rostros de quienes han recibido su sangre. No necesita hacerlo. Le basta saber que, en algún hospital, alguien tuvo una segunda oportunidad. Que en una sala de emergencias una transfusión llegó a tiempo. Que un niño pudo volver a casa.

En un mundo donde lo extraordinario suele asociarse a gestos grandilocuentes, su historia demuestra lo contrario. La constancia, repetida durante décadas, puede convertirse en una forma silenciosa de heroísmo.

Cincuenta y dos años después de aquella primera invitación, sigue extendiendo el brazo. Y con él, la posibilidad de que alguien más continúe respirando.

In Memoriam: Sra. Lilieth Christian

Por Carol Burgher, Focal Point, Jamaica



Con tristeza informo del fallecimiento de la señora Lilieth Christian, una jubilada CFNI de la OPS. Fue Técnica de Contabilidad en el Instituto Caribeño de Alimentación y Nutrición (CFNI), un antiguo Centro de la OPS/OMS durante más de trece años. Era polifacética y desempeñó un papel fundamental en encuestas salariales y asuntos relacionados. La señora Christian deja a su marido, el Dr. Ken Christian, tres hijos, nietos y otros familiares y amigos. Que su alma descanse en paz.

¿Dónde estoy ahora?

Por Martiza Romero



Este relato nace simplemente de mi voz auténtica. Lejos de pretender ser perfecto o literario, solo pretende contar algo de este capítulo de mi vida lleno de movimiento, familia, viajes, comunidad, bailes, tango, montaña y también silencio.

Entonces, como decimos en Málaga...vamos al lío.

Cuando me preguntan “¿Dónde estás ahora?” Sonrío porque la respuesta depende de la época, del día... y hasta del huso horario.

Al jubilarme, regresé primero a mi querida República Dominicana y, poco después, España se convirtió en base de operaciones. Antes de instalarme del todo, hice una parada inesperada: estuve en Berkeley mejorando el inglés. Fue mi manera de decirle a la vida: todavía quiero seguir aprendiendo. Desde entonces mi mapa dejó de ser fijo y se volvió itinerante. A veces estoy en Alemania, disfrutando a mi hija mayor Sara, a Arno—mi hijo que me regaló Alemania—y a mis nietos Luca y Leo, que me enseñan cada día cómo se mira el mundo con ojos nuevos. Otras veces estoy en Barcelona, compartiendo con Amalia, la menor, y Víctor, mi hijo que me regaló Colombia.

Y cuando puedo, regreso a Dominicana a mi enorme familia—materna y paterna—a nutrir y nutrirme de abrazos e historias; así como a reencontrarme con amistades de toda la vida. O con las compañeras de OPS y a esa parte de mí que sigue oliendo a Caribe.

Gran parte del tiempo, como ven, ando “dando vueltas por el mundo”.

Curiosamente, con la jubilación cambió la corredera con plazos límites de entrega de proyectos, planes y programas y si desaparecieron los correos urgentes y las reuniones a las 8:30; ahora tengo otro tipo de agenda: invitaciones, caminatas, clases, encuentros. Actividades que me guiñan el ojo y me dicen: ven, súmate.





Así que a veces recorro a las viejas herramientas de planificación que aprendí en la OPS para decidir qué hacer primero...porque quiero hacerlo todo (y mi lado geminiano siempre me mete en más aventuras de las previstas 😊). Hay días que estoy caminando por la montaña, con el grupo de senderismo “Rutitas de los Domingos”. Otros el Camino de Santiago...Y muchos terminan en una pista bailando tango en Málaga, en una glorieta en Argentina o incluso entre montañas.

El gimnasio también viaja conmigo. Donde esté, busco mover el cuerpo. Es mi manera de agradecerle y cuidarlo por todo lo que me permite hacer. También busco espacios de silencio, yoga y meditación. Movimiento y pausas. Acción y calma.

Además, participo en iniciativas comunitarias como el Bosque Urbano de Málaga (BUM) porque sigo creyendo que el bienestar se construye entre todos.

Con el tiempo entendí algo bonito: la OPS vive en mí. Sigo pensando en la salud como un acto cotidiano. Sigo cuidando, escuchando, acompañando. Ahora lo hago desde otros espacios: Mi familia, mi comunidad, las asociaciones de jubilados, los pequeños gestos diarios. La misma vocación...con otro ritmo.

Entonces, si me preguntan otra vez: ¿Dónde estoy ahora?

Estoy viajando, bailando, caminando, abrazando. Aprendiendo a equilibrar planes y pausas.

Viviendo una jubilación llena de mundo, familia, alegría y movimiento. Viviendo el aquí y el ahora, allí donde me encuentre...y, por ahora, felizmente en Málaga.



Y para expresarlo de manera resumida, el collage “Malagueños del Mundo”, Presentado por la Sociedad Fotográfica de Málaga (SFM) refleja en parte la respuesta a la pregunta ¿Dónde Estoy Ahora?

Gracias Germán Perdomo

Por Mónica Stenning



Hay personas que pasan por la vida de uno y dejan un recuerdo que al pasar los años vienen a la mente y uno se sonríe y se pregunta: “¿qué será de ellos?”

Trabajamos juntos en el equipo del Departamento de Análisis y Planificación (DAP) hace muchos años (como 20 tal vez), y cuando lo recuerdo lo hago con cariño por su sencillez, amabilidad y, sobre todo, por su empatía hacia las personas. No importaba el momento, siempre tenía tiempo de escuchar y de aconsejar, ya sea en lo personal o laboral.

Recuerdo una ocasión que me encontró en la copiadora y le dije, “Se atracó el papel,” a lo que me contestó con esa calma que le caracteriza, “Mónica, los barcos atracan, los papeles se atascan.” ¡Nunca más se me atracaron los papeles! Gracias, Dr. Perdomo.

¿CAMBIOS EN SU INFORMACIÓN DE CONTACTO?

¡Avísenos! Es muy importante para nosotros no perder el contacto con nuestros miembros. Si cambia su correo electrónico, número de teléfono o dirección de correo postal, por favor envíe los cambios a nuestra responsable de membresía Karen Gladbach al gladbach.afsm@gmail.com



Funcionarios

Hernán Rosenberg, Presidente
Hugo Prado, Vicepresidente
Juan Manuel Sotelo, Secretario
Sylvia Schultz, Tesorera
Karen Gladback, responsable de la afiliación

Miembros de la junta directiva

Rolando Chacón, Carol Collado,
Karen Gladbach, Hugo Prado,
Marilyn Rice, Hernán
Rosenberg, Sylvia Schultz, Juan
Manuel Sotelo, Gina Watson

Voluntarios

Jeannette Bolaños, Enrique
Fefer, Antonio Hernández,
Gloria Morales, Martha Peláez,
Stanislaw Orzeszyna

Comité de comunicaciones

Coordinadora - Marilyn Rice
Miembros - Rolando Chacón,
Gloria Coe, Carol Collado,
Antonio Hernández, Patricia
Ilijic, Violeta Mata García, Sonia
Mey Schmidt, Martha Peláez,
Hernán Rosenberg, Juan Manuel
Sotelo

Presidente del capítulo colombiano

Alberto Concha Eastman

Administradora de web

Violeta Mata García

Puntos Focales

Mirta Roses Periago -
Argentina
Karen Sealey - Barbados
Lucimar Coser - Brasil, Brasilia
César Vieira - Brasil, Río de
Janeiro
Antonio Campino - Brasil, São
Paulo
Karen Sealey - Caribe del Este
Rodrigo Pascal - Chile
María Mercedes Rodríguez -
Colombia
Carlos Rosales - Costa Rica
Edgar Serma - Colombia
Carlos Rosales - Costa Rica
Miguel Malo - Ecuador

Comité de extensión

Coordinador - Philippe Lamy
Miembros - Antonio Campino y
Alberto Concha Eastman

Comité de pensión y seguro de salud

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

Auditor

Fredy Burgos

Philippe Lamy - Europa
Hilda Leal - Guatemala
Mena Carto - Guyana
Carol Burgher - Jamaica
Eutimio Luarca - México
Violeta Mata García - México
Jeannette Bolaños - Nicaragua
Haidée Olcese - Perú
Elva López Nieto - Panamá
Catherine Cocco - República
Dominicana
María Teresa Cerqueira - EUA
Terrence Thompson - EUA

Para mayor información:

afsmpaho@gmail.com

www.afsmpaho.com

Coordinadora - Martha Peláez
Miembros - María Edith Baca,
María Teresa Cerqueira, Gloria
Coe, Violeta Mata García,
Yvette Holder, Marilyn Rice,
Hernán Rosenberg, Juan
Manuel Sotelo
Comité editorial del Boletín
Editora invitada - Gloria Coe
Editora y traductora al español
- Matilde Pinto
Editora al inglés - Carol
Burgher
Traductora al inglés - Marilyn
Rice