



NEWSLETTER

ASOCIACIÓN DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXXI No. 2

JUNIO 2020

CANCELACIÓN DEL ALMUERZO DE VERANO

Sentimos mucho informar que debido al Covid-19, la Junta Directiva acordó que este año no tendremos nuestro Almuerzo de Verano. Es una pena, porque desde que se creó la Asociación, los almuerzos han servido para convivir con nuestros compañeros y amigos. Además, en algunas ocasiones hemos tenido invitados que nos han instruido en diferentes tópicos importantes. Esperamos que todos estén bien, cuidándose como debe ser y siguiendo las reglas para evitar los contagios innecesarios.



Mantener la distancia física reduce el riesgo de contagio

Contenido

CANCELACIÓN DE LA REUNIÓN

INTERNACIONAL

Debido al Covid-19, la Junta Directiva de AFSM acordó cancelar los planes para celebrar la Reunión Internacional que se ha venido celebrando cada dos años en diferentes países de la Región. Este año se había planeado celebrar la Reunión en Punta Leona, Costa Rica. El contrato con la Compañía se canceló y, de acuerdo con la situación, se reprogramará cuando las condiciones lo permitan.

Editorial	2	Tecno Tips: Alguien podría estarme espiando	17
Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM	4	Noticias de la Cooperativa de Crédito: Mayor certeza para sus ahorros	19
Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión	5	Noticias del Capítulo Colombiano....	20
Consejos de Salud: Manténganse en contacto y físicamente activos en los tiempos del COVID-19 ...	10	Dónde se encuentran ahora: Veta Brown	22
Reflexiones sobre el Corona virus	13	Obituario de Antonio Pío	24
In Memoriam	16	Obituario de Hal Dyer	26
		Asuntos para recordar	28
		Ultima página	29

En algún momento, este Boletín estará disponible solo para los miembros de AFSM. Si usted no lo es aún, hágase miembro con el Formulario de Registro que encontrará en la página web de AFSM <https://www.afsmpaho.com/copy-of-documents-spanish>

AFSM en los tiempos del Covid-19
(Con disculpas para Gabriel García Márquez)

Por Hernán Rosenberg

Estamos acostumbrados en tiempos normales a leer en estas páginas sobre las razones que tenemos los miembros de la AFSM para pertenecer a nuestra Asociación. Estas incluyen:



- las sociales, como reunirse con amigos, saber de antiguos colegas, así como de los que nos han dejado (los obituarios son la sección más leída de nuestro boletín); mantenimiento de las coordenadas de todos los miembros para facilitar contactos
- las gremiales, como seguimiento a la Caja de Pensiones y al seguro de salud
- las de información personal útil, como lo relacionado con los estilos de vida saludables para los adultos mayores
- las institucionales, con la información de lo que pasa en la OPS y la OMS, etc.
- las solidarias, apoyar a ex colegas o sus descendientes en una variedad de temas como salud, burocracia, o simple compañía. Apoyar controversias con el seguro para personas que lo soliciten

Eso ocurriría en tiempos normales, pero desgraciadamente no estamos viviendo tiempos normales

- enfrentamos la peor crisis de salud pública de la historia a nivel global. No sólo tenemos un virus que no respeta fronteras, sino que tampoco tiene cura hasta ahora, no hay una vacuna, y afecta especialmente a los de nuestra edad. Esto nos ha obligado a ajustar severamente nuestro estilo de vida, con las cuarentenas, distanciamientos sociales y otras medidas preventivas, que son las únicas prácticas para evitar el contagio mientras se desarrolla la vacuna o se encuentran medicinas eficaces
- difícil como ha sido este período, todo parece indicar que el proceso de reapertura de la economía, cuando la parte salud se estabilice, será aún más largo y complicado

- nuestra querida OPS está pasando por uno de sus peores momentos financieros por la falta de pago de cuotas de algunos países. De no tomarse medidas extremas la organización podría volverse insolvente en septiembre

En este escenario es sumamente importante reforzar la representatividad de la AFSM para proteger a los exfuncionarios. Aunque tenemos un seguro de salud separado, los ex funcionarios de la ONU (AFICS) se están movilizandoo para evitar cambios perjudiciales a su seguro. Lo que podría “inspirar” medidas similares en el nuestro.

¿Y cómo se defiende a los exfuncionarios? ¡Con números! Cuando hemos contado con el apoyo de nuestros miembros hemos logrado cosas, como ser el reembolso de la prima del seguro médico nacional de los EE. UU. (medicare) para los que viven en EE. UU. ¿Y eso de qué me sirve si no vivo en ese país? se preguntan algunos. Se ha estimado que el ahorro para el seguro de salud OPS-OMS estará por los millones de dólares en el tiempo. Esto reduce la presión sobre el seguro y evita el alza de primas para todos los participantes, no importa dónde vivan. Este cambio en el seguro hubiera sido imposible sin la activa intervención de la AFSM.

La AFSM ha apoyado a la OPS y a la Caja de Pensiones en la ubicación de exfuncionarios que no han enviado sus certificados de derechos para continuar recibiendo su pensión. El esfuerzo hubiera sido mucho más eficiente, y los problemas se hubieran resuelto más rápido si las personas afectadas hubieran sido miembros con su información al día, ya que hubo que hacer un trabajo hormiga para ubicar a algunos, incluyendo más de 100 horas de trabajo minucioso y contacto con los PWR relevantes.

Y la lista continúa. Pero pareciera ser obvia la importancia de que la AFSM represente cabalmente a la mayor cantidad de exfuncionarios (no sólo a los jubilados) tanto para continuar los servicios existentes como para apoyar a nuestros miembros ante el mundo cambiante con que nos enfrentaremos.

Así que los urgimos a que pasen este mensaje a sus amigos y conocidos que no son miembros pero que cumplen con los requisitos para serlo y les inviten a inscribirse¹. Algunos participan en la AFICS, lo que es excelente, pero no cubre todas las necesidades de los ex funcionarios de la OPS, como el seguro de salud. Además, hay un descuento importante en las cuotas de inscripción para los que pertenecen a ambas organizaciones.

¹ El registro de un nuevo miembro puede hacerse por correo o electrónicamente usando el formulario de Registro, que se encuentra en nuestra página web, <https://www.afsmpaho.com/copy-of-documents-spanish>

Pero lo más importante es invitarlos a todos a que participen más activamente en nuestras actividades tanto regionales como en su país. La nueva realidad requiere ajustarse y ser creativos con la programación de actividades. Por favor contáctenos con sus necesidades e ideas: <https://www.afsmpaho.com/contact-spanish>

Estamos para servirles. **N**

Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM

De los Estados Unidos

Joann Cussianovich -
Stuart, Florida

Adu-Krow Willisms –
Montebello, New York

De otros países

Adrianus Vlugman – St. Georges, Barbados

Irene Leal – Viña del Mar, Chile

Hilda Leal de Molina – San José Pinula,
Guatemala

Hedwig Goede – Paramaribo, Surinam

Roberto Salvatella Agrelo – Montevideo,

Uruguay

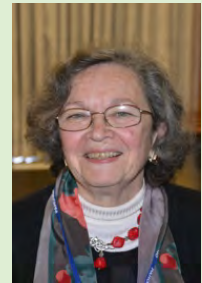
Actualización sobre Seguro de Salud y la Pensión

Por Carol Collado

Salud

Covid-19

Empecemos por “el elefante en la sala” –o sea, un asunto que todo el mundo conoce pero nadie quiere hablar sobre él porque es controversial: el COVID-19. En los últimos meses todos hemos estado lidiando con esta pandemia. En nuestro último boletín identificamos las restricciones que están afectando nuestros estilos de vida normales, y alertamos a todos de no prestarle atención a muchas fuentes de información falsas que abundan en Internet. Y las hay bastantes. Repasemos lo que sabemos:



- El COVID-19 es reconocido como un virus letal, virulento, de acción rápida, que ha mostrado ya una serie de mutaciones en los 6 meses en que los científicos lo han estado estudiando.
- Cada día aprendemos más cosas sobre este virus y su manera de operar; sin embargo, sólo contamos con información básica –todo lo cual vuelve imposible que encontremos rápidamente una cura, o un tratamiento eficaz, o una vacuna.
- Muchos gobiernos en el mundo han establecido políticas de “distanciamiento social”. El motivo de estas ha sido ampliamente mal interpretado. Cuando las primeras oleadas de pacientes graves fueron internados en los hospitales, estas instituciones no estaban preparadas, y no podían atender un número cada vez mayor de pacientes severamente enfermos. El distanciamiento social fue una táctica para darle a los hospitales tiempo para prepararse y tener los equipos y las políticas necesarias para enfrentar esta nueva amenaza. La reducción en el número de casos o el aplanamiento de la curva de incidencia permitió a los hospitales prestar los servicios que se necesitaban. Fue necesario también un cambio en las prioridades de producción industrial, y las instituciones y los gobiernos respondieron. Y funcionó. La curva rápidamente ascendente se detuvo y, en la mayoría de los casos, se aplanó debido a la falta de contacto entre las personas.
- Debido al distanciamiento social, y a políticas de que la gente no saliera de sus casas, tanto las personas como las empresas fueron afectadas seriamente, a nivel nacional y mundial. En este momento no sabemos cuál será el impacto final de dichas políticas,

pero la mayoría de los expertos coinciden en creer que nos esperan cambios significativos en nuestros estilos de vida, a nivel individual y general.

Habiendo por lo menos contenido y estabilizado las nuevas transmisiones, muchas de las autoridades se muestran ansiosas por empezar las fases de recuperación para minimizar los efectos económicos negativos. Es de suma importancia que eso sea llevado a cabo con suma cautela. El haber contenido el crecimiento rápido de la curva no quiere decir que el virus se haya ido; por lo tanto, volver a tener nuestros contactos sociales de acuerdo con la antigua normalidad y sin cautela, podría resultar en una segunda y más desastrosa “ola” de infecciones. La OMS ha dado a los países guías sobre cómo y cuándo las diferentes etapas de recuperación pueden ser implementadas, identificando los hitos que deben ser alcanzados en cada etapa. Cada gobierno debe considerar cómo proceder, y más de algún gobierno ha tratado de implementar la recuperación de una manera demasiado apresurada, resultando en un incremento en la incidencia de casos, y viéndose obligado a dar marcha atrás. Siempre se debe proceder con cautela. Por favor, mantengan la distancia social, usen máscara y lávense las manos. ¡Manténganse seguros!

Dada la realidad de que los seres humanos somos animales sociales, muchos estamos enfrentando problemas resultantes del distanciamiento social: apatía, depresión, una cierta desconexión con nuestros seres queridos, o simplemente...claustrofobia...la necesidad de salir y volver a las actividades “normales”. Lo prolongado del distanciamiento social ha sido una sorpresa para muchos. Por tanto, si uno no ha empezado un régimen de promoción de la salud, haciendo algún tipo de actividades saludables (caminar, hacer ejercicios, etc.) es hora de considerarlo seriamente. Pero además uno debería tratar de incorporar actividades diarias que estimulen la mente (hacer rompecabezas, crucigramas, lectura y discusiones, o actividades similares).

Todos nosotros, debido a nuestra edad avanzada, somos considerados como población en riesgo. Además, muchos hemos adquirido condiciones subyacentes, como obesidad, hipertensión o diabetes, que aumentan el riesgo. O sea, el problema es que si contraemos la enfermedad hay cierto riesgo de que desarrollemos complicaciones serias, con posibilidades de morir. Recordemos esto y hagámoslo saber a nuestros seres queridos. Es mejor prevenir que curar.

Los sitios de información oficial de OMS/OPS son:

OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

OPS <https://www.paho.org/es>

Para aquellos interesados en las últimas noticias, la OMS lleva a cabo una conferencia de prensa sobre el tema cada lunes, miércoles y viernes a las 3:00 pm GMT que pueden ver en:

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Otras noticias sobre el seguro de salud

Buenas noticias: ¿Recordarán que esperábamos que la organización absorbiera el aumento de 2% del seguro de salud, en lugar de los participantes, en 2020, y se retrasó porque el Director General quería información adicional? Ahora se ha informado que veremos ese cambio en 2021.

Habiendo dicho eso, nunca olvidemos que, como somos parte de una Organización que autofinancia su seguro de salud, cada uno de nosotros tiene la obligación de vigilar los costos de salud en que incurrimos, para que después no tengamos que enfrentar recortes en los beneficios o incrementos en las cuotas. Un colega que participa en el seguro de salud informó que había estado comprando y recibiendo sus medicinas a través de una empresa que las distribuía por correo y que le habían recomendado para bajar los costos, pero que el servicio había sido suspendido por recortes en el negocio. Para su sorpresa, debido a este incidente fortuito, descubrió que el mismo medicamento costaba 30% menos en la farmacia de su localidad!! Si no es una emergencia, es bueno indagar y comparar costos de los servicios y los insumos. Aún en situaciones cuando tenemos una red de servicios, como ser AETNA en Estados Unidos, puede haber grandes variaciones en los costos de los diferentes proveedores autorizados, especialmente en los servicios de laboratorio y farmacia.

En general, el “SHI Online”, ha funcionado bien desde que se implantó. Sin embargo, estamos preocupados porque solamente una proporción muy pequeña de nuestros jubilados en la Región se ha registrado. Estamos seguros de que todos están al tanto de que someter los reclamos por la Internet hace que el procesamiento de todos los papeles sea bastante más rápido, especialmente ahora con el distanciamiento social y el cierre de las oficinas de las OPS. Actualmente, cuando los reclamos del seguro de salud llegan en papel a la oficina de la Sede en Washington, una persona va una vez por semana a la sala donde se recibe el correo a recolectar y empezar a procesar los reclamos. A eso hay que agregarle las demoras que puedan ocurrir en las oficinas de OPS/OMS en los países y en la valija diplomática, y uno bien puede anticipar que procesar un reclamo puede llevar al menos un mes, como muy rápido.

La Asociación está consciente de la posibilidad de que algunos no se hayan registrado debido a que no están familiarizados con los pasos necesarios para presentar un reclamo por computadora. Tenemos el compromiso de tratar de ayudar a aquellos que requieran ayuda, y en algunos de los países hay voluntarios que ayudan de manera individual a aquellos que lo piden. Nos gustaría ayudarles en estos asuntos y agradecemos sugerencias de cómo, de qué forma les gustaría que nosotros los apoyemos. Por ejemplo, ahora que las disposiciones sobre distanciamiento social se están flexibilizando, ¿ayudaría organizar una clase con participación presencial? ¿O poner a disposición materiales educativos –aparte de lo que ya está puesto en el sitio web de la Asociación?

(<https://www.afsmpaho.com/copy-of-documents-spanish>) Déjenos saber de qué forma la Asociación puede ayudarles de una manera práctica.

En el sitio web de la AFSM, bajo “Documentos”, hay una lista actualizada, por país, de los hospitales con contratos con la OPS/OMS y que reconocen nuestras tarjetas de seguro de salud: <https://www.afsmpaho.com/copy-of-documents-spanish>.

Pensiones

La última vez informamos había más de 100 Certificados de Derecho (CE) en la Región de la Américas que no habían sido devueltos a la Caja de Pensiones (UNJSPF), y que por lo tanto estos retirados dejarían de recibir la pensión. La reintegración al sistema es un proceso largo, que puede causar grandes dificultades económicas para un individuo. Pudimos ubicar a casi todos los CE faltantes, excepto a 14. Este año, debido al cierre de las oficinas de Naciones Unidas en Nueva York por el coronavirus, la Caja de Pensiones comenzó a enviar los Certificados a mediados de junio, pero solo a los pensionados en los Estados Unidos. El envío a los otros países será un proceso gradual, por etapas, de acuerdo con las restricciones que los países enfrentan, con relación a la pandemia. Una vez recibido el suyo, esté atento y devuélvalo firmado lo antes posible para evitar que se pierda. La Caja solo aceptará un documento original firmado, no puede ser enviado por fax, correo electrónico o enviado por otros medios. Hay diferentes direcciones para que se envíen, según el tipo de servicio postal utilizado:

Si los Certificados se envían por correo postal regular:

United Nations Joint Staff Pension Fund
c/o United Nations
P.O. Box 5036
New York, NY 10163-5036 USA

Si se envían por correo expreso (DHL, FedEx, etc.) o correo certificado:

United Nations Joint Staff Pension Fund
37th floor, 1 DHP
885 Second Avenue
New York, NY 10017 USA

Los que no reciban el CE por correo y se hayan registrado en una cuenta en el portal de Autoservicio para los Miembros (MSS) en la Caja, pueden iniciar una sesión y descargar una copia original de su CE de ese sitio, firmarla y enviarla. También pueden confirmar que la Caja haya recibido su CE en MSS (generalmente alrededor de 6 semanas después de ustedes enviarlo).

Para aquellos que vivan en lugares con sistemas postales dudosos o inexistentes, la buena noticia es que la Caja de Pensiones continúa haciendo el esfuerzo de digitalizar el proceso

de los Certificados de Derecho y este ya ha pasado la primera fase, y han empezado un proyecto piloto con el Programa Mundial de Alimentos. Esto involucra usar identidades digitales y tecnología de Cadena de Bloques¹ (“Blockchain” en inglés) para automatizar la gestión de los CE con procesos que permitan contar con evidencia localizable, inmutable, y que pueda ser auditada. Estaremos dándole seguimiento y les informaremos sobre el avance del proyecto piloto.

Esperamos que todos estén disfrutando del aumento por costo de vida, que entró en vigor en abril. Noten que la deducción por el seguro de salud se ha estabilizado. Las cuentas del portal de Autoservicio para los Miembros de la Caja ya han sido actualizadas con información correspondiente a 2019.

Desde nuestro último boletín tuvo lugar un episodio desagradable en que se anunciaba erróneamente, y con información parcial, la renuncia del director de la Caja de Pensiones. Investigamos y les proporcionamos a ustedes la información pertinente a través de nuestro sistema de alerta masiva rápida. Nuestro sistema de pensiones está en una buena posición financiera. Continuaremos dándole seguimiento a éste y otros incidentes similares para proporcionarles la información más actualizada y para que puedan estar tranquilos.

Jamaica y Uruguay han sido añadidos a los países con números telefónicos para contactarse gratis con la Caja. La lista completa está en: <https://www.unjspf.org/toll-free-numbers/>

La Caja de Pensiones también ha creado un sitio web para responder preguntas relacionadas con el Covid-19:

<https://www.unjspf.org/covid-19-and-the-unjspf-your-frequently-asked-questions-answered/>

Para finalizar, tengan en cuenta que AFSM es consciente de la importancia de que el recibo oportuno de su pensión, así como el procesamiento rápido de los reclamos de salud, son muy importantes para el bienestar de todos. Estos son tiempos desconocidos y nosotros y nuestras organizaciones estamos trabajando arduamente para encontrar formas aceptables de continuar sirviéndolos mientras que la pandemia cambia nuestras formas de hacer casi todo. Tengan la seguridad de que estamos tomando el pulso de lo que está sucediendo a este respecto y, como siempre, los mantendremos informados a medida que sepamos más.

N

¹ Cadena de Bloques es una estructura de datos cuya información se agrupa en conjuntos (bloques) a los que se les añade informaciones relativas a otro bloque de la cadena anterior en una línea temporal. De esta forma, gracias a técnicas criptográficas, la información contenida en un bloque solo puede ser repudiada o editada modificando todos los bloques posteriores

Manténganse en contacto y físicamente activos en los tiempos del COVID-19

Por Gloria A. Coe



El 12 de mayo de 2020, Bill Gates, reflexionando sobre los últimos cinco años, recordó haber advertido que “el mayor asesino potencial que enfrentaría el mundo no sería una guerra sino una pandemia” y que, sin embargo, no estábamos preparados.¹ Hoy, los adultos mayores que Vivimos y Amamos en estos tiempos del COVID-19, enfrentamos grandes desafíos, como aprender a velar por nuestra seguridad, aislarnos y mantener la distancia física, pero, sobre todo, mejorar la salud por medio de la participación social en un abismo de soledad, e intentar mantenernos activos todos los días.

Para los adultos mayores, relacionarse socialmente es un reto, en particular para los que vivimos en los Estados Unidos. Una publicación reciente, *El Aislamiento Social y la Soledad en los Adultos Mayores* resalta que 35% de los adultos mayores de 45 años, y 43% de los mayores de 60 años informan sentirse solos. Por su parte, un artículo de la revista Lancet publicado en mayo de 2020 enfatiza que “el aislamiento social coloca a los adultos mayores en un mayor riesgo de depresión y ansiedad.”²

COVID-19 Y EL CONTACTO SOCIAL

En los tiempos del COVID-19 la soledad podría ser inevitable en cuanto nos aislamos y guardamos la distancia físicamente. Sin embargo, la soledad puede incrustarse en la solidaridad porque a todos, incluidas nuestras familias, nos motiva el amor y el deseo de proteger del coronavirus a los adultos mayores. Y dado que es posible que los adultos mayores tengamos que estar confinados por largo tiempo, nos toca optar por nuevas maneras de acercarnos a familiares y amigos para mantenernos socialmente activos y reducir así los efectos psicológicos de la soledad.³

Entre estas nuevas maneras de acercamiento, las conexiones en línea y el teléfono juegan un rol clave:

- Llame o comuníquese con vecinos y amigos para saber cómo están, asegurarse que están bien y hablar sobre la familia y eventos recientes.
- Asista a reuniones virtuales, como servicios religiosos, conciertos y conferencias, entre otros.⁴

1 Huddleston Jr T. Bill Gates: ‘I wish I had done more’ to call attention to pandemic danger. Make It, Power Players, CNBC May 12, 2020: <https://www.cnbc.com/2020/05/12/bill-gates-wishes-hed-done-more-to-warn-about-pandemic-danger.html>

2 Armitage R, Nellums LB. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. The Lancet Public Health, Vol 5, Issue 5, E256, May 01, 2020: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(20\)30061-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(20)30061-X/fulltext)

3 Arbaje A. Coronavirus and COVID-19: Caregiving for the Elderly. John Hopkins Medicine: Health, Infectious Diseases; 2020. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-caregiving-for-the-elderly>

4 In the greater DC area: Washington National Cathedral <https://cathedral.org/online>. Metropolitan Opera: <https://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/>. The InterAmerican Dialogue: Leadership for the Americas: <https://www.thedialogue.org/>.

- Lleve a cabo proyectos que siempre haya querido hacer, por ejemplo, revisar, organizar e identificar fotos familiares, preparar álbumes familiares, documentar las reliquias familiares, preparar la genealogía familiar o escribir la historia familiar, entre otros.
- Busque cursos gratuitos en Internet.

COVID-19: LA TECNOLOGÍA ROMPE LA SOLEDAD

En tiempos normales nada puede reemplazar el contacto humano, como por ejemplo dar la mano, abrazarse. Sin embargo, vivir y amar en los tiempos de COVID-19 requiere nuevas estrategias.

La clave para reforzar y extender nuestro círculo social es el uso de tecnología informática que permita conectarnos con amigos y familiares y expandir así nuestras relaciones sociales. Linda Fried, decana de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Columbia, afirma que “hay estudios que muestran una clara evidencia de que los adultos mayores se sienten bien de estar en línea en la Internet, si es que ven utilidad en ello”.⁵ Un estudio de 2017 realizado por “Pew Research” mostró que 77% de los adultos mayores necesitaban ayuda para aprender a usar la tecnología.⁶ Muchos de nosotros ya estamos pasando por esa situación.

COVID-19 Y EL EJERCICIO

El Centro de Medicina Basada en la Evidencia, de la Universidad de Oxford, llevó a cabo una revisión rápida de las investigaciones sobre “la fragilidad en personas que antes del COVID-19 tenían movilidad, pero que ahora se encontraban confinadas por la pandemia”. El artículo se centra en cómo reducir la fragilidad y mejorar la movilidad, y en él se destacan cuatro mensajes clave:⁷

1. Existe una clara evidencia de que el ejercicio “puede mejorar la movilidad, prevenir la fragilidad y las caídas, y mejorar o mantener la capacidad funcional”.
2. Una combinación de ejercicios de resistencia, fuerza y equilibrio es lo más efectivo.
3. Incluir actividades sociales puede mejorar el compromiso con el ejercicio, y a la vez reducir la depresión y la ansiedad, factores de riesgo que pudieran empeorar la fragilidad.
4. La tecnología ayuda a fortalecer los programas de ejercicios, ya sea por medio de Internet, videojuegos, los medios de radiodifusión o llamadas telefónicas.

Sabemos que algunos adultos mayores tienen que limitar su rutina de ejercicios por problemas de salud, por eso, cuando hablamos de hacer ejercicios, nos referimos a aquellas personas que se mantenían físicamente activas antes del COVID-19.

La Sociedad Británica de Geriátrica, en un artículo reciente destaca que:

Las medidas de confinamiento y distanciamiento físico destinadas a proteger a las personas mayores vulnerables al COVID-19 han llevado a niveles peligrosamente bajos de actividad física. Si esto no se aborda con carácter de urgencia, resultaría perjudicial para la salud física y mental de las personas mayores. Para muchas de ellas, reducir los niveles de aptitud física

⁵ Silberman J. In a time of distancing due to coronavirus, the health threat of loneliness looms. STAT, Mar 28, 2020: <https://www.statnews.com/2020/03/28/coronavirus-isolation-loneliness-health/>

⁶ Anderson M, Perrin W. Technology use among seniors. Pew Research Center: Internet & Technology. <https://www.pewresearch.org/internet/2017/05/17/technology-use-among-seniors/>

⁷ Hartman-Boyce J, Davies N, Frost R, Bussey J, Park S. Centre for Evidence-Based Medicine, University of Oxford. 3/20&27/2020. <https://www.cebm.net/covid-19/maximising-mobility-in-the-older-people-when-isolated-with-covid-19/>

podría resultar en una pérdida de independencia y una mayor necesidad de tratamiento médico en el futuro⁸ (el subrayado es nuestro).

La revista Brain, Behavior and Immunity, refiriéndose al confinamiento y el distanciamiento, destaca los efectos que estos causan “en nuestra actividad diaria y las rutinas de ejercicios”. El artículo se centra en “mantenerse activo durante la pandemia de COVID-19”, y enfatiza que “la actividad física regular ejerce numerosos efectos benéficos para la salud, pero que quizás lo más importante durante esta pandemia sea su capacidad para mejorar el sistema inmunológico.”⁹

El sistema inmunológico puede reducir la gravedad del coronavirus y su fortalecimiento se logra mediante:

- Ejercicio diario
- Dormir
- Rutinas para aliviar el estrés
- Dieta saludable de frutas y verduras frescas, granos integrales, pescados grasos, nueces y aceite de oliva, que proporcionan grandes cantidades de vitamina A, B2, B6, B12, C, D y E.¹⁰

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los Estados Unidos, en su sitio web, recomienda a los adultos mayores cuatro tipos de ejercicios de refuerzo mutuo: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.¹¹

El programa Vivifrail, creado en España por un especialista en fisiología del ejercicio, fue diseñado para prevenir la fragilidad y las caídas en las personas mayores. En la Unión Europea, el programa está enmarcado dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Calidad de Vida, y en España, es diseminado por el Ministerio de Sanidad y Consumo¹².

Hay un gran número de ejercicios en Internet para adultos mayores de diferentes edades, tanto en inglés como en español, con diferentes tiempos de duración y gratuitos.¹³ En general, son buenos y seguros.

Hace casi 2000 años, un poeta romano nacido en Calatayud, España, escribió: “La vida no es solo estar vivo, sino estar bien.” Y estar vivo y bien en los tiempos del COVID-19 requiere que nos mantengamos socialmente conectados con familiares y amigos y físicamente activos todos los días.

Les deseamos buena salud, velen por su seguridad y, sobre todo, manténganse en contacto en

<https://www.afsmpaho.com/contact-spanish>. **N**

⁸ British Geriatrics Society. Protecting older people from COVID-19 must not come at the expense of their health and wellbeing. Medical press, May 15, 2020: <https://medicalxpress.com/news/2020-05-older-people-covid-expense-health.html>

⁹ Simpson RJ, Katsanis E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. Brain, Behavior, and Immunity, April 18, 2020: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7165095/>

¹⁰ Thomas L. How to boost your immune system to fight coronavirus. News Medical Life Sciences. Mar 31, 2020: <https://www.news-medical.net/news/20200331/How-to-boost-your-immune-system-to-fight-coronavirus.aspx>

¹¹ National Institute on Aging. Four Types of Exercise Can Improve Your Health and Physical Ability. <https://www.nia.nih.gov/health/spanish/ejercicio>.

¹² Vivifrail: http://vivifrail.com/es/inicio/#pll_switcher

¹³ For instance, google: older adult exercise videos

¿Cómo vamos a vivir entonces?

Una reflexión personal sobre la pandemia del coronavirus

*Por Sumedha Mona Khanna
(Un ser humano preocupado)*



Abril de 2020 fue el mes más cruel de la historia. La vida tal como la conocemos cambió. Nosotros cambiamos por completo. Estamos aprendiendo que podemos vivir sin muchas cosas, como ir al cine, encontrarnos con amigos en un bar o en un restaurante para conversar, abrazar y tocar a familiares y seres queridos, pero lo más cruel de todo es no poder tomarnos de la mano, o consolar a nuestros seres queridos moribundos; no poder despedirnos; ni asistir a sus funerales; no poder tocarnos unos a otros y expresar nuestras condolencias.

La pasada Navidad, abril era inimaginable. Ahora ni siquiera sabemos si nos reuniremos con nuestros seres queridos en Navidad nuevamente. No podemos dar nada por sentado. No tenemos planes de verano. De hecho, no tenemos planes, solo esperanzas. El coronavirus ha dominado el mundo entero.

Por primera vez, en esta vida, toda la humanidad está encerrada, encerrada en sus hogares, comunidades, en sus ciudades, en sus países. Las calles están vacías. Los enormes y glamorosos centros comerciales están vacíos: todas las tiendas están cerradas; los aeropuertos que normalmente están llenos de vida ahora están vacíos: casi nadie viaja y muchos países han cerrado sus fronteras. Incluso conducir de una comunidad a otra o de un estado a otro está bloqueado. Todos tienen miedo de propagar o contraer el virus.

¿Cómo puede un enemigo que ni siquiera podemos ver apoderarse del mundo entero? Es como una guerra mundial, pero nadie ve al enemigo; nadie tiene herramientas de guerra para matar o incluso atacar a este enemigo, y todos tienen miedo. El miedo se ha hecho cargo. Nadie sabe cómo llegó ni a dónde va; cómo ataca; dónde y cómo encontrarlo; cómo luchar con esto; cómo matarlo o detenerlo.

Todo el conocimiento que el mundo ha adquirido en los últimos 100 años es más o menos inútil para tratarlo o incluso entenderlo. Sin embargo, se está extendiendo rápidamente, atacando cuándo y dónde quiera y matando a tantos. Es despiadado, fuerte, virulento. Si ni siquiera podemos verlo, entonces no podemos tocarlo, no podemos detenerlo o matarlo. Toda la humanidad está desconcertada, indefensa y bajo su control.

Uno comienza a preguntarse:

¿Qué nos está mostrando?

¿Qué nos está enseñando?

Que todo el mundo: toda la tecnología, la amplia experiencia, los pensadores futuristas, los filósofos, los intelectuales, los financieros, los líderes políticos ... todos están indefensos y en su mayoría desorientados frente a este enemigo invisible. Aunque no se puede ver, ataca a cualquiera que esté disponible y dispuesto a proporcionarle transporte, aunque sabemos que no puede volar ni viajar solo; nos necesita para su movimiento y lo ayudamos a moverse fácilmente de uno a otro.

Hasta el 4 de julio, más de 11 millones de personas han sido afectadas y más de 530.000 han muerto. Ya hay más de 3 millones de casos en los Estados Unidos con más de 130.000 muertes. Aquí han muerto más personas, en poco más de un mes, que en la Guerra de Vietnam que duró más de dos décadas. ¡Incomprensible! Y esta calamidad no ha sido causada por humanos, ¿o sí? No tenemos respuestas claras al respecto; lo que tenemos son principalmente especulaciones sobre su origen o cómo se propaga. Hay muchas teorías, rumores, noticias falsas, o tal vez incluso información precisa, pero hasta la fecha, la mayor parte no se puede verificar. Tal vez algún día lo sepamos, tal vez si hay coraje.

Actualmente, la VERDAD es que nadie lo sabe con certeza, por lo que nadie sabe cómo lidiar con esto. Hasta el momento, no hay cura, ni tratamiento uniforme. Las medidas para evitar la propagación del COVID-19 no son médicas: evitar reuniones públicas, refugiarse en el lugar, distanciamiento social, usar máscaras (y guantes) y lavarse las manos con frecuencia. Y depende de nosotros practicarlas.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL es una nueva palabra que todos hemos aprendido. Nunca antes la gente del mundo entero tuvo que mantenerse en su lugar.

REFUGIARSE EN EL LUGAR es otro término nuevo que estamos aprendiendo. En pocas palabras, significa que somos prisioneros en nuestros propios hogares.

Esto no es normal para los seres humanos. Ahora estamos hablando de LA NUEVA NORMALIDAD, y nadie tiene idea de qué se trata esta Nueva Normalidad. ¿Cómo será? La estamos viendo o imaginando con ojos de lo que entendemos por normal:

1. Aumento de la desigualdad entre ricos y pobres, entre los que tienen y los que no tienen.
2. Consumo excesivo: adquirir más de todo.
3. Despreocupación por la contaminación que estamos creando en el medio ambiente.
4. Aceptación de los cambios climáticos e imprevisibilidad como normales.
5. Uso excesivo de tecnología que también está creando aislamiento y distanciamiento sociales de los cuales no parecemos darnos cuenta porque la tecnología nos da la ilusión de estar conectados.
6. Cambio/Deterioro de las estructuras y conexiones familiares.
7. Aislamiento de personas de la tercera edad/ancianos de las familias intergeneracionales en las llamadas "instalaciones para personas mayores" o instalaciones de atención continua.

¿Se ha convertido nuestra longevidad en una carga para nosotros mismos, para nuestras familias y la sociedad?

8. Sistemas educativos que no están preparando adecuadamente a las generaciones más jóvenes para esta situación mundial cambiante. Ellos también envejecerán algún día, entonces, ¿qué pueden aprender de sus mayores?
9. Disminución de los sistemas de apoyo social: hay más personas aisladas que nunca.
10. Aumento de la indiferencia o apatía social, compromiso social limitado y, a un nivel más personal, menos tiempo para el crecimiento personal y espiritual.

Esto es lo NORMAL de AHORA.

NO ES DE EXTRAÑAR QUE NECESITEMOS UN NUEVO NORMAL SI LA HUMANIDAD TIENE QUE SOBREVIVIR OTRA DECADA.

¿Está la pandemia del coronavirus creando un cambio en nuestra conciencia sobre la vida? Yo espero que sí.

Y LA PREGUNTA QUE TODOS NECESITAMOS HACERNOS ES: "¿CÓMO VIVIREMOS ENTONCES"?

Esto requerirá conciencia creativa y nuestra visión de la vida basada en nuevos valores que incluyan:

- Unión mundial
- Interdependencia
- Unidad de toda la vida en este planeta
- Reconocimiento de que los recursos no son ilimitados
- Conservación
- Equidad: compartir la riqueza
- Respeto
- Humildad
- Gratitud
- Eliminación de la avaricia
- Eliminación del odio: búsqueda de la paz, no guerras

Necesitamos cambiar nuestra cosmovisión de la percepción a la posibilidad. Y necesitamos un liderazgo nuevo, creativo y progresivo en todos los niveles.

Espero que el mundo participe en una discusión, basada en una verdadera búsqueda del alma a nivel personal, familiar, comunitario y nacional, sobre: *¿Qué es lo que realmente importa a la*

humanidad? *¿Qué cambios necesitamos hacer a nivel Personal, Familiar, Comunitario, Nacional e Internacional?*

Participemos en estos diálogos y hablemos acerca de **CÓMO SE PUEDEN ABORDAR LOS CAMBIOS MÁS NECESARIOS.**

La pregunta es:

¿Nos involucramos en estos diálogos en cada nivel para lograr los cambios necesarios?

O

¿Volveremos a lo mismo una vez que el mundo vuelva a abrir?

¿SERÁ LA VIDA LA MISMA OTRA VEZ? N

In Memoriam

FALLECIMIENTOS REPORTADOS EN 2020
NO INFORMADOS PREVIAMENTE

Dora Isabel Alberti de Vera Ocampo	30 de Diciembre, 2014
Celia Carrillo Romero	21 de Marzo, 2020
Luz María Silva Rosas	25 de Marzo, 2020
Astrid Ohanian	28 de Marzo, 2020
Guillermo Dávila	29 de Marzo, 2020
Anthony Piel	6 de Abril, 2020
Joao Luis Alvarenga	19 de Abril, 2020
Helena Berry Morelli	22 de Abril, 2020
Kam Mung	27 de Abril, 2020
Antonio Pío	29 de Abril, 2020
Ana María Estévez	10 de Mayo, 2020
Jorge Castellanos	15 de Mayo, 2020
Halmond Dyer	19 de Junio, 2020
Luz María Rivera de Giraldo	26 de Junio, 2020

Consejos Técnicos: alguien podría estarme espiando¹

Por Antonio Hernández



Que “Alguien me puede estar espiando” no es el título de la próxima novela de espionaje o una “mitología urbana” que anda circulando por ahí. Se trata de una verdadera amenaza resultado del uso de aparatos “inteligentes” que tienen cámaras fotográficas, como las computadoras, las tabletas y los teléfonos. Cuando uno trabaja con la computadora, algún “pirata informático” –comúnmente conocidos como “hackers– o algún otro criminal que usa la tecnología informática, potencialmente puede verlo o escucharlo, aunque uno no esté usando la cámara o el micrófono. Esto se refiere más que nada a los sistemas operativos más comunes, como Android y Windows.

¿Cómo logran hacerlo? Primero, tratan de encontrar la manera de instalar “software malicioso” –conocido como “malware” –en su computadora. “Malware” es una especie de programación “troyana”² que pertenece a la familia de software conocida como “Software de Control Remoto” (la sigla en inglés es “RAT”) –o sea, es una clase de virus de computadoras. Una vez que está instalado, el pirata informático puede tomar control de su computadora y activar la cámara y el micrófono, sin que uno se dé cuenta. Este fenómeno ocurre más que nada en aparatos y en programas que han sido diseñados dándole más importancia a su funcionalidad que a su seguridad. Es el precio que todos pagamos por tener acceso a tecnologías fáciles de usar a un precio razonable.

¿Cómo puede uno reducir el peligro de una intrusión? Existen varias recomendaciones para evitar las intrusiones:

- Cubra la cámara de su aparato. Use una cinta adhesiva o, mejor aún, una “ventana”, que es un dispositivo o cobertura especial diseñado para tapar la cámara. No cuesta más que un par de dólares. Yo he incorporado eso a todos mis aparatos, y una buena costumbre es tener cerrada dicha “ventana” cuando no se esté usando la cámara. Durante video conferencias o comunicaciones

¹ Este artículo se escribió basado en un artículo publicado en el periódico colombiano El Tiempo, el 18 de junio de 2020.

² Se denominan troyanos o troyanas, por el mito del Caballo de Troya

cara a cara, yo solamente abro la “ventana” cuando estoy seguro de que la persona o el grupo de personas con las que voy a interactuar son de mi confianza. Esto también protege su privacidad y le puede evitar situaciones incómodas.

- Tenga cuidado con los programas o las aplicaciones que “descarga” de la Internet, especialmente los GRATIS. Trate de verificar la fuente o la compañía productora o vendedora del programa; verifique si hay comentarios o análisis del producto, escritos por los consumidores. Siempre trate de descargar programas del sitio oficial de la compañía productora o vendedora.
- En los programas o las aplicaciones que descargue, especialmente en los GRATIS, siempre lea la “letra menuda” del vendedor antes de instalarlos. Uno siempre se sorprende de todo lo que uno está autorizando en términos de cómo los vendedores van a usar nuestra información personal. Un detalle demasiado común que se usa con las plataformas móviles como celulares y tabletas es la autorización de ver dónde está usted. ¡¡Esencialmente, lo van a poder seguir por todos lados y saber dónde está usted –todo el tiempo!!
- Evite todos los mensajes, encuestas y ofertas que prometen cosas más allá de lo razonable. Generalmente esas ofertas no tienen sentido, pero sirven como mecanismo para “cosechar” información personal suya, y pueden “infectar” su aparato. Siempre esté alerta y piense si “esto es demasiado bueno para ser verdad”.
- NUNCA inserte una unidad de memoria USB en sus aparatos, si usted no está seguro de quién o dónde esa unidad USB ha sido usada antes.

Recuerde, siempre que utilice aparatos electrónicos use el sentido común y emplee prácticas seguras. **N**

NOTICIAS DE LA COOPERTIVA DE CRÉDITO DE LA OPS/OMS



MAYOR CERTEZA PARA SUS AHORROS

En estos tiempos de tanta incertidumbre puede resultar complicado ahorrar de una manera segura y que le ofrezca tranquilidad. Por ese motivo, nuestra Cooperativa le ofrece un certificado de depósito que le dará la seguridad que usted necesita.

TPA de 0.70%* por 7 meses

Abra un certificado de depósito a 7 meses con un monto inicial de solo \$500 y vea aumentar su ahorro gracias a una de las tasas de interés más ventajosas del mercado. Consulte las tasas de interés del día en pahofcu.org. Para abrir un certificado de depósito a 7 meses, llámenos al 866-724-6328 o envíenos un correo electrónico a fcu@pahowhofcu.org.



APROVECHE PUNTOS DE RECOMPENSA QUE NUNCA VENCEN

Nuestro objetivo principal como institución es dar a nuestros productos y servicios un valor agregado que permita a los miembros de la comunidad mundial de la salud vivir vidas financieramente saludables. Es por ello que desde ahora la tarjeta de crédito Rewards World Mastercard® de la Cooperativa de Crédito de la OPS/OMS ya no pone fecha de vencimiento a los puntos que usted acumule.



Por cada dólar que gaste** acumulará 1.25 puntos que estarán a su disposición hasta que usted decida utilizarlos. Solicite su tarjeta de crédito hoy en pahofcu.org o llame al 202-974-3453 (número gratuito 1-866-724-6328).

Sirviendo a la comunidad global de la salud



*Las tasas de interés están sujetas a cambios sin previo aviso. Comuníquese con la Cooperativa de Crédito de la OPS/OMS para obtener mayores informaciones. El depósito inicial mínimo para abrir la cuenta y obtener tasa de porcentaje anual (TPA) ofrecida es de \$500. Los dividendos se calculan y pagan de manera mensual. Los retiros antes del vencimiento pueden estar sujetos a una multa de 90 días sobre los dividendos. Los cargos pueden reducir sus ganancias. Asegurado por NCUA. **No todos los solicitantes calificarán para el programa. Los puntos de recompensa se acumulan solamente a través de compras. Los puntos acumulados no tienen fecha de vencimiento. Contáctenos si desea solicitar información detallada sobre elegibilidad, acumulación y cobro de recompensas. Asimismo, es posible canjear puntos acumulados por productos en CURewards.com y a través de la aplicación móvil gratuita CURewards. Las transferencias de saldo no generan puntos y las recompensas solo se acumulan a través de nuevas compras. El dinero obtenido a través de recompensas puede ser depositado en una cuenta corriente o cuenta de ahorro de la Cooperativa o puede utilizarse para efectuar pagos de su tarjeta de crédito Mastercard.

Noticias del Capítulo Colombiano de la AFSM



Por Ricardo Torres



El Capítulo Colombiano de la AFSM, durante el primer semestre del año en curso, con el apoyo de su Junta Directiva, ha venido desarrollando algunas actividades, aunque reducidas a causa de la penosa cuarentena que mantenemos desde mediados de marzo de este año por la pandemia del COVID-19.

Muchas de estas actividades desarrolladas en grupo o por la participación de uno o más miembros de nuestro grupo de jubilados se pueden resumir en:

- En esta época de cuarentena ha sido de mucho beneficio el apoyo de nuestra AFSM al proyecto del “COMEDOR MARIA ES MI MADRE” para proveer desayuno y almuerzo a más de 120 ancianos, habitantes de la calle, y además incluyó la entrega de materiales e insumos de higiene personal;
- El doctor Raúl Londoño, miembro de la Junta Directiva, viene apoyando y liderando proyectos de ayuda humanitaria en la localidad de Subachoque, departamento de Cundinamarca, durante la pandemia del COVID-19, beneficiando a poblaciones pobres y de alta vulnerabilidad alimentaria. La Fundación PROSUBACHOQUE, liderada por el Dr. Londoño, formó una alianza con autoridades municipales, iglesias y ONG, para dar atención alimentaria a las personas mayores de 70 años, personas discapacitadas, o familias pobres con niños. Realizaron una “DONATON”¹ para conseguir donaciones en especie y dinero. Hasta el 31 de mayo pasado, consiguieron recursos para la adquisición de 4.000 mercados. De estos, repartieron cerca de 2.000 en una primera entrega y en junio harán una segunda entrega. Con esta ayuda alimentaria, han conseguido paliar el hambre y forjar disciplina para cumplir con el confinamiento y cuidados sanitarios. Así mismo durante este tiempo, la delincuencia, disminuyó en 100%, incluida la intrafamiliar;
- Se enviaron cartas y mensajes de condolencia a familiares por el fallecimiento de algunos miembros de nuestra AFSM. Además, participamos en velatorios virtuales;
- La creación del grupo “chat” de WhatsApp con los 42 miembros de nuestra AFSM, ha sido una herramienta bastante útil de comunicación entre todos los miembros para intercambiar información, discutir y analizar información relevante a la epidemia del COVID-19, compartir enlaces interesantes sobre arte, cultura, deportes y noticias, y participar a nuestros asociados sobre el fallecimiento de familiares y/o amigos, saludos de cumpleaños, etc.

¹ Maratón de donaciones

- Los miembros de la AFSM, a través de su Junta Directiva, han manifestado su deseo de apoyar la cooperación técnica que lleva a cabo la representación de OPS/OMS con las autoridades nacionales, en esta época de pandemia, y la Representante ha recibido nuestras manifestaciones de apoyo;
- Otras actividades de la junta de la ASF-M-COL que se vienen desarrollando se relacionan con el apoyo a los miembros para el manejo de los Certificados de Derecho (supervivencia) que deben enviar anualmente a la Caja de Pensiones, así como con el proceso de capacitación y documentación para el uso de la nueva plataforma del SHI-Online.

Por las circunstancias del aislamiento, que se acerca ya a los tres meses consecutivos, hemos optado por mantener reuniones virtuales utilizando la plataforma ZOOM para videoconferencias. La última reunión de la Junta en forma presencial se desarrolló en febrero de 2020, en la cual se generó un plan de trabajo. El pasado 26 de mayo tuvimos nuestra primera reunión virtual (con 6 miembros de la Junta y el presidente, Dr. Elmer Escobar por vía telefónica) en la cual se reorganizó nuestro plan de trabajo en función del confinamiento domiciliario, ajustado a: 1) Designación del punto focal de AFSM-COL con la AFSM-WDC; 2) Carta de reconocimiento a Patricia Ilijic del Credit Union, con motivo de su retiro, por todo el apoyo brindado a la AFSM-COL en los últimos años; 3) Preparar este informe para el Boltín de Junio 2020 de la AFSM-WDC; entre otros varios. Se programó una próxima reunión virtual para el martes 09 de junio.

Es importante un reconocimiento a la labor de la Representante de la OPS/OMS en nuestro país, la Dra. Gina Tambini, quien se ha destacado en el apoyo incansable con su equipo técnico y administrativo a las autoridades sanitarias en el control y manejo de la pandemia del COVID-19, y acompañando al presidente Iván Duque en conferencias de prensa en importantes momentos. **N**



¿Dónde están ahora?

Por Veta Brown



Amigos y colegas de la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, me complace poder renovar contacto con los conocidos a través de estos artículos "¿Dónde están ahora?" elaborados por los miembros de la Asociación de Ex Funcionarios.

Actualmente resido en mi país de origen, las Bahamas, donde regresé después de mi retiro de la OPS/OMS en octubre de 2006 como Coordinadora del Programa del Caribe, en Barbados. Durante casi 17 años en la OPS/OMS, además de la asignación de Barbados, también ocupé cargos en Washington DC, como Oficial de Relaciones Exteriores y en Guyana como PWR.

Mis fortalezas personales siempre han sido en las áreas de asesoramiento a jóvenes profesionales, ser receptiva a las necesidades sociales de los demás, abogar por el fortalecimiento de los sistemas de salud y dar apoyo a los familiares para navegar por los servicios de salud.

Así que después de completar mi carrera en la OPS/OMS, de 2007 a 2012, trabajé a tiempo completo como Presidente de la Junta de la Autoridad de Hospitales Públicos, en Bahamas, además de servir como mentora para el Programa del Instituto de Liderazgo de La Salud del Caribe, basado en ese momento en la Universidad de las Indias Occidentales. El programa dependía de financiación externa y se centraba en mejorar las habilidades de gestión de los jóvenes profesionales de la salud de la región. En ambos programas se hacía hincapié en el fortalecimiento de la estructura organizativa y el desempeño del sistema de salud, la creación de vínculos de equipo, el establecimiento de criterios de monitoreo y evaluación de los servicios, y la promoción de programas para incluir el compromiso y el respeto con los pacientes/clientes.

Mis padres fallecieron en 2009, en un lapso de cinco meses, después de estar casados durante 66 años. Haber podido ayudarles a navegar por el sistema de salud durante sus breves enfermedades ha sido uno de los recuerdos más preciados de mi vida. Tenemos una red familiar fuerte e intacta, a la que todos contribuyen. Sin embargo, yo era la persona con el "conocimiento interno" del sistema de salud. Poder ayudar a mis padres a navegar por el sistema con dignidad y respeto me trajo alegría y consuelo. Yo estuve en casa, y no en el extranjero, cuando más me necesitaron. Esto fue importante y muy apreciado por mis hermanos.

En preparación para nuestro regreso a casa, mi esposo Granville y yo decidimos vender nuestra casa conyugal y construir una casa de retiro diseñada específicamente para nuestra tercera edad en un terreno de propiedad familiar que me dio mi padre. Esto nos permitió diseñar una casa que es totalmente "amigable para discapacitados", con puertas anchas, ventanas largas, un porche, rampas, sala de estar en la planta baja para Gran y yo, con alojamiento en la planta superior para los huéspedes y con un terreno adecuado para la jardinería. Esto nos ha servido bien, particularmente en los últimos 2 años cuando Gran ha tenido que recibir una amplia atención

médica en el extranjero. Ha tenido que pasar algún tiempo en silla de ruedas. Estuvo dos meses en un hospital de Florida, tanto en 2018 como en 2019, y ahora está en casa, con buen progreso y moviéndose de forma independiente.

Desde 2012, mis actividades se han dirigido principalmente a actividades de divulgación social con mi iglesia y proporcionar apoyo a varios miembros de la familia con problemas de salud. Me mantuve estimulada mentalmente participando en varios seminarios web profesionales para la gestión y el liderazgo, y en 2017 obtuve mi "Lean Six Sigma, Green Belt Certification". Mi función de mentoría para jóvenes profesionales de la salud continúa formalmente a través de contratos de consultoría ocasionales e, informalmente, orientando a las personas cuando, en mi opinión, "las cosas no van bien para los usuarios en el sector de la salud".

El año pasado mis habilidades en planificación y gestión fueron puestas a buen uso en el campo de la construcción, ya que asumí el papel de gerente de proyecto del condominio de mi hija. El contratista se sorprendió por la cantidad de escrutinio que traje al proyecto. Afortunadamente, tuvo éxito, y Gravette no tuvo que perder tiempo de su trabajo que es muy exigente. Lamentablemente, mis esfuerzos por guiar, o "dirigir" actividades con nuestros hijos no siempre han producido resultados tan satisfactorios,

Mi afición es la jardinería, no tanto las flores o las plantas de la casa, como la propagación de árboles frutales locales y el uso de los productos para hacer bebidas, postres, y a veces salsas, principalmente para el uso de la familia extendida y amigos cercanos. En este sentido, he participado en diversos seminarios ofrecidos por nuestro Ministerio de Agricultura. Sin embargo, desde el COVID-19 y el huracán Dorian, nuestro gobierno está montando un programa para diversificar la economía y aumentar la resiliencia en la industria alimentaria, reduciendo el impacto de las importaciones de alimentos. En este sentido, durante junio/julio de 2020 estoy inscrita en un curso formal para obtener un Certificado en Agricultura, como agricultor de patio trasero. Mi objetivo es expandir mi afición para hacerla financieramente viable en los próximos años - así que aquí está la futura, Campesina Veta B.

El COVID-19 ha presentado muchos desafíos para los viajes seguros y cambiará la forma en que la industria operará en el futuro. Por lo tanto, estoy muy feliz porque desde que me jubilé pude disfrutar de nuevas experiencias de viaje a Kuai, en Hawái; Senegal, Ghana, Sudáfrica, Kenia, Zanzíbar y Nigeria en África; así como a Chile en América del Sur, todo arreglado por nuestra hija. Todavía hay algunos lugares de interés en Europa que me gustaría visitar, pero estos dependerán de muchas circunstancias futuras y de la gracia de Dios.

Hasta entonces, las Bahamas seguirán siendo el lugar más hermoso de la tierra y espero darle la bienvenida a cualquiera de ustedes cuando viajen a nuestra hermosa tierra una vez que las condiciones de "Nueva Normalidad" post COVID-19 lo permitan.

Mientras tanto, sigo disfrutando y haciendo mis contribuciones diarias mientras trato de vivir la vida con propósitos claros, reconociendo que la crianza y la preocupación por los demás es una labor de tiempo completo y de toda la vida.

Amor y paz para todos. **N**

Obituario de Antonio Pío

Presidente Emérito de AFICS Argentina

(1933- 2020)

Por Isabel N. Kantor¹



Antonio Pío completó sus estudios de Medicina, en la Facultad de Ciencias Médicas de Rosario (1954-1960) y se especializó en Neumología y Epidemiología. Fue Jefe de Epidemiología en el Instituto Nacional de Tuberculosis (TB) E. Coni, Santa Fe, entre 1961 y 1969, luego, Jefe de Investigaciones en el Instituto Nacional de Epidemiología, en Mar del Plata (1970-71), Asesor Regional en TB, OPS/OMS en Washington (1971-79), Jefe de la Unidad de TB e Infecciones Respiratorias, OMS, en Ginebra (1980-87), y Director del Programa para el Control de Infecciones Respiratorias Agudas, OMS, desde 1987 hasta su retiro.

Quiero rendir un homenaje a Antonio Pío, recordándolo en las distintas épocas y funciones en que lo conocí.



A inicios de la década de los 70, Antonio, desde OPS/OMS, visitaba los países, asesorando a los programas de control, y sobre todo apoyando a la gente que, en cada puesto, con responsabilidades pequeñas o grandes, trabajaba en ellos. Se interesaba por cada detalle, tomaba nota, y luego brindaba su orientación y ayuda, desde la Oficina Central. Así, hizo posible y reforzó el desarrollo de los Cursos Anuales Internacionales de Laboratorio en TB, que se realizaban en CEPANZO (OPS/OMS), en el Instituto Coni (Santa Fe), y en muchos otros. Apoyaba con entusiasmo la formación y perfeccionamiento de jóvenes profesionales y técnicos. En los años 80, recuerdo que en su Unidad de la OMS contaba con solo dos asistentes, no obstante, con verdaderas proezas de trabajo y de buen uso de escasos recursos, logró la realización de estudios básicos de la epidemiología de la TB, en varios países y también de los primeros estudios regionales sobre resistencia múltiple a medicamentos, con una temprana visión de ese problema, que más tarde se volvería crucial para la salud pública.

¹ Fuente: Noticiero AFICS (Asociación de Ex Funcionarios de Naciones Unidas-Argentina). Año 34, No.2, 2020, Abril-Junio 2020

Ya jubilado, volvió a la Argentina, y con su esposa María Isabel, eligieron residir nuevamente en Mar del Plata. Se asoció a AFICS y nos visitaba regularmente cuando viajaba a Buenos Aires. En 2012 le pedimos -encarecidamente- que aceptara presidir nuestra Asociación. Eso, bien lo sabemos, es una dura responsabilidad. Él aceptó, y desde que se hizo cargo se dedicó entusiasta y plenamente a AFICS.



Durante su gestión presentó en las Reuniones del Consejo de FAFICS, propuestas sobre la necesidad de una mayor difusión del Fondo de Emergencia de la Caja de Pensiones, y de la asistencia a los jubilados en situaciones de emergencia, con las provisiones presupuestarias necesarias. En 2014, en la Reunión 43ª del Consejo, recibió un reconocimiento “por la persistencia con que sostuvo la defensa de los derechos del jubilado, en un juicio ante el tribunal de apelaciones la Caja de Pensiones de NN.UU.” Ese juicio, que finalmente ganó, sentó

un precedente histórico, y el sistema de “doble vía” fue anulado en la Argentina, incorporando a todos los jubilados al sistema único actual.

En la 44ª. Reunión del Consejo de FAFICS, en Ginebra, 2015, en una presentación central, subrayó la necesidad de que FAFICS intensificara la difusión de información a las Asociaciones miembros, en especial sobre el Fondo de Emergencia. Demostró que los esfuerzos para promover ese Fondo habían dado poco resultado, especialmente entre los jubilados con pequeñas pensiones, muchos de los cuales tienen dificultades para entender los procedimientos administrativos, que están solo en inglés, y que exigen un buen dominio del idioma y de la complicada terminología. Señaló que a las Asociaciones también se les debería permitir presentar a la Caja de Pensiones las solicitudes, en nombre de los socios con dificultades para hacerlo, lo que incrementaría el uso de los recursos del Fondo de Emergencia. Al finalizar su presentación, recordó a las autoridades de FAFICS que *el arte de la comunicación es el lenguaje del liderazgo*.

En 2015 finalizó su periodo como Presidente de AFICS Argentina, pero igualmente siguió colaborando en la preparación del Noticiero. La Asamblea reunida en octubre de 2015 lo designó Presidente Emérito. Las dos Comisiones Directivas que lo sucedieron han seguido consultándolo con frecuencia, y él, con su estilo sencillo, respetuoso y cordial, continuó transmitiéndonos su sabiduría. **N**

Obituario de Halmond Charles Dyer

1932 – 2020



Informamos con pesar el fallecimiento de Halmond Charles Dyer (“Hal”) el 19 de junio de 2020, luego de una larga enfermedad.

Hal nació el 2 de marzo de 1932 en Plymouth, Montserrat, Indias Occidentales. Fue el sexto de 7 hijos de Patrick Dyer y su esposa Josephine. Sus estudios secundarios culminaron con éxito y se le otorgó la beca *Leeward Islands Scholarship*. Fue un historiador de corazón, no obstante, eligió seguir la carrera de medicina en el entonces *University College of West Indies*, hoy Universidad de las Indias Occidentales (UWI, por su sigla en inglés).

En la universidad se distinguió particularmente, graduándose con la medalla de oro en cirugía. Hal a continuación fue a la Universidad de Harvard, donde completó su Maestría en Salud Pública en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

De regreso en Jamaica, Hal fundó el Servicio de Salud Universitario. Por algunos años tuvo un rol dual en la Universidad de las Indias Occidentales como director del Servicio de Salud y como profesor principal del Departamento de Medicina Preventiva y Social, en la Facultad de Medicina. En esta última posición, uno de sus logros fue estructurar el programa de Medicina Familiar donde el participó como profesor y mentor de estudiantes.

Hal contribuyó al establecimiento de clínicas de salud comunitaria, tanto en el campus universitario como en otros lugares en Jamaica, donde estas clínicas eran desesperadamente necesarias. Para desarrollar aún más el espíritu de “retribución a la comunidad” él estimulaba la participación de estudiantes en el proyecto. La clínica de *August Town* fue su particular foco de interés y donde Hal era muy apreciado y querido por sus pacientes.

No obstante, siendo Hal un clínico brillante, con dotes excepcionales para hacer diagnósticos y generar confianza en sus pacientes, desarrolló esfuerzos en lo administrativo y pasó gran parte de su carrera profesional en ese campo.

Fue consultor para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) y luego Representante de OPS/OMS en Trinidad y Tobago por 4 años. A continuación, y como una promoción, ocupó el cargo de jefe de la Oficina de Coordinación del Programa del Caribe, con sede en Barbados y cobertura sobre todo el Caribe de habla inglesa. En ese contexto, Hal fue impulsor en el lanzamiento y gestión de la Iniciativa de Cooperación en Salud, programa de cooperación técnica basado en prioridades acordadas. Esta Iniciativa continuó desarrollándose en el tiempo y sigue aplicándose a la fecha.

Hal fue un buen líder, altamente apreciado en la Comunidad del Caribe (CARICOM por su sigla en inglés), y entre las autoridades y donantes que participan en el trabajo de la OPS/OMS en el Caribe.

En una observación muy personal, su calidez y actitud de cercanía con las personas con las que trabajaba hacían de Hal un ser humano extraordinario.

La última posición laboral que ocupó en el Caribe fue de director del Instituto del Caribe sobre Salud Ambiental con sede en Santa Lucía. Su frágil salud forzó su retiro. Hal encontró un nuevo hogar en el sur de la Florida, en los Estados Unidos.

Ningún recuento sobre la vida de Hal estará completo sin referencia a su amor y casi reverencia por el *cricket*. Fue designado y disfrutó sirviendo por varios años como médico honorario del *West Indies Cricket Board of Control*. Coleccionó cada edición de la revista mensual especializada *Wisden*. ¡Asistir a los juegos de cricket (Test Match) era el único pasatiempo que podría distraerlo de sus deberes profesionales!

Hal recibió numerosos honores por su servicio a la medicina y a la comunidad incluyendo los siguientes:

- De la UWI al celebrar sus 40 años de fundada nombró 10 exalumnos que contribuyeron significativamente al Caribe. Hal fue uno de los señalados.
- De Jamaica, su país adoptivo, que también lo honró con la Orden de Distinción en la clase de Comandante, la clase más alta.
- De la Reina Elizabeth II quien le agradeció por sus servicios a la Comunidad Británica y le otorgó la Orden del Imperio Británico.

Hal deja como deudos a su esposa, la Dra. Alma Ashmead-Dyer, a sus hijos Charles Dyer, Dr. Karen Dyer (David Wilkinson), Lesley Angela Dyer, Jonathan Dyer (Christine); su hermana, Daisy Nanton; sus tres cuñadas y varios sobrinos, varios miembros de su familia extendida, colegas y amigos en todo el Caribe, el Reino Unido y los Estados Unidos.

Descanse en paz. **N**

Asuntos para Recordar

Su opinión es importante

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

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

contenidos, la forma y la utilidad.

Para ponerse en contacto con nosotros pueden enviar mensajes al correo de la Asociación:

<https://www.afsmpaho.com/contact-spanish>

Pueden también escribir a:

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

Información Personal

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

importante, les pueda ser enviada oportunamente. Estos cambios deben ser notificados a por correo postal a la sede de la OPS/OMS en Washington DC, o preferiblemente por correo electrónico a la dirección de correo de la Asociación:

afsmpaho@gmail.com

Enlace para entrar a la página web de AFSM OPS/OMS
<http://www.afsmpaho.com>

Para hacerse miembro de la pagina de Facebook de AFSM
vaya a : <http://www.facebook.com/group s/230159803692834/>



Última Página

Junta Directiva

Ejecutivos

Gloria Coe ('22)
Presidenta

Hernán Rosenberg ('22)
Vicepresidente

Gloria Morales ('21)
Secretaria

Hortensia R. Saginor ('20)
Membresía

Sylvia Schultz ('22)
Tesorera

Vocales

Marilyn Rice ('21)

José Ramiro Cruz ('20)

Carol Collado ('20)

Rolando Chacón ('21)

Miembros Honorarios

Nancy Berinstein
Presidenta Emérita

Germán Perdomo
Presidente Emérito

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

Comités

Comité de Comunicaciones

Coordinador – Antonio Hernández
Miembros –
Enrique Fefer, Hernán Rosenberg,
Gloria Morales, Germán Perdomo

Comité de Publicaciones

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

Comité de Extensión y Membresía

Co-Coordinadores – Hortensia R. Saginor
y José Ramiro Cruz
Miembros –
Mónica Bolis, Enrique Fefer, Elizabeth
Joskowicz, Teresita Josey, Hernán
Rosenberg, Sylvia Schultz

Comité de Pensión y Seguro de Salud

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

Comité de Relaciones Externas

Coordinador – Hernán Rosenberg
Miembros –
Carol Collado, Enrique Fefer

Comité de Elecciones

Coordinador – Rolando Chacón
Miembros –
Enrique Fefer, Antonio Hernández, Sylvia
Schultz

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
Elmer Escobar, e_escobar@cable.net.co