



NEWSLETTER

ASOCIACION DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXIX, NO. 1

FEBRERO 2018



Asamblea General, 7 de diciembre de 2017

Contenido

Asamblea General 2017.....	2	¿En dónde se encuentran ahora?	
Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión.....	7	Manuel Kulfas	18
Consejos de Salud: Salud y ejercicio: Longevidad e Independencia	9	Reunión Internacional 2018	20
Reunión de la ARAIO	14	Carta de AFSM Ginebra	20
Noticias de la Cooperativa de Crédito: Banca Móvil y Banca en Línea	15	Seminario Informativo para Ex Funcionarios de la OPS en Brasil	22
Elecciones en nuestra Asociación	16	Capítulo de la AFSM en Chile	24
Bienvenida a los nuevos miembros de la Asociación	17	<i>In Memoriam</i>	25
		Asuntos para recordar	26
		Última página	27

Informe de la Vigésima Octava Asamblea General de la AFSM

Washington, DC, 7 de diciembre de 2017

Por Gloria Morales



La vigésima octava Asamblea General de la Asociación se celebró en la sede de la OPS el jueves 7 de diciembre de 2017. Al igual que en años anteriores, este evento reunió a amigos y colegas para disfrutar unas horas, interactuar y compartir experiencias recientes.

A la reunión asistieron 43 ex funcionarios jubilados, más sus invitados, así como funcionarios de la Administración, la Asociación de Personal y la Cooperativa de Ahorro y Crédito. La oradora principal fue la Directora de la OPS, la Doctora Carissa Etienne.

La agenda incluyó actualizaciones sobre el seguro de salud, la caja de pensiones y el revitalizado sitio web de la AFSM. También incluyó un momento de silencio en memoria de los compañeros fallecidos durante el año.

Apertura de la reunión

Bienvenida por el Presidente : Germán Perdomo dio la bienvenida a la Asamblea General a todos los participantes.

Designación del Presidente: Gloria Coe fue designada como Presidenta para dirigir la reunión.

Reunión Corporativa:

- Momento de silencio: Enrique Fefer dirigió un momento de silencio en memoria de los colegas que fallecieron este año. Durante este momento, reflexionamos y recordamos aquellos que conocimos, su amistad y sus logros.
- Aprobación de la agenda: La agenda fue aprobada tal como fue presentada.
- Aprobación del Acta de la 27ª Reunión General (2016): El acta fue aprobada tal como fue presentada.
- Informe del Presidente (Germán Perdomo): Germán reconoció públicamente el compromiso y trabajo de los miembros de la Junta Directiva. Se refirió a algunos logros y experiencias durante el año, tal como la publicación de cuatro números del Boletín, la participación de la AFSM en dos seminarios web para ex funcionarios en Brasil y Perú, la experiencia de la votación electrónica y los avances del sitio web y las comunicaciones. Instó a los miembros a motivar al personal activo que se está retirando, para que se hagan miembros de la Asociación, ya que solo el 39% de todos

los jubilados de la OPS están afiliados a la AFSM. Aumentar la membresía y fomentar la participación activa de los miembros serán algunas de las prioridades de 2018. También pidió a los miembros que brinden ideas para desarrollar actividades nuevas. Algunas de las ideas sugeridas fueron la creación de clubes de libros y cine, la publicación de un libro de cocina internacional y la organización de clases de cocina para miembros.

- Informe de la Tesorera, Informe del Auditor (Sylvia Schultz): Sylvia presentó el Estado de Pérdidas y Ganancias y el Balance General al 30 de septiembre de 2017, copias de los cuales estuvieron disponibles durante la reunión. El primer informe mostró EUA\$ 1.844,86 de ingresos sobre gastos y el balance presentó EUA\$ 49.312,68 en activos y el mismo monto en pasivos más capital. En respuesta a la pregunta de un participante, aclaró que la suma de EUA\$ 1.095, recolectada en forma de contribuciones voluntarias de los miembros durante la reunión de Punta Cana, se depositó en la cuenta de la AFSM y se utilizó para gastos generales. También presentó el informe del Auditor independiente, a la misma fecha. Según este informe, los estados financieros reflejan adecuadamente la situación financiera de la Asociación.
- Elección de los miembros de la Junta y experiencia del voto electrónico (Hernán Rosenberg): En general, Hernán calificó la experiencia del voto electrónico como exitosa. Carol Collado, Hortensia Saginor y José Ramiro Cruz fueron electos para las tres vacantes de la Junta de la AFSM, por un período de tres años empezando, en 2018. Los detalles presentados sobre la elección incluyeron cifras sobre el número de mensajes enviados y respuestas recibidas, así como un análisis del nuevo proceso de votación electrónica, que resultó en un incremento en el número de votos en comparación con elecciones recientes. Los esfuerzos para aumentar la participación de miembros fuera del área de Washington parecen ser efectivos, ya que 2/3 de los votos provinieron de esas áreas. Aun así, todavía se necesita una participación más activa.

Discurso de la Directora de la OPS



La Dra. Carissa Etienne, Directora de la OPS, afirmó que la Organización está en muy buena forma y es muy respetada en toda la Región. Se refirió a la relación e interacción positivas con la OMS, así como a la metodología exitosa para desarrollar los planes de trabajo bienales con el compromiso total de los Estados Miembros. Su discurso continuó enumerando los logros de altas coberturas de vacunación, la eliminación en algunos países de ciertas enfermedades desatendidas, la preparación para algunas enfermedades emergentes como Ebola, Zika y Chikungunya, y la preparación oportuna para emergencias por desastres naturales, entre otros. Ella se refirió al trabajo en Enfermedades No Transmisibles (ENT) y la incorporación de fármacos para estas enfermedades en el Fondo Estratégico. Mencionó como éxitos

el Programa de “*Mais Medicos*” en Brasil, la implementación del PMIS, la creación de puestos de asesores subregionales específicos (mortalidad materna) e hizo hincapié en la necesidad de continuar trabajando con la sociedad civil y otros sectores. Otras áreas temáticas mencionadas fueron la resistencia a los antimicrobianos, la migración, las poblaciones desatendidas y la conmemoración en Ecuador del 40° aniversario de la reunión de Alma Ata. Según su informe, la Organización necesita ser hábil en pronosticar, por lo que se creó un Departamento de Inteligencia en Salud. Concluyó agradeciendo a los jubilados por haber contribuido, como funcionarios, a forjar las bases de la Organización y al logro de sus objetivos.

Sitio web y sistema de comunicación de la AFSM (Antonio Hernández)

El sitio web de la AFSM se ha revitalizado y Antonio presentó cifras sobre el número total de jubilados, número de miembros de la AFSM, personas con direcciones de correo electrónico válidas, etc. Este trabajo siempre está en marcha y el objetivo es tener una lista "limpia" de las direcciones de los miembros. Germán pidió a los que no están recibiendo comunicaciones de la AFSM que se aseguren que la AFSM esté en su lista de contactos para que los mensajes no sean canalizados a la carpeta de correos no deseados (Spam, en inglés).

Noticias sobre el seguro de salud del personal (Xavier Puente y personal de SHI)

Xavier Puente, Director de Gestión de Recursos Financieros, comenzó su presentación aclarando que el objetivo de seleccionar el proveedor que administrará el plan de seguro médico a partir de 2018 es obtener un mejor servicio a un menor costo. Informó que la OMS está cambiando a un nuevo sistema de SHI, creando un portal donde los jubilados podrán someter sus reclamos. El objetivo de la OPS es adherirse a este nuevo sistema, con la excepción de los jubilados que residen en los Estados Unidos. Estos seguirán siendo atendidos por un contratista externo (actualmente AETNA). Para lograr esto, se realizarán dos pruebas piloto a nivel de país durante el primer trimestre de 2018. Los jubilados que no tengan acceso a computadores podrán continuar presentando sus reclamos de la manera habitual. Giovanna Martínez, Jefa de la Unidad de Seguro de Salud del Personal, se refirió a la gestión de casos como una medida de contención de costos y obtener los mejores servicios médicos. Omarys Nieves, oficial de SHI a cargo de los jubilados, solicitó a los que residen en Estados Unidos que se hayan registrado con Medicare, que le envíen una copia de su tarjeta médica para coordinar los beneficios con AETNA.

Informe del Comité de Seguro de Salud del Personal (Carol Collado)

Carol dió un ejemplo claro (diabetes) de cómo puede funcionar un proceso de gestión de casos a favor de los jubilados. Sobre el tema del reembolso a los miembros por el pago de la cuota de la Parte B de Medicare, ella describió lo que la AFSM ha estado haciendo durante los últimos 7 años, preparando y presentando información a la Gerencia de la OPS para justificar el reembolso. El año pasado este asunto fue al

Comité de Supervisión Mundial (GOC) pero no fue aprobado; sin embargo, hay actualmente otro estudio en marcha a cargo de los Auditores AON Hewitt, que se espera sea finalizado a mediados de 2018, el cual examinará las posibilidades en más detalle. Ella también explicó brevemente las responsabilidades de los dos comités creados en la OMS, el Comité de Supervisión Mundial y el Comité Permanente Mundial (GSC). La OPS es la única región que conserva un Comité de Vigilancia, ahora conocido como un Subcomité del Comité Permanente Mundial.

Noticias sobre la Caja Común de Pensiones (Germán Perdomo)

Germán hizo su presentación navegando el sitio web de la Caja de Pensiones. Recordó a todos los participantes que necesitarán tener su número de identificación único (UID) para acceder a su información. Mostró secciones claves como la no recepción del pago, cómo informar el fallecimiento de un beneficiario, cómo solicitar la Declaración de Beneficios para fines de impuestos y otros.

Reunión Internacional 2018 (Enrique Fefer)

Enrique informó que se está considerando un crucero de 3 a 4 noches, durante la segunda quincena de octubre, una vez pasada la temporada de huracanes y cuando los costos son más bajos. Por ejemplo, una cabina para dos personas podría costar alrededor de EUA \$ 1.000 por todo el crucero, incluyendo todas las comidas. Cada participante deberá seleccionar y pagar por su vuelo más el costo de cualquier alojamiento antes y/o después del crucero. La AFSM proporcionará una lista de hoteles una vez se decida si el crucero sale de Miami o de Fort Lauderdale, en la Florida.

Presentación de la Cooperativa de Ahorro y Crédito (Miguel Boluda y Patricia Ilijic)

Miguel Boluda, Gerente de la Cooperativa, presentó a la Cooperativa en buenas condiciones financieras. Nos informó lo que está haciendo con respecto a las quejas por llamadas telefónicas no respondidas por el personal. También avisó a todos los participantes que las aplicaciones en teléfonos inteligentes y tabletas para acceder a sus cuentas de la Cooperativa de Crédito dejarán de funcionar el 16 de enero de 2018, haciendo hincapié en la necesidad de descargar una nueva aplicación de las tiendas Apple o Play. Cerró su sesión con una rifa de varios cientos de dólares estadounidenses, e informando que el bono de fin de año será más generoso que en años anteriores.

La reunión finalizó a la 1:35 pm.

Inmediatamente después del cierre de la reunión, los participantes se reunieron para un almuerzo frugal. Fue una excelente oportunidad para que los miembros intercambiaran ideas, experiencias y actividades en las que participan, así como otros temas relacionados con la vida durante la jubilación. **N**



Actualización sobre el Seguro de Salud y las Pensiones

Por Carol Collado



Seguro de Salud del Personal

¡Les deseamos lo mejor para 2018: salud, felicidad y éxito en sus emprendimientos!

El año comienza con muchas novedades en el campo del Seguro de Salud del Personal (SHI). Primero y principalmente, hay nuevas reglas. Se enviarán desde Ginebra por correo electrónico a todos los que han registrado su correo electrónico con SHI. Si aún no lo han hecho, les insto a registrarse ahora para que siempre tengan la información más reciente tan pronto como sea posible¹. También enviarán por correo una copia impresa del Estatuto actualizado, aunque ese proceso tomará algún tiempo adicional. Hemos publicado este Estatuto de 2018 en el sitio web de la AFSM: <https://www.afsmpaho.com/> en inglés y español. Además, encontrarán en nuestro sitio web los siguientes documentos sobre el SHI, recientemente publicados: las tasas de contribución, los costos hospitalarios y otros documentos importantes que deben ser revisados por ustedes.

La gran mayoría de los cambios en las reglas es para clarificar su intención o para proporcionar beneficios adicionales. Por favor, reconozcamos que nuestro seguro de salud es uno de los mejores en el mundo, tanto en prestaciones como en gastos. Dicho esto, como es un plan autoasegurado, siempre tenemos que mantener un equilibrio entre costos y beneficios. Por lo tanto, para aquellos de nosotros que vivimos en zonas de alto costo, es necesario cierta contención de gastos. A partir de julio de 2018, las medidas de contención de costos identificadas en las reglas de 2017 entrarán en vigor para aquellos que viven en los Estados Unidos. Por favor, si no lo han hecho, lean las nuevas normas para asegurarse de su comprensión. Ha habido un retraso de 18 meses en su aplicación para permitir que la gente pueda adaptarse. Una característica importante nueva es que los proveedores fuera de la red ya no serán reembolsados en el 80% de su factura total; el reembolso se basará en los costos identificados para cada código postal (más detalles se darán a medida que nos acercamos a la fecha). Se introducirá también la gestión de casos, para algunas situaciones.

El nuevo sistema de manejo en línea de la presentación de los reclamos está en vías de implementación en los países y hasta ahora hemos escuchado que la mayoría de la gente ha estado satisfecha con su comodidad y resultados rápidos. Como en los Estados Unidos los reclamos se tramitan con Aetna, allí no estará disponible este sistema.

El estudio sobre el tema de cuidado de largo plazo ha entrado en una nueva fase. El consultor expuso una serie de opciones y posibles soluciones para la consideración del Comité de

¹ Para aquellos que deseen autorizar a SHI a enviar emails, háganselo saber con un mensaje a: Shi.retrep@gmail.com

Supervisión Mundial (GOC). Estas han sido remitidas a los actuarios para un dictamen pericial sobre el impacto financiero a mediano y largo plazo. Tenemos esperanzas de que habrá noticias en este frente en 2018.

Una vez más, para aquellos que residen en Estados Unidos, el proceso RFP para designar a los administradores de nuestro seguro de salud está llegando a su fin y debemos estar anunciando sus resultados pronto. Ha sido un proceso largo, muy detallado, en el que ha participado el equipo (SHI Ginebra y personal de Washington de finanzas y adquisiciones) con los representantes de los posibles proveedores para obtener el mejor acuerdo posible para los usuarios. Creo que estaremos complacidos con los resultados.

Para aquellos que residen en los Estados Unidos, sigue abierta la pregunta acerca de la posible devolución de las primas de Medicare parte B. La decisión de los órganos de gobierno de SHI ha sido volver a estudiar la cuestión para juzgar su ahorro y viabilidad. En este sentido, necesitamos su ayuda. Entre los documentos subidos a la web AFSM hay una encuesta para ser completada y enviada de vuelta a SHI. **Es de vital importancia que todas las personas elegibles contesten este cuestionario, incluso si han decidido no usar Medicare.** Hay varias formas de responder: la oficina de SHI enviará el formulario de encuesta a todos los que se consideren elegibles, y ustedes lo pueden devolver diligenciado, por correo electrónico, por correo postal o por fax. También lo pueden obtener de la página web de AFSM (www.afsmpaho.com) y lo deberán imprimir, llenar y firmar, y lo pueden escanear y enviar por correo electrónico a Omarys Nieves (nieveso@paho.org) o por fax (202-974-3715) o por correo postal a:

Pan American Health Organization
525 23rd Street, N.W.
Washington, D.C. 20037
Attention: FRM/SHI - Omarys Nieves

Es la única manera por la que podemos crear un perfil de buena fe para tomar buenas decisiones para nuestro futuro y el de nuestro Seguro.

Pensiones

La Caja Común de Pensiones inicia el año con la buena noticia de que los retrasos en los pagos de pensiones prácticamente han desaparecido.

A mediados de enero, la Federación de Asociaciones de Ex Funcionarios Públicos Internacionales (FAFICS), a través de la Caja, envió una carta a los participantes para actualizarlos sobre la reunión del Consejo Ejecutivo y otras preocupaciones. Esta carta contiene información pertinente al presupuesto y algunas controversias alrededor del sistema de gobernanza del sistema de pensiones. En comunicaciones anteriores, hemos cubierto algo de esto con los miembros de la AFSM, pero siempre es bueno revisar y entender la información más reciente, ya que en varias ocasiones nuestros miembros han sufrido las consecuencias de la desinformación. **N**

Consejos de Salud:

Salud y ejercicio: longevidad e independencia

Por Martha Peláez y Gloria A. Coe



En 1953, el epidemiólogo escocés Jeremiah Morris publicó un artículo sobre la importancia de la actividad física para la salud¹. Este riguroso estudio a gran escala compara a los choferes con los cobradores de los autobuses rojos de dos pisos de Londres. Estos hombres tenían estatus y antecedentes sociales similares. La diferencia sólo



substantial entre el chofer y el cobrador era el ejercicio físico: el chofer se sentaba mientras que el cobrador vendía boletos y ayudaba a los pasajeros a llegar a sus asientos. Morris pasó horas en los autobuses midiendo las diferencias en la actividad física. Sus datos establecieron que los choferes estaban sentados durante el 90% de sus turnos mientras que los cobradores subían y bajaban escaleras, entre 500 a 750 pasos cada día. Posteriormente Morris comparó los uniformes encontrando que el tamaño de la cintura de los pantalones de los choferes era considerablemente más grande. A través del Servicio Nacional de Salud Británico, recientemente establecido, Morris pudo revisar los registros médicos y encontró que los choferes sedentarios tenían casi dos veces más probabilidad de morir de un infarto repentino que los cobradores. En 2009, el *Financial Times* denominó a Morris como "el hombre que inventó el ejercicio".

Durante los últimos 65 años, miles de estudios de investigación confirman la conclusión de Morris: **los beneficios de un estilo de vida físicamente activo son robustos y de largo alcance**².

En un artículo publicado el 16 de diciembre de 2017 en *Lancet*³ se estudió la asociación de actividad física con la disminución de la mortalidad y el riesgo de enfermedad cardiovascular. El informe, basado en una cohorte de 130.843 participantes de diecisiete países⁴, incluyendo 4 países de ingresos bajos y 7 de ingresos medios, destacó que **la actividad física reduce todas las causas de mortalidad, así como las muertes causadas**

¹ Morris JN, Heady JA, Raffle PA, Roberts CG, Parks JW. Coronary Heart Disease and Physical Activity of Work. *Lancet* 1953 262:1111-20: <http://www.epi.umn.edu/cvdepi/study-synopsis/london-transport-workers-study/>

² NIH/NIA Please see in English: <https://www.nia.nih.gov/site-search/exercise>; en Español: <https://www.nia.nih.gov/health/espanol/temas>. CDC Please see in English: <https://www.cdc.gov/aging/aginginfo/index.htm>;

³ Lear SA, Hu W, Ramgarajan S, et al. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130,000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *Lancet* 2017 390:2643-2654. [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(17\)31634-3.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(17)31634-3.pdf)

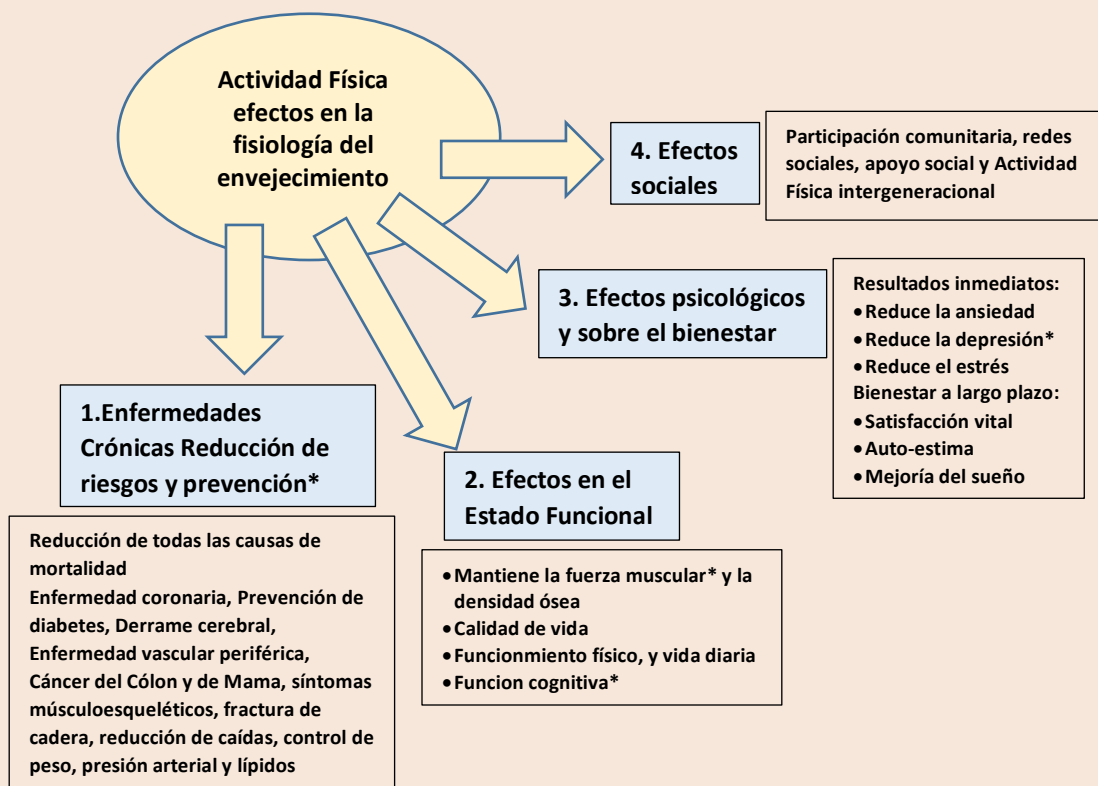
⁴ Countries of the Western Hemisphere are Argentina, Brazil, Canada, Chile, Colombia. The Chilean study by Celis-Morales C, Salas C, Alvarez C, et al. Un mayor nivel de actividad física se asocia a una menor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, *Rev. méd. Chile* 2015 143 (11):1435-1443. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015001100009

por enfermedades cardiovasculares a través de eventos tales como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y paros cardíacos.

ACTIVIDAD FÍSICA (AF) Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: EVIDENCIA

Recientemente se publicó un artículo de actualización de la evidencia de la actividad física para las personas mayores, en *El Gerontólogo*, una revista de la Sociedad Americana de Gerontología y Geriátrica. El artículo revisa la evidencia epidemiológica, la prevalencia y las intervenciones para promover el “Envejecimiento Activo”⁵

Gama de los beneficios de la AF específicamente para adultos mayores



*Se ha informado “fuerte” evidencia epidemiológica en estos resultados. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EUA. 2008, Guías de Actividad Física, Informe de Asesoría. <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines>

⁵ Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote “Active Aging”. *Gerontologist*. 2016;56(Suppl_2): S268-S280. https://academic.oup.com/gerontologist/article/56/Suppl_2/S268/2605323

A pesar de esta evidencia, en todo el mundo, la proporción de adultos mayores que logran los niveles de actividad física recomendados por la OMS es muy baja. El *Estudio mundial sobre el envejecimiento y la salud del adulto* de la OMS (SAGE, 2007-2010) estima que el número de personas que cumple con la pauta de 150 minutos por semana de AF, disminuye con la edad. A la edad de 80 años, menos de la mitad de la población del mundo cumple con estas normas. En términos de beneficio, mientras más viejos estamos mayor será el beneficio de la actividad física.

Vivir con enfermedades crónicas o dolor crónico puede ser un reto o una barrera para mantenerse activo. Sin embargo, de acuerdo con investigaciones, el ejercicio físico y estar físicamente activos es lo mejor que se puede hacer para ayudar a mejorar las condiciones de salud crónicas.⁶

Generalmente se recomienda que los adultos mayores con condiciones crónicas de salud obtengan recomendaciones de su médico acerca de cuánto y con qué intensidad hacer ejercicio. Sin embargo, como se menciona en el artículo *Transformación la Medicina para promover estilos de vida saludables* del Boletín de la AFSM, de Julio 2017, los médicos son reacios a aconsejar sobre intervenciones de estilo de vida a los pacientes debido a la ausencia de competencias sobre estilos de vida en los programas de enseñanza médica de los Estados Unidos.⁷ Por lo tanto, seguir las Pautas sobre Actividad Física de la OMS es lo mejor que podemos hacer. La inactividad es un mayor riesgo para la salud que la actividad.⁸

CUATRO TIPOS DE ACTIVIDADES Y METAS FÍSICAS⁹

El ejercicio y la actividad física caen en cuatro categorías básicas: resistencia o aeróbico, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Idealmente, el adulto mayor debe desarrollar un programa de ejercicios que incluya una mezcla de cada una de las categorías básicas. Es esencial para el adulto mayor hacer lo suficiente de cada categoría del ejercicio. Este plan no sólo es más eficaz, sino que también reduce el aburrimiento de hacer “siempre” lo mismo y proporciona una protección más completa contra caídas y el riesgo de lesiones. La mayoría de las personas, sin embargo, tiende a centrarse en una actividad, por ejemplo, caminar o nadar. Las metas para cada tipo de ejercicio se basan en las Pautas sobre Actividad Física de la OMS. Cada persona debe comenzar desde donde se encuentre; uno podría hacer un minuto de ejercicio por cada hora que uno está despierto y avanzar gradualmente hacia las metas que la OMS recomienda.

⁶ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-and-chronic-disease/art-20046049>

⁷ https://docs.wixstatic.com/ugd/6814f4_07f568ecbf0c4e47bbd4d6d6af5676eb.pdf

⁸ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf>

⁹ <https://go4life.nia.nih.gov/4-types-exercise>

1- RESISTENCIA O AERÓBICO

Resistencia o ejercicios aeróbicos son las actividades que aumentan la respiración y el ritmo cardíaco. Mantienen sano el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio y mejoran la condición física general. Aumentar la resistencia hace más fácil llevar a cabo muchas de las actividades diarias. **Meta:** Participar en actividades aeróbicas moderadas de 30 a 40 minutos, 3 a 5 días a la semana. La meta es de 150 minutos por semana, en total. Cuando se ejercita en un nivel moderado, uno debe ser capaz de hablar cómodamente mientras realiza la actividad.

2- FUERZA

Los ejercicios de fortalecimiento hacen a los músculos más fuertes al trabajarlos más duro, generalmente con pesas o resistencias; esto también ayuda al equilibrio y la coordinación. Estos ejercicios nos ayudan a permanecer independientes y capaces de llevar a cabo actividades cotidianas como subir escaleras o cargar bolsas de compras. **Meta:** Realizar 8-10 ejercicios de fortalecimiento, 2 a 3 días a la semana. Comenzar con no más de 5 repeticiones de cada ejercicio y aumentar poco a poco a 10 repeticiones, en 2 semanas. Es mejor no hacer ejercicios de fortalecimiento todos los días – un día de por medio da a los músculos y articulaciones tiempo para adaptarse y fortalecerse.

3- FLEXIBILIDAD

Los ejercicios de flexibilidad estiran o aflojan los músculos y las articulaciones. Ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación y preparan al cuerpo para otros tipos de ejercicio o de actividad. **Meta:** Ejercitar por 10 minutos sin parar (estos ejercicios se realizan lentamente), manteniendo cada estiramiento durante unos segundos y respirando para relajarse mientras se estira. Estos pueden hacerse diariamente y como un calentamiento para los ejercicios de fuerza o de actividades aeróbicas.

4- EQUILIBRIO

Estos ejercicios ayudan a prevenir caídas. Muchos ejercicios de fuerza de la parte inferior del cuerpo también mejoran el equilibrio. El TaiChi ha demostrado ser útil para mejorar el equilibrio. **Meta:** practicar TaiChi 2 o 3 veces a la semana durante al menos 4 meses.

En resumen: El objetivo es hacer los cuatro tipos de ejercicios: aeróbico, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Se recomienda tratar de hacer ejercicios de fuerza con todos los grupos musculares principales por 2 o más días por semana, pero no hacer ejercicios de fuerza con el mismo grupo de músculos 2 días seguidos. Mezclar los tipos de ejercicios puede evitar el aburrimiento.

RECURSOS

Esta sección ofrece una serie de ideas y recursos en línea para cualquiera que desee empezar con las actividades físicas y los ejercicios para evitar la pérdida de las funciones

a medida que envejecemos. Cada uno de los siguientes sitios es muy recomendable para quien esté considerando la posibilidad de iniciar un nuevo plan de ejercicio, tenga condiciones específicas como la artritis o sea frágil.

1. **Go4Life** (<https://go4life.nia.nih.gov/>). Go4Life, del Instituto Nacional sobre el envejecimiento del NIH, tiene una serie de opciones gratis que se pueden solicitar, como guías de ejercicios y audiolibros, videos de actividad para el aprendizaje de nuevos ejercicios, herramientas para hacer un seguimiento de metas, charlas motivacionales, etc. Algunos de estos recursos están disponibles en español.
2. **Fundación de artritis** (<http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/ejercicio-general/>). Hacer ejercicio y vivir con artritis requiere emparejar sus actividades con sus objetivos de gestión de la artritis. Este sitio ofrece videos sobre ejercicio y entrenamiento para personas con artritis, así como recursos en inglés y español.
3. **Instituto TaiChi para la Salud** (<https://taichiforhealthinstitute.org/>). TaiChi para la salud es la creación del Doctor Paul Lam, médico de familia en Sídney. TaiChi para artritis y la prevención de caídas es un programa basado en evidencia que ha demostrado ser eficaz en varios ensayos clínicos. El sitio tiene una serie de videos para presentar el trabajo del Doctor Lam y el TaiChi. Las clases en línea tienen un costo modesto.
4. **Cinética humana: Vida Activa Todos los Días** (<http://www.activeliving.info/take-class.cfm>) Vida Activa Todos los Días es "como una clase sin ejercicio en la que usted haya estado." De hecho, usted no hace ejercicio... en cambio, aprenderá maneras de ser activo cada día cumpliendo con los cuatro objetivos de un plan de actividades físicas. Lo ideal es participar en un Taller de Vida Activa Todos los Días, pero si no hay uno disponible donde usted vive, puede comprar el libro y usted mismo guiarse a través de cada una de las lecciones de cambio del comportamiento, mientras cambia sus rutinas diarias para vivir mejor.
5. **Consejo Nacional de Envejecimiento: Centro Nacional de Recursos para Prevención de Caídas** (<https://www.ncoa.org/center-for-healthy-aging/falls-resource-center/>) La estrategia principal de prevención para reducir el riesgo de caídas, es el ejercicio y la actividad física. El Centro Nacional de Recursos para Prevención de Caídas ofrece una serie de opciones para las personas que se encuentran inactivas debido al miedo de caerse, y proporciona enlaces a programas basados en evidencia, disponibles en muchas comunidades.
6. **Programa Otago de ejercicios para prevenir caídas en adultos mayores.** (<https://www.acc.co.nz/assets/injury-prevention/acc1162-otago-exercise-manual.pdf>). Este es un programa para el hogar, de reentrenamiento para las personas mayores frágiles, adaptado al individuo, y que incluye temas de fuerza y equilibrio. El programa es el resultado de muchos años de investigación financiada por el Consejo de Investigación en Salud de Nueva Zelandia. El programa ha sido evaluado tanto en servicios regulares de salud como en investigación, en personas de 65 a 97 años, que viven en casa. El manual de ejercicios de Otago es gratis. En el centro de educación

geriátrica de Carolina del Norte hay clases en línea sobre cómo utilizar el programa de ejercicios de Otago. (<https://www.med.unc.edu/aging/cgec/exercise-program>)

Elija un momento. Elija un lugar. ¡Haga un plan y muévase más!

Es más fácil decirlo que hacerlo... pero vuelva al último boletín de AFSM PAHO y lea sobre autogestión y cómo sustituir un hábito por otro. Antes de empezar, realice un estudio personal. ¿Cómo usa su tiempo? Viendo cómo usa el tiempo, será capaz de identificar oportunidades de cambio u oportunidades de mejora. Seleccione un día laboral y un día de fin de semana típicos durante la próxima semana. Prepare un diario de uso de tiempo para cada día. Esto incluye las siguientes columnas:

Período	Tareas/actividades	¿Minutos Físicamente activo?	
		Sí	No

Al final del día, se suman los minutos que fueron físicamente activos e inactivos. Decida lo que quiere cambiar y haga un plan de acción durante una semana. El plan de acción puede incluir hacer cosas diferentemente, o revisión de recursos en su comunidad o recursos en línea y decidir cómo desea disminuir la proporción de tiempo activo/inactivo en su día! **N**

¡Feliz Año Nuevo!

Reunión de la ARAIO

Por Hernán Rosenberg



El 24 de octubre de 2017 se realizó la reunión anual de la Asociación de Asociaciones de Ex Funcionarios de Organizaciones Internacionales (ARAIO, por su sigla en inglés). La AFSM estuvo representada por Enrique Fefer, Antonio Hernández y Hernán Rosenberg. También asistió nuestra presidenta emérita Nancy Berinstein. La reunión se realizó en los excelentes salones del Banco Interamericano de Desarrollo (BID), y, además de los dueños de casa, participaron las asociaciones del Banco Mundial, la OEA, el Fondo Monetario Internacional, el Banco Europeo de Desarrollo y su correspondiente Asiático. La Asociación de Ex Funcionarios Públicos Internacionales (AFICS) también envió representación al evento.

La AFSM ha sido un miembro del grupo desde su inicio hace unos cinco años. Las reuniones sirven como punto de contacto entre las asociaciones para comparar temas de interés común. Por ejemplo, la OPS es la única de las agencias internacionales que no hace obligatoria la incorporación de miembros residentes en los Estados Unidos al Medicare, el sistema de salud nacional para los mayores de 65 años y que no reembolsa los costos de los participantes, ya que los ahorros al seguro son significativos. El intercambio en ARAIO ha facilitado la discusión en nuestros Cuerpos de Directivos, aunque el tema aún no está resuelto. Los presidentes de las Asociaciones de la ARAIO se reúnen además unas dos veces por año para hacer seguimiento a las propuestas.



En la discusión se revisaron maneras más efectivas de establecer vínculos, especialmente a través de la posibilidad de que los miembros puedan participar en actividades de otras asociaciones, tales como cruceros, viajes o círculos de interés en temas profesionales o de interés general.

Un cambio importante en el formato de la reunión fue que, por primera vez, se invitó a dos expositores de entidades especializadas, el Consejo Judío para el Envejecimiento (Jewish Council for the Aging) y la Coordinadora de Envejecimiento del Distrito de Columbia (DC Aging Coordination). Ambas presentaciones fueron muy bien recibidas, y hubo consenso en que el tema de la población de mayor edad, pero activa, es de interés general. También hubo acuerdo en incorporar ponencias externas de interés en futuras reuniones. Se remarcó que las Asociaciones deberían apoyar la participación de sus miembros en las actividades de las comunidades en que radican. Lo anterior es de particular interés porque la identificación de los ponentes externos fue realizada a través de un pedido a la AFSM de parte de la ARAIO. Nuestra miembro Martha Peláez, fue quien guió el proceso, y ARAIO le dio el crédito del caso a la AFSM.

Continuaremos nuestra relación con las agencias hermanas, y esperamos que los arreglos de cooperación cruzada se materialicen, lo que ampliará las oportunidades y el rango de opciones de actividades y de contactos para toda la membresía. **N**

BANCA MÓVIL Y BANCA EN LÍNEA SE HAN ACTUALIZADO

Se han hecho cambios en la Banca en Línea y en la app de Banca Móvil. Nuevas funciones incluyen un modo más fácil para depositar cheques, Touch ID para ingresar a su aplicación de Banca Móvil y una función para ver rápidamente un resumen del saldo de cuenta.



ACTUALIZACION DE PREGUNTAS FRECUENTES PARA BANCA EN LÍNEA Y BANCA MOVIL

¿CUÁNDO SE IMPLEMENTAN LOS CAMBIOS?

Banca en Línea y la aplicación de Banca Móvil se actualizarán el 16 de enero de 2018.

¿QUÉ ESTÁ CAMBIANDO EN BANCA EN LÍNEA?

El cambio más grande es con la dirección de URL de Banca en Línea. El 16 de enero de 2018 la URL de Banca en Línea cambiará. Vaya a la página de inicio de pahofcu.org para llegar a la nueva página de ingreso. Si tiene Banca en Línea marcado en su navegador, lo tendrá que actualizar con la nueva página. Los otros cambios de Banca en Línea están relacionados al diseño y la apariencia.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR CUANDO INGRESE POR PRIMERA VEZ A BANCA EN LÍNEA?

Cuando ingrese por primera vez, tendrá que elegir y contestar nuevas preguntas de seguridad.

¿DÓNDE CONSIGO LA NUEVA APP?

Descargue la nueva app en la tienda de aplicaciones de su smartphone. La descarga es gratuita. Consiga su app ahora para iOS y Android.

¿CÓMO INGRESO A LA NUEVA BANCA EN LÍNEA?

No ha cambiado nada. Ingrese como acostumbra a la Banca en Línea con su usuario y contraseña actual.

¿QUÉ ESTÁ CAMBIANDO EN LA APP DE BANCA MÓVIL?

La aplicación actual será reemplazada con una nueva aplicación. A partir del 16 de enero de 2018, la aplicación actual dejará de funcionar.

- Descargue la nueva aplicación antes del 16 de enero de 2018.
- Ingrese con su usuario y contraseña actual de Banca en Línea.

Otros cambios incluyen: mejoras a los depósitos remotos, una función para ver rápidamente un resumen del saldo de cuenta y la capacidad de ingresar a la app de Banca Móvil con Touch ID.

¿CÓMO INGRESO A LA NUEVA APLICACIÓN DE BANCA MÓVIL?

No usará más su número de cuenta como el usuario para ingresar a la Banca Móvil. En vez, utilice su usuario y contraseña actual de Banca en Línea para ingresar a la app de Banca Móvil.

¿DEBO BORRAR LA APLICACIÓN ANTIGUA DE BANCA MÓVIL?

Sí. Una vez que haya descargado e ingresado exitosamente a la nueva aplicación de Banca Móvil, debe borrar la antigua para evitar confusión y porque será retirada el 16 de enero de 2018.

Descargue la nueva aplicación de Banca en Línea:
<https://www.pahofcu.org/app-and-olb-updates>

Actualizar los marcadores del navegador:
<https://paho.ns3web.org/>

Elecciones en nuestra Asociación

Por Hernán Rosenberg



Como todos sabemos, la Junta Directiva de la AFSM se renueva parcialmente cada año. Los miembros electos sirven por un período de tres años. En diciembre de 2017 se realizaron elecciones. Este año correspondía renovar tres curules, para lo cual se realizó el proceso que se describe a continuación. **Carol Collado, Hortensia Saginor y José Ramiro Cruz** fueron nominados y electos para llenar esas vacantes. ¡Bienvenidos (algunos de regreso) a la Junta!

Queremos informar sobre el proceso mismo ya que responde a una nueva modalidad de votación, la que fue adoptada para asegurar la plena participación de todos los miembros, independientemente de su lugar de residencia. En el pasado sólo podían votar los miembros presentes en la Asamblea General o aquellos que hubieran formalmente delegado su voto en alguien presente. Obviamente esto limitaba la participación de las personas que no estaban físicamente presentes en la Asamblea, e imposibilitaba a casi todos los que residían fuera de Washington o de los Estados Unidos.

Además, se reformó el sistema de nominaciones. Los candidatos deben ahora registrarse con dos meses de anticipación y presentar su plataforma a los votantes antes de la elección. Tampoco se aceptan candidatos por proclamación en la Asamblea General, sobre los cuales no pueden manifestarse las personas que no están presentes.

Para lograr este doble objetivo de incluir a todos en la votación y de socializar los candidatos por anticipado, se utiliza un mecanismo electrónico de difusión de información, así como de votación propiamente.

Los resultados han sido sumamente alentadores. A pesar de que se trataba de tres candidatos para tres posiciones, la votación triplicó prácticamente el número de votantes (a 127) con respecto a las votaciones anteriores, de los cuales cerca de dos tercios fueron votos de fuera de la zona de Washington. También se circuló, como corresponde, la posición y declaraciones de los candidatos. De modo que, visto así, esto fue un éxito.

Pero falta por hacer. Los 127 votantes corresponden al 45% de los miembros que abrieron la correspondencia. Es decir, el 55% se trata de personas que habiendo leído y analizado las candidaturas decidieron no votar. Por otra parte, los 231 que abrieron la correspondencia son el 46% de los 505 que fueron contactados electrónicamente. La pregunta es: ¿tenemos la dirección correcta? Y de ser así, ¿por qué si abrieron los mensajes, no quisieron seguir participando?

Por último, respetando los deseos de los pocos que no han inscrito sus emails, se enviaron 96 cartas con el voto. Sólo cuatro enviaron su voto por correo ordinario (uno incluyó su email).

Lo anterior indica que la comunicación electrónica está alcanzando a la gran mayoría de los miembros. Pero ya sea porque usted mismo es uno de los NO participantes o porque conoce a alguien que lo sea, le agradeceríamos nos contacte para entender las razones de la no participación o para que ajusten sus datos a fin de poder hacerlos participar en las próximas elecciones y recibir otras informaciones relevantes para los ex funcionarios rápida y eficientemente por vía electrónica.

El comité de elecciones los invita a comentar, y mejor aún, a participar en los próximos procesos, a fin de ir incorporando progresivamente a todos nuestros miembros dondequiera que se encuentren. **N**

Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM

De los Estados Unidos

Rocinta Chandler
Luís Augusto Galvão
Maria Eugenia Gutiérrez
Liliana Ostria
Linda Pereira

De Colombia

Gladys Cecilia Ruiz

¿En dónde se encuentran ahora?

“Ahora que estoy jubilado”

Por Manuel Kulfas



Quiero ante todo agradecer y expresar la sorpresa y luego la satisfacción que me causó la invitación a compartir mis experiencias como funcionario retirado de la OPS, donde comencé a trabajar en 1973, como consultor de corto plazo en Colombia, hasta mi retiro en 1992 también en Colombia, después de haber formado parte de diferentes proyectos de salud pública veterinaria en Brasil y Argentina y en administración de servicios de salud en Brasil y Colombia, sede de mi último destino.

Al entrar en este nuevo tramo de la vida consideré que había cumplido una etapa muy interesante y que ahora se me ofrecían oportunidades para cumplir proyectos que motivan y satisfacen distintas necesidades tal como describiera Maslow¹.

Por lo tanto, decidí enfocarme en tres aspectos: primero, **la vida familiar**; en segundo término continuar actuando **profesionalmente** aunque a un ritmo menos acelerado; y en tercer lugar a satisfacer necesidades de **enriquecimiento personal**. En efecto, el regreso a mi país, Argentina, con mi querida Clara significó, por una parte, la reunión familiar pues en los últimos años de OPS, mis dos hijas habían permanecido en Buenos Aires, la mayor, Laura - arquitecta – trabajando, y Nancy la menor completando su Licenciatura en Ciencias de la Comunicación y también, al haber estado tantos años en el exterior, de alguna forma perdimos los contactos estrechos con padres, hermanos y demás familiares.



El núcleo familiar se fortaleció pues nuestro regreso fue providencial. Pocos días después de nuestra llegada se produjo el atentado terrorista que destruyó la embajada de Israel donde Laura trabajaba “part-time”. Ese día ella decidió compartir el almuerzo en casa con nosotros y así salvó su vida. Nancy está

¹ Abraham Maslow fue un psicólogo norteamericano que propuso la teoría de “jerarquía de las necesidades humanas”, en un documento llamado “Una teoría sobre la motivación humana”, en 1943.

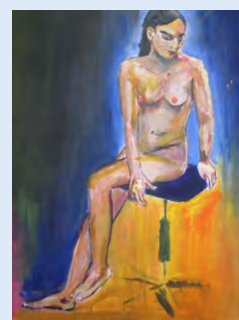


residiendo en los Estados Unidos con su marido Diego desde el año 2010. Anualmente íbamos a visitarla con Clara hasta que ella falleció, en diciembre de 2013, después de una larga y triste enfermedad. Desde entonces he viajado todos los años a reunirme con Nancy, mi yerno y su familia, con excepción del año pasado debido a una cirugía por un reemplazo total de cadera. Espero reanudar este año las visitas y actividades que requieran desplazamientos.

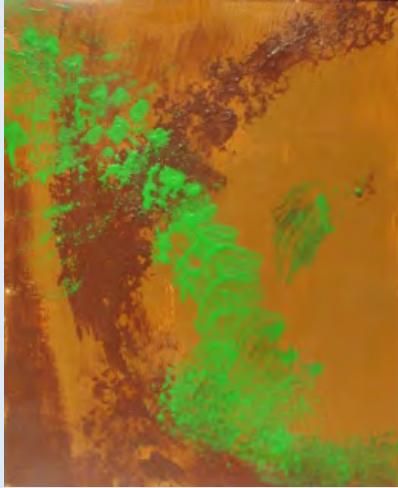
Desde el punto de vista profesional he sentido la necesidad de mantenerme actualizado y de aprovechar la rica experiencia adquirida para continuar aportando en el ámbito educacional, en el que había actuado previamente: la Escuela de Salud Pública de la Facultad de Medicina en la Universidad de Buenos Aires. A esta institución se agregaron posteriormente otras actividades docentes de grado y posgrado en la Universidad Favaloro, el Instituto Universitario de la Policía Federal, organismos provinciales y entre otras asociaciones profesionales, la de Médicos Municipales de la Ciudad de Buenos Aires, donde continuó codirigiendo un Curso de Conducción y Gestión Hospitalaria. También he participado en docencia y consultorías de proyectos de administración hospitalaria en varias provincias argentinas.

El año pasado he sido reelecto como integrante de la Comisión Directiva de AFICS y elegido como Tesorero de la recientemente creada Asociación Argentina de Salud Pública.

Desde nuestro regreso a Buenos Aires, Clara renovó y enriqueció sus actividades artísticas, pues además de su formación profesional en el entonces Conservatorio Nacional de Música López Buchardo (ahora Universidad Nacional de las Artes), se dedicó a enriquecer sus conocimientos en Bellas Artes y a aplicarlos como Coordinadora del Grupo de Arte en la Asociación Internacional de Mujeres en la Argentina, en la que además integraba la Comisión Directiva.



Estas actividades de Clara me motivaron desde el punto de vista de las necesidades personales, para acompañarla en la asistencia a cursos teóricos de Historia del Arte y a visitas a museos y ateliers de reconocidos artistas. Pero también me atrajo la práctica a partir de 2002: trabajé en un taller de talla en madera de la artista Rosemary Gerdes, hasta el año 2013, al tiempo que lo hacía en talleres de pintura de los artistas plásticos y maestros Ariel Mlynarcewicz, Ernesto Pesce y Jorge González Perrin, con quien continuó estudiando hasta hoy. He participado en diversas exposiciones colectivas, varias de las cuales han sido fuente de satisfacción muy especial pues forman parte del proyecto “El



arte como herramienta solidaria” por el cual hemos donado cuadros para salas de espera de hospitales en varias ciudades del país, y la provisión de monitores para el control de signos vitales en neonatología, mediante el producto de la venta de un libro que reproduce los trabajos de los integrantes del proyecto, editado expresamente para este fin.

Otras actividades incluyen la actualización de mis hobbies: filatelia (Argentina y Brasil) y numismática (Argentina y EUA); y los encuentros con grupos de amigos para tratar temas diversos, desde los más triviales hasta los que implican, muchas veces, la necesidad de actualizarse: como ejemplo, Kurzweil y los informes de la Singularity University y evoluciones conceptuales en sociología, política, filosofía, etc. Y por supuesto, asistir a conciertos, leer, viajar, fotografiar...

Quiero terminar este relato con un lamento profundo: no poder compartir estas satisfacciones con mi querida Clara, con quien estuvimos juntos durante 52 años, y con un reconocimiento: soy muy feliz con el amor compartido con mis hijas Laura y Nancy especialmente.

Apreciados colegas y amigos de la Asociación, les mando mi mejor deseo ahora que estamos en los primeros días de este año 2018 y que es válido siempre:

¡¡¡QUE SE CUMPLAN VUESTRAS EXPECTATIVAS!!!.

Muchas gracias por la atención y hasta pronto.

Manuel **N**

RESERVEN LA FECHA

LA REUNION INTERNATIONAL SERA UN CRUCERO POR EL CARIBE

DEL 5 AL 9 DE NOVIEMBRE DE 2018

Unase a nosotros en un crucero por el Caribe, de 4 noches, en el barco Carnival Victory, saliendo de Miami, a las 4 PM el 5 de noviembre y regresando a Miami, a las 8 AM el 9 de noviembre. Tendremos una mañana en Key West, EE. UU. Y una tarde y noche completas en Cozumel, México. El barco fue remodelado en 2015 y tiene un teatro, una biblioteca, un spa y un gimnasio. Los precios van desde US \$ 373.05 (en cabina interior), US \$ 423.05 (con vista al mar) y US \$ 513.05 (balcón) o US \$ 697.05 (suite). Los precios incluyen todos los impuestos, tasas portuarias y propinas, así como todas las comidas. Las tarifas son por persona, ocupación doble y están sujetas a cambios. (Hay tarifas disponibles de ocupación Sencilla o Triple por petición). Un depósito de US \$ 150.00 por persona asegurará el precio y el pago final se realizará en agosto, aunque los registros pueden realizarse hasta una semana antes de la salida, dependiendo de la disponibilidad.

Si desea unirse a nosotros, regístrese ahora con su depósito para asegurarse el mejor precio yendo a www.goexoticvacations.com/group/AFSM Contraseña: AFSM o www.goexoticvacations.com Contraseña: AFSM.

Carta de AFSM Ginebra



El Comité Ejecutivo de AFSM Ginebra se complació de que el Director General de la OMS, el Doctor Tedros, haya podido asistir a la Asamblea General anual y, más aún, de escuchar que deseaba fortalecer la colaboración con los ex funcionarios y agradecería sus contribuciones al logro de los objetivos de la Organización. En seguimiento a esta declaración, el Presidente y el Vicepresidente de AFSM Ginebra se reunieron con el Doctor Tedros el 14 de diciembre de 2017. Les dio la bienvenida calurosamente y sin vacilar aprobó su propuesta de crear un grupo de ex funcionarios de la OMS que podría y estaría dispuesto a contribuir a los objetivos de la OMS. El resultado de esta reunión condujo a la carta de enero que reproducimos a continuación. La AFSM está muy agradecida de que SHI haya respondido favorablemente a la solicitud de enviar la carta a todo los ex funcionarios que participan del Seguro de Salud de Ginebra.



*ASSOCIATION OF FORMER WHO STAFF MEMBERS
ASSOCIATION DES ANCIENS DE L'OMS*

Enero de 2018

Un mensaje de la Asociación de los ex funcionarios de la OMS (AOMS)

Estimados colegas,

Este mensaje está dirigido a todos los ex funcionarios de la OMS. Fue preparado por sugerencia del Dr. Tedros Adhanom Gebreyesus, Director General.

Excepcionalmente, la Secretaría del Seguro de Enfermedad del Personal nos permitió enviarles este mensaje junto con sus propios documentos. Tenga en cuenta que a menos que ya sea miembro de nuestra Asociación, no conocemos su dirección y solo tendremos su contacto si responde a nuestro mensaje.

Nos complace que el Dr. Tedros, nuestro nuevo Director General, haya asistido a nuestra Asamblea General el 5 de octubre de 2017. Dirigiéndose a los participantes, destacó en que todos los ex funcionarios siguen siendo parte de la Familia de la OMS que están invitados a contribuir al logro de los objetivos de la OMS. Pidió específicamente a la AOMS que proponga medidas que nos permitan trabajar juntos, ayudarnos unos a otros y seguir siendo una sola familia.

La idea del Director General, tal como la entendemos, no es necesariamente ofrecer misiones remuneradas, sino especialmente crear un grupo de ex funcionarios que pueden y quieren contribuir a los objetivos de la OMS, en particular los del 13^{avo} Programa General de Trabajo en que está en preparación. http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EBSS4/EBSS4_2-fr.pdf

Al mismo tiempo, el Director General informará a los miembros de su equipo de gestión sobre esta iniciativa y les pedirá que identifiquen formas y medios de utilizar la experiencia y los conocimientos de los ex funcionarios.

Estas contribuciones pueden incluir por ejemplo:

- Asesorar a nuevos funcionarios
- Convertirse en "campeones" de la OMS en la sociedad civil
- Participar en reuniones, hacer presentaciones
- Revisar documentos y hacer sugerencias

Nuestro primer paso es contactarlo para conocer su interés en responder a la iniciativa del Dr. Tedros. Es la primera vez que un Director General demuestra tal deseo de aprovechar la experiencia y el talento de los ex funcionarios y nos sentimos honrados con su confianza. Si está interesado en esta propuesta, contáctenos, preferiblemente por correo electrónico y le daremos más detalles.

Con nuestros cordiales saludos,

Dr. Jean-Paul Menu

En nombre del Comité Ejecutivo de la Asociación de los ex funcionarios de la OMS

Seminario Informativo para ex funcionarios de OPS en Brasil

Cooperación OPS y AFSM

*Por Cesar Vieira
(AFSM y AAFIB)*



El 3 de octubre de 2017, se realizó en Brasilia, una reunión organizada y promovida por la Representación de la OPS/OMS en Brasil, en la que participaron 32 ex funcionarios, algunos acompañados por sus familiares. Además, el sistema WEBEX permitió la participación a distancia de otros jubilados residentes en Brasil y de algunos ponentes de la Oficina Central de la OPS en Washington, de la Cooperativa de Crédito OPS/OMS y de la Asociación de Ex Funcionarios de la OPS/OMS (AFSM). A continuación, se presentan los ponentes y una síntesis de sus respectivas presentaciones, así como cuestiones planteadas por los participantes y las aclaraciones respectivas.

- 1) María Angélica Gomes (Consultora de Recursos Humanos de la OPS en Brasil, Coordinadora de la Organización Local de la Asociación de Personal de la OPS en Brasil y de la Reunión de Jubilados) y Rodrigo Monroy (Administrador de la OPS en Brasil) saludaron a los participantes y les presentaron los objetivos y la agenda del evento.
- 2) Giovanni Quaglia (Presidenta de la Asociación de Antiguos Funcionarios Internacionales de Brasil, AAFIB) informó que AAFIB, cuya sede está en Brasilia, cuenta con 150 de los 539 jubilados del Fondo de Pensiones de Naciones Unidas residentes en Brasil. Además, reiteró la invitación para que el Capítulo de la AFSM en Brasil desarrolle una relación cooperativa con AAFIB.
- 3) Cesar Vieira (Jubilado de la OPS/OMS, integrante de AFSM y de AAFIB) también insistió en la conveniencia de una colaboración más activa entre estas dos asociaciones de jubilados. Varios jubilados de la OPS/OMS -Paulo Cezar Pinto y Henri Jouval, así como otros de Panaftosa- son también afiliados de AAFIB. Remarcó que las instituciones de la ONU tienen un solo fondo de pensiones mientras que existen unos 23 diferentes planes de seguro de salud.
- 4) Soledad Casals (Gerente de Sucursal de la Cooperativa de Crédito OPS/OMS en Washington) presentó un resumen de los servicios que la Cooperativa ofrece tanto a los jubilados como a los funcionarios activos de la Organización.
- 5) Andrea Robles (integrante del equipo de Compensación y Derechos, de la Gerencia de Recursos Humanos de la OPS/OMS en Washington) informó sobre las operaciones de la Caja Común de Pensiones de las Naciones Unidas, en beneficio de los jubilados. También mencionó los documentos y la información que los familiares deben someter a la Caja, en

caso de fallecimiento del jubilado.

6) Vivian Huizenga y Omarys Nieves (de la Oficina del Seguro de Salud del Personal de la OPS/OMS en Washington) actualizaron a los participantes respecto de las coberturas de servicios y las solicitudes de reembolso de los gastos correspondientes, que siguen siendo realizadas a través de la Representación de la OPS en Brasil y de Panaftosa. Informaron que en los próximos meses deberá entrar en operación un nuevo sistema de solicitud de reembolso por vía electrónica.

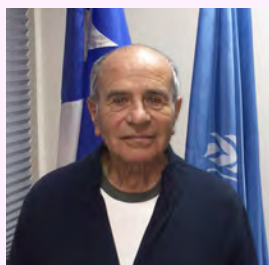
7) Germán Perdomo (Presidente de la AFSM) reiteró la necesidad de entrada en operaciones del Capítulo de la AFSM en Brasil, cuyos estatutos han sido homologados por la Junta Directiva de la Asociación. También mencionó las reglas de operación de la Caja Común de Pensiones de las Naciones Unidas, sobretodo en el caso del fallecimiento de los jubilados o de sus beneficiarios. Además, expresó la disponibilidad de la AFSM para apoyar a los jubilados y a sus familiares respecto a cualquier duda sobre sus derechos y obligaciones. Insistió en que los jubilados visiten la página web de la Asociación (www.afsmpaho.com).

8) Joaquín Molina (Representante de la OPS/OMS en Brasil) hizo una presentación de la estructura de la Representación, compuesta por siete unidades técnico/administrativas encargadas de los diferentes campos de cooperación con el país. Cada unidad es integrada por un consultor internacional, un equipo de consultores nacionales, un gerente administrativo y varios funcionarios de apoyo. El presupuesto anual de la Representación actualmente es cerca de US\$1,2 billones, asignados a estas siete unidades de acuerdo con los respectivos programas de trabajo. Gran parte de estos recursos es proporcionado por acuerdos de cooperación con el Gobierno de Brasil. El Programa "Más Médicos", que tiene contratados alrededor de 8.500 médicos para el Programa de Salud de la Familia, recibe la mayor proporción de este presupuesto. La Representación actualmente dispone de un equipo compuesto por unos 200 funcionarios técnicos, administrativos y de apoyo. Estos funcionarios se benefician de varios programas de salud, bienestar y actividad física, aprovechando las instalaciones de la oficina y de sus vías peatonales. También se realizan sesiones de yoga, pilates, danza y masaje, además de fiestas y celebraciones de fechas especiales. El Representante invitó a los jubilados a participar de estos programas y actividades.

Concluidas estas presentaciones se clausuró la reunión y los participantes fueron invitados a participar de un apetitoso almuerzo de confraternización en el primer piso de la Representación, cercado por sus jardines. **N**

Capítulo de la AFSM en Chile

Por Alfredo Ballevena



El 9 de noviembre de 2017, se llevó a cabo, en casa de Alfredo Ballevena, la reunión de fin de año del Capítulo de la AFSM en Chile, y contó con la asistencia y valiosa cooperación de Héctor Silva-Olivares, Raúl Penna, Norma Carvacho y Alfredo Ballevena. Otros miembros del Capítulo se excusaron de asistir, básicamente por motivos de salud.

La reunión de este selecto grupo, como en ocasiones anteriores, se efectuó con una dinámica interesante y solidaria. El énfasis se puso en los siguientes temas:

- 1.- Mantener el interés por continuar con el desarrollo del Capítulo Chileno en relación a los aspectos de salud, solidaridad y apoyo a, y entre, los miembros del Capítulo.
- 2.- Ofrecer a los Representantes de la OMS/OPS en Chile nuestro apoyo en aspectos técnicos, políticos y sociales en el campo de la salud.

Relacionado con el tema de Solidaridad y Apoyo se mencionó la necesidad de retomar el tema de la obtención de un trato especial en el área de atención de la salud tanto para el personal activo como para los jubilados de la OPS. Con este propósito se creó un equipo de trabajo integrado por profesionales del área de la Salud y Administración, constituido por Héctor Silva-Olivares, Raúl Penna, y Alfredo Ballevena. El énfasis se pondrá en el logro de un trato especial en una o más Clínicas de Salud privadas importantes, entre ellas, la Clínica Alemana de Santiago de Chile. Héctor Silva asumió el compromiso de comenzar las averiguaciones en relación con la Clínica Alemana y otros Centros de Salud Dental.

Agradecemos la participación prestada y el interés demostrado por Raúl Penna, quien se incorporó como un nuevo miembro más del Capítulo.

Nuestros cordiales saludos para nuestros amigos y colegas de la AFSM. **N**

In Memoriam

FALLECIMIENTOS REPORTADOS EN 2017 y 2018
NO INFORMADOS PREVIAMENTE

Eleana Villanueva

23 November 2017

Janete Da Silva

9 February 2018

Asuntos para Recordar

Su opinión es importante

La Junta Directiva de la AFSM y los coordinadores de comités deseamos conocer las necesidades de los miembros de la Asociación.

Tal vez no estemos en condiciones de resolver todos los problemas, pero disponemos de recursos que podríamos utilizar. Asimismo, esperamos recibir sus contribuciones al Newsletter (Boletín), ya sea en forma de artículos para su publicación o comentarios sobre los contenidos, la forma y la utilidad.

Para ponerse en contacto con nosotros pueden enviar un correo a

perdomog@gmail.com

o a collado@verizon.net

Pueden también escribir a:

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

Información Personal

Por favor revisen el Directorio de AFSM, de enero de 2016, y asegúrese de que sus datos sean correctos. También les solicitamos que, si cambian su dirección de correo electrónico, su dirección postal, su número de teléfono o de celular, nos hagan llegar esa información, de manera que el Boletín

y toda otra información importante, les pueda ser enviada oportunamente. Estos cambios deben ser notificados a **Antonio Hernández**, por correo postal a la sede de la OPS/OMS en Washington, DC, o preferiblemente, por correo electrónico a:

hernandezantonio@comcast.net

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

<http://www.afsmpaho.com>, y para registrarse, por favor usen su dirección de correo electrónico como ID y como contraseña usen: **Paho1902!**

Para hacerse miembro de la pagina de Facebook de AFSM

vayan a : <http://www.facebook.com/groups/230159803692834/>



Ultima Página

Junta Directiva

Ejecutivos

Germán Perdomo ('18)
Presidente
(703) 310-7013
perdomog@gmail.com

Carol Collado ('20)
Vicepresidenta
(301) 384-1212
collado@verizon.net

Gloria Morales ('18)
Secretaria
(301) 649-5179
glorianic@gmail.com

Hortensia R. Saginor ('20)
Oficial de Membresía
(301) 654-7482
isaginor@aol.com
hortensiasagi@gmail.com

Sylvia Schultz ('19)
Tesorera
(703) 273-7252
myfoothome@hotmail.com

Vocales

Marilyn Rice ('18)
(703) 426-8772
ricemarilyn2011@gmail.com

José Ramiro Cruz ('20)
(703) 729-0875
jcruz62004@aol.com

Hernán Rosenberg ('19)
(301) 983-5432
hernanrosenberg2@gmail.com

Enrique Fefer ('19)
(301) 340-6799
enriquefefer2@gmail.com

Miembros Honorarios

Jaime Ayalde
Presidente Emérito
(301) 983-0569
jayalde@aol.com

Nancy Berinstein
Presidenta Emérita
(301) 229-3162
nancy.berinstein@gmail.com

Nota: El mandato de cada miembro de la Junta Directiva termina en diciembre del año indicado entre paréntesis

Comités

Comité de Comunicaciones

Coordinador – Antonio Hernández
Miembros –
Janet Khoddami, Hernán Rosenberg
Gloria Morales, Germán Perdomo,

Comité de Publicaciones

Coordinadora y Jefa de Redacción –
Marilyn Rice
Miembros – Carol Collado, Jaime Ayalde,
Enrique Fefer, Gloria Morales, Germán
Perdomo, Hortensia Saginor, Hernán
Rosenberg, Antonio Hernández, Gloria
Coe, Patricia Ilijic

Comité de Extensión

Coordinador – Germán Perdomo
Miembros –
Brasil: César Vieira
Chile: Alfredo Ballevena
EEUU: Amalia Castro, Carol Collado,
Hernán Rosenberg

Comité de Pensión y Seguro de Salud

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

Comité de Relaciones Externas

Coordinador – Hernán Rosenberg
Miembros –
Carol Collado, Enrique Fefer

Comité de Elecciones

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

Oficial de Membresía – Hortensia R. Saginor

Auditor – Fredy Burgos

Presidentes de los Capítulos Nacionales de la AFSM

Capítulo Boliviano

Horacio Toro Ocampo, htoroocampo@yahoo.com

Capítulo Brasileño

César Vieira, cesarvieira@globo.com

Capítulo Chileno

Alfredo Ballevena, aballevena@gmail.com

Capítulo Colombiano

Carlos Hernán Daza, cardazah@hotmail.com