



NEWSLETTER

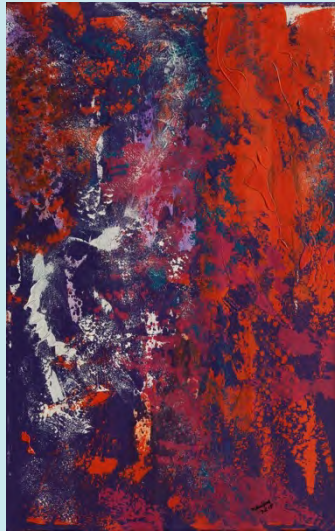
ASOCIACION DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXVIII, NO. 2

ABRIL 2017



Sin Título



Sin Título



Curvas Estocásticas

Pinturas de Manuel Kulfas, miembro de la Asociación

Contenido

| | | | |
|--|---|--|----|
| Mensaje del Presidente | 2 | La cita matinal..... | 11 |
| Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión | 3 | Noticias de la Cooperativa de Crédito: Informes de Crédito..... | 13 |
| Bienvenida a los nuevos miembros de la Asociación | 5 | Consejos de Salud: Los secretos de la longevidad..... | 14 |
| Consejos Técnicos: Mi Computadora de US\$5 | 6 | In Memoriam | 21 |
| Seminario informativo para ex funcionarios de OPS en Perú | 9 | Asuntos para recordar..... | 22 |
| | | Ultima Página..... | 23 |

Mensaje del Presidente



Apreciados colegas, amigos y miembros de la Asociación,

Espero que este mensaje los encuentre con salud, bienestar y alegría. En continuación con el objetivo de favorecer la participación de los asociados, la Junta Directiva ha reafirmado su interés de incluir en el Boletín más aportes de diversa índole, provenientes de los miembros de la Asociación. Encontrarán en la portada de este número, tres pinturas de nuestro querido amigo y miembro, Manuel Kulfas, y un cuento corto, “La cita matinal”, de nuestro miembro de la Junta, Hernán Rosenberg.

Si ustedes tienen un artículo original que deseen compartir, háganoslo llegar; si leyeron un artículo que les agradó o les parece importante que otros lo lean, envíennos la fuente o el enlace de Internet; si tienen reflexiones o anécdotas de cualquier clase, mándenlas; si tienen poemas, cuentos, fotografías, pinturas de los que quisieran hacer partícipes a otros, no duden en referirlos. Publicaremos lo más que podamos, con el mismo interés y con el mismo entusiasmo que ustedes ponen en las contribuciones. No limiten su creatividad.

Otro aspecto que deseamos que ustedes usen con frecuencia es el envío de “Cartas a la Editora”. Por medio de sus cartas, establezcan un diálogo con el Boletín, de forma que el Comité Editorial sepa lo que les gusta, lo que no les gusta, lo que quisieran ver publicado o lo que les preocupa sobre el Boletín o sobre la Asociación.

Finalmente, con el objetivo de darles a ustedes la oportunidad de expresarse, cambiaremos la página del “Mensaje del Presidente” por la columna “Editorial”, de manera que cualquiera de ustedes puede escribirla, previa aprobación del Comité Editorial.

En la medida en la que ustedes se unan a la producción del Boletín, éste será cada vez más útil y apreciado por los miembros de la Asociación.

Mis mejores deseos para todas y todos.



Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión

Por Carol Collado



Seguro de Salud del Personal

Según lo prometido en el último Boletín, les tenemos más información sobre los cambios esperados este año en nuestro Seguro de Salud.

Ha habido muchas inquietudes sobre varios aspectos incluidos en el Boletín Informativo de diciembre de 2016 enviado por la Oficina del Seguro de Salud del Personal de la sede (SHI por sus siglas en inglés). Este incluyó un anexo con un mensaje de los representantes de los jubilados ante el CSM y el CPM¹ instándoles a proporcionar su correo electrónico a la Secretaría y a compartirlo con nuestros representantes. A nivel mundial, respondieron más de 300 miembros.

Queremos aclarar algunos asuntos y tipos de correos electrónicos compartidos: a) el correo electrónico registrado en SHI es sólo para intercambiar información con el participante y notificarle información importante. b) Si usted, como participante, desea autorizar a su cónyuge o a otra persona a tener contacto o interactuar directamente con SHI, aunque fuera para obtener información en su nombre, SHI legalmente deberá tener un permiso suyo escrito. c) En caso de que el participante estuviera inhabilitado o fuera incapaz de administrar su propio seguro, SHI requiere que se nombre un representante, a través de un documento legal denominado Poder Notarial en que el participante designa a una persona responsable para intervenir en su nombre en todos los asuntos relacionados con el Seguro. Los correos electrónicos que ustedes proporcionaron a la Asociación de Ex Funcionarios de la Organización Mundial de la Salud (AFSM) son solo para el uso de AFSM y para compartir información con ustedes. Si han dado su

¹ Comité de Supervisión Mundial y Comité Permanente Mundial

anuencia, entonces se incluyen en el directorio donde solamente otros miembros de la AFSM también pueden verlos, una vez que hayan introducido sus contraseñas.

Muchos miembros también han preguntado sobre la nueva modalidad de someter los reclamos de salud en línea. El objetivo de SHI es que todas las regiones la adopten para fines de este año. Se considera que someter los reclamos por internet es más equitativo y mejor para resguardar la privacidad. La Región de las Américas será la última en incorporarse, y se estima que esto ocurrirá en el otoño de 2017, quizás empezando en septiembre. Se proporcionará más información y capacitación antes de ponerse en práctica. Varias personas han preguntado si aún podrán someter los formularios de reclamo por “pouch”. Esta opción permanecerá disponible para quien la necesite. Aquellos miembros que vivan en los Estados Unidos continuarán siendo cubiertos por una empresa administradora (actualmente AETNA).

Después de la reunión del CSM a fines de abril de 2017, ustedes recibirán la versión actualizada de las Regulaciones que entrarán en vigor a partir del 1 de julio de 2017. Lean este documento cuidadosamente y ténganlo a mano como referencia cuando sea necesario. Algunos de los cambios esperados fueron mencionados en el último Boletín Informativo de la AFSM. Tenemos buenas noticias sobre esto. Se había recomendado cambiar la base para el cálculo del límite catastrófico, actualmente los últimos doce meses, a una base calendario. Después de examinar en más detalle, varias personas, incluyendo los representantes de los jubilados, plantearon objeciones a esta modalidad, ya que tomar al calendario como base penaliza al participante en casi todos los casos. La Secretaría respondió a las objeciones, preparando varios escenarios para tomar una decisión informada sobre lo que sería lo mejor, a pesar de que el cambio ya había sido aprobado por la Directora General. Concordaron que realmente el participante no se beneficiaría con este cambio, de modo que esto no se pondrá en vigor en julio de 2017. Este tema se tratará en la próxima reunión del CSM y muy probablemente se remitirá con el análisis correspondiente a la Directora General para su decisión final.

Pensión

Las buenas noticias son que a partir de abril de este año habrá un aumento de 3,6% en nuestras pensiones debido al incremento del costo de vida.

Han circulado algunas peticiones para destituir al administrador de la Caja, debido a los retrasos en los pagos de las pensiones a nuevos jubilados el año pasado y a comienzo de este año. Siempre hay personas que piensan que lo podrían hacer mejor. Yo misma recibí otra queja esta semana (probablemente la cuarta o quinta en un período corto). Reconocemos que ha habido problemas, pero seguimos confiando en la Junta de la Caja de Pensiones, que no ha visto la necesidad de hacer cambios administrativos. Continuaremos siguiendo de cerca la situación, especialmente lo referente a pagos a sobrevivientes y a pensionados recién jubilados, y nos comunicaremos con la Caja en su nombre cuando nos lo soliciten. **N**

Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM

José Lourenço Reis, de Brasil

María Cecilia Yépez de Gamarra, de Perú

Consejos Técnicos

Mi Computadora de US\$ 5

Por Antonio Hernández



El título es el correcto. El equipo que estoy usando para escribir este artículo cuesta cinco dólares. El monitor está excluido de ese precio, pero el equipo puede conectarse a cualquier televisor disponible o al monitor de alguna computadora de repuesto.

Recuerdo que en 1984 compré mi primera Computadora Personal (PC de IBM). Era uno de los pioneros y me costó más de 4 mil dólares, con algunos programas incluidos. ¿Cómo es entonces posible que más de 30 años después se pueda comprar una computadora más potente y totalmente funcional, con sistema operativo y programas, por una fracción de ese costo?

Hay varias razones que explican esto:

- Se ha progresado de un transistor a varios en una cápsula o "Chip", e introducido la gran-integración-escalar (LSI) de estos componentes en un chip. Hoy esto ha evolucionado de manera que usted puede tener sistemas (procesador y componentes periféricos) completamente funcionales en un solo chip.
- La producción a gran escala de componentes electrónicos integrados reduce el costo de producir cada chip.
- La ley de Moore: cada 18 meses, los componentes electrónicos en un chip se duplicarán.
- El ingenio de los ingenieros

Por estas razones, cada día tenemos computadoras más rápidas y más potentes, con grandes capacidades de almacenamiento de datos que no podrían haberse soñado cuando las primeras entraron al mercado. El uso de las computadoras personales ha sido omnipresente en nuestra vida diaria debido al uso de internet y como un mecanismo preferido para la comunicación a través del correo electrónico y los mensajes electrónicos.



Figura 1. Raspberry Pi Cero

El impacto y la demanda de estas tarjetas fue de tal magnitud que, en su día de lanzamiento, se recibieron 100.000 correos solicitándolas. <http://www.raspberrypi.org>

El objetivo del proyecto era tener un producto disponible por menos de US \$30. El circuito de Raspberry Pi incluye todas las opciones para ser utilizado como una computadora plenamente operativa, incluyendo capacidades de procesamiento de propósito general, RAM (memoria de acceso aleatorio), salida de vídeo HDMI

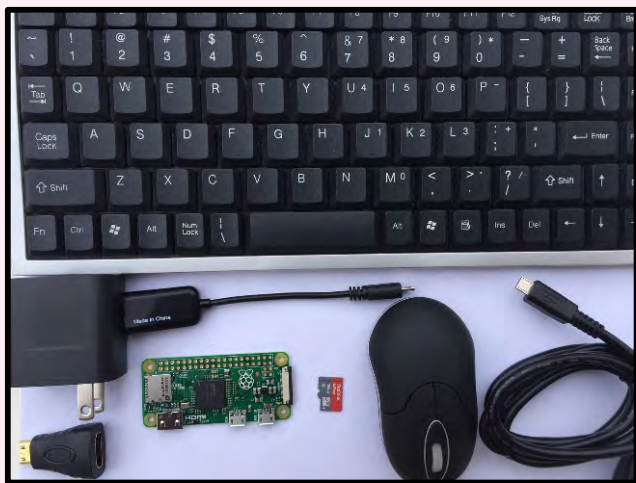


Figura 2. PI cero componentes adicionales

(Interfaz multimedia de alta definición), con sonido, interfaz serial de cámara (CSI), una ranura SD (Secure Digital) para mini o micro tarjeta de almacenamiento, una toma de corriente y conectores USB para el teclado, ratón y otros dispositivos USB. La belleza y el objetivo del diseño eran de no sólo tener un computador totalmente funcional, sino también 32 (y más adelante 40) puntos de conexión GPIO (entrada/salida de propósito general) para proporcionar conectividad para la operación de proyectos electrónicos como robots, o desarrollos y dispositivos para el "Internet de las cosas" (IoT).

Parte del concepto era una computadora de bajo costo, funcional que pudiera utilizar piezas recicladas o repuestos, como componentes clave, tales como un teclado, ratón, adaptador de corriente, tarjeta micro SD y monitores, o un televisor, con entradas HDMI.

El sistema operativo Linux de código abierto fue elegido para manejar el computador. Se recomienda utilizar el "Raspbian", una versión de Linux basada en

Debian y optimizada para Raspberry Pi. Al descargar la versión Raspbian para instalar el sistema, el sistema operativo incluye: "Oficina Libre (el equivalente de Microsoft Office) y otros programas necesarios, como un navegador web, lector de documentos pdf, servicios de correo, etcétera. ¡La mejor parte es que el sistema está disponible gratis!

Durante la vida útil del proyecto Raspberry Pi, hemos visto el lanzamiento de varios

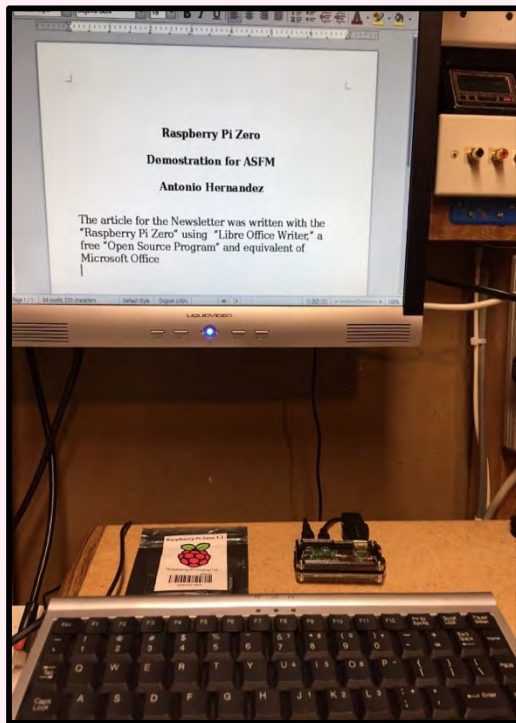


Figura 3. Equipo en operación

modelos posteriores, cada uno con más velocidad, mayor memoria RAM (1 Gigabyte) y la adición de Wi-Fi (acceso a internet) y Bluetooth, para una conexión inalámbrica con dispositivos como un teclado y un ratón. Estas versiones podrían fácilmente reemplazar sus computadoras de escritorio o portátiles.

El siguiente paso para el proyecto fue reducir el costo, el tamaño físico y el consumo de energía de los dispositivos de la familia Raspberry Pi a finales de 2016. Tuvieron éxito con todos estos objetivos en un paquete que es un tercio del tamaño de la tarjeta anterior (ver la figura 1). Y lo mejor de todo es que esto viene a un costo de US \$5.00! Para ser totalmente honesto, la mía fue gratis porque estaba incluida como un símbolo de aprecio en la edición de diciembre de 2016 de la revista de Pi. Lamentablemente, esta oferta ha pasado y quiénes estén leyendo esto

tendrán que pagar cinco dólares por su tarjeta.

Si poseen algunos equipos reciclados y en desuso para complementar la tarjeta, como lo hice yo, (ver la figura 2), su costo total para un equipo nuevo no superará los mencionados cinco dólares. Si no es así, entonces necesitarán gastar dinero adicional para las otras partes y periféricos, que aun así cuestan mucho menos que comprar un nuevo PC o un portátil.

Si ustedes tienen cinco dólares de sobra, pueden actualizar a la Raspberry cero-W, que incluye capacidades de conexión Wi-Fi y Bluetooth.

Por último, quiero reiterar que todo este artículo fue escrito y editado en mi nueva computadora de cinco dólares (ver la figura 3). **N**

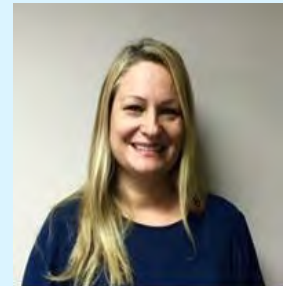
Seminario informativo para ex funcionarios de OPS en Perú

Cooperación AFSM y OPS

Por Germán Perdomo y Valery Mesones



Estar actualizados sobre los asuntos relacionados con la pensión, el seguro de salud y otros temas, es crucial para los ex funcionarios de la OPS/OMS. Esta es una tarea fundamental para la Asociación de Ex Funcionarios y forma parte de los objetivos de la Misión. Esta es la razón por la que se produce el Boletín, se escriben y actualizan publicaciones, se elaboran informes específicos, se colocan noticias y



alertas en la página de Facebook de la Asociación, se incluyen documentos importantes en la página web y se disemina toda clase de información que es útil para los asociados por correo electrónico y por correo postal, cuando es necesario.

Ya estamos acostumbrados en la Asociación a estas tareas. Sin embargo, el jueves 2 de marzo pasado sucedió algo inusual y muy grato que deseamos compartir con todos. Ese día se realizó, en la Representación del Perú, una sesión informativa para nuestros queridos colegas ex



funcionarios residentes en el Perú y sus familiares. Esto no tendría nada de especial si no es por el hecho de que se realizó por la Internet, con la participación de la Representación de la OPS, la Asociación, la Oficina Central de la OPS y la Cooperativa de Crédito (Credit Union). Unos estaban en Lima, otros en la Oficina de la OPS en Washington y yo estaba en mi casa, en Virginia.

El Seminario, que se llevó a cabo en el Auditorio de la OPS en Lima, tuvo como objetivo reforzar, a nuestros colegas y sus familiares, los conocimientos ya adquiridos y brindarles también información detallada y actualizada sobre varios temas como el Fondo de Pensiones, la Cooperativa de Crédito y el Seguro de Salud. Como ponentes, participaron, por parte de la Oficina de la OPS en Perú, la Sra. Ana María Frixone, Administradora, quien dio la bienvenida a los participantes del Seminario, la Sra. Violeta Egúsquiza, Responsable de la

Unidad de Finanzas, la Sra. Valery Mesones, Responsable de la Unidad de Recursos Humanos, quien lo organizó y el Sr. José Villanueva quien proporcionó el soporte tecnológico. Por la Oficina Central de OPS, la Sra. Vivian Huizenga y la Sra. Omarys Nieves de la Oficina de Finanzas, la Sra. Ana María Falquez y la Sra. Andrea Robles de la Oficina de Recursos Humanos. Por la Cooperativa de Crédito, Patricia Ilijic, Vicepresidenta Ejecutiva y por la Asociación, Carol Collado y Germán Perdomo.

Fue un Seminario donde se informó sobre cómo resolver conflictos relacionados con la pensión, el seguro de salud y las cuentas bancarias para depósitos, tanto de los reembolsos de salud como del pago mensual de la pensión. De igual manera se informó sobre los trámites obligatorios cuando el pensionado fallece, para garantizar la continuidad de los beneficios del cónyuge sobreviviente. En cada tema, se resolvieron preguntas e inquietudes de los participantes.

Participaron 20 personas y es la primera vez que en la Oficina del Perú se realiza una reunión informativa de esta modalidad. Todos los jubilados y sus familiares quedaron muy contentos, y sus palabras de agradecimiento llegaron a los corazones de los organizadores. Sabemos que se tiene previsto realizar otras más, tanto en el Perú como en otras Representaciones y, por supuesto, la Asociación estará preparada para participar con entusiasmo. **N**



La Cita Matinal

Por Hernán Rosenberg



Jacques Chaudière salió de su espléndido apartamento en la Rue de Calvin, al sur del Lago de Ginebra, y caminó hasta la esquina para esperar el autobús número 5 que debiera aparecer a las 8:27 en punto y dejarlo a 90 metros de su oficina en la Rue de Lyon. El banco privado Chaudière & Frère había sido fundado por su bisabuelo en el siglo XIX. Todavía funcionaba en el mismo edificio en el que su bisabuelo había alquilado un piso en ese entonces. Por supuesto que el equipo electrónico y de comunicaciones que tenían ahora eran cosas que su bisabuelo hubiera supuesto ser una invención de Julio Verne. Pero la estrecha atención personalizada a clientes muy acaudalados, estrictamente por miembros de la familia o socios muy cercanos, no había cambiado para nada. Y, a pesar de los cambios en las regulaciones y la conectividad mundial, Jacques no veía ninguna razón para cambiarla ahora.

Aprovechó sus 15 minutos de cómodo viaje en autobús para revisar su agenda en su teléfono inteligente Samsung Galaxy 8. Nada fuera de lo ordinario excepto una reunión con un Señor Smith -obviamente ese no es su nombre- a las 9:30.

Exactamente a las 9:30, Marie anunció que el Señor Smith había llegado. El Señor Smith entró con la taza de café espresso fuerte que Marie rutinariamente le había ofrecido. Un caballero muy alto, de unos 40 años, juzgó Jacques, de Africa Occidental por su acento.

"Señor Chaudière, como seguramente supuso, mi verdadero nombre no es Smith, sino Odwan Uhuru. Soy el jefe del Banco Central de Togo, y estoy asistiendo a una reunión sobre corrupción y transparencia aquí en la ONU".

"Continúe"

"En ese sentido, necesito los nombres de todos los togoleses que tienen cuentas con Ustedes. Sabemos que hay bastantes, y tenemos que asegurarnos de que paguen sus impuestos como lo exige la Ley"

"Usted sabe que existe algo llamado secreto bancario"

"Sí, pero desde que los Estados Unidos promulgó la Ley FACTA, los países pueden solicitar esa información"

"Correcto, pero esto es Suiza, no los Estados Unidos"

"Bueno, la USB y varios otros grandes bancos suizos han cumplido con las solicitudes de los Estados Unidos"

"Claro, porque si no lo hacen pueden perder su licencia para operar en los Estados Unidos. Nosotros somos sólo un banco suizo, por lo que no tenemos en riesgo una licencia en los Estados Unidos"

"¿Y la decisión de la Autoridad Bancaria Suiza de pedir a los bancos que cumplan?"

"Esto se aplica a los bancos públicos. Nosotros somos una institución privada, ni siquiera puede ver un cartel en la puerta. Los clientes se incorporan por invitación solamente "

"Sabe que puedo hacer circular la noticia de que su banco se niega a cooperar con otros bancos centrales"

"No tenemos cuentas de países precisamente para evitar presiones políticas"

"Incluso puedoafectar la seguridad de sus empleados"

"Estamos acostumbrados a las amenazas personales en este negocio"

"¿Así que no me va a dar la lista a pesar de todos los riesgos que enfrenta?"

"Usted lo ha dicho, Sr. Uhuru. Ahora, si permite que la Sra. Marie le acompañe a la salida ... "

"Bueno, hay una cosa más"

Jacques no esperaba esto. Tomó un largo sorbo de su propio espresso para serenarse. No estaba acostumbrado a este nivel de agresividad.

"¿Y eso qué sería?"

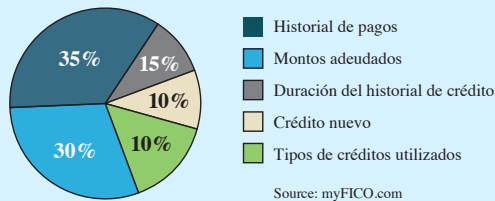
"Quiero abrir mi cuenta personal en el banco" **N**

INFORMES Y PUNTUACIONES DE CRÉDITO

¿CUÁL ES SU NÚMERO?

Los datos de su informe de crédito se agrupan en cinco (5) categorías principales que conforman una puntuación FICO. El modelo de puntuación evalúa algunos factores más detalladamente, tales como el historial de pago y el monto adeudado. Las puntuaciones FICO oscilan entre 300 y 850, donde el número más alto indica un riesgo menor.

Aquí tiene un gráfico del modelo de puntuación FICO:



CONSEJOS IMPORTANTES PARA MEJORAR Y MANTENER UNA BUENA PUNTUACIÓN DE CRÉDITO

Consejos para el historial de pagos

- Pague siempre sus cuentas puntualmente.
- Si ha omitido un pago, póngase al día y manténgase así.
- Tenga en cuenta que cancelar una cuenta que pasó a una agencia de cobranzas no la eliminará de su informe de crédito.
- Entienda que cerrar una cuenta no la hace desaparecer ni ayuda a subir la puntuación.

Consejos sobre los montos adeudados

- Mantenga bajo el saldo de sus tarjetas de crédito y otros “créditos renovables”, una deuda pendiente alta puede afectar su puntuación de crédito. La proporción de su utilización del crédito es clave, cuanto más alto sea el porcentaje, peor será para su puntuación.
- Cancele sus deudas antes de hacerlas circular mediante transferencias de saldo.
- No solicite una serie de tarjetas de crédito nuevas que no necesite, solo para aumentar su crédito disponible.

Consejos sobre la antigüedad del historial de crédito

- Si ha estado utilizando su crédito durante poco tiempo, no abra muchas cuentas nuevas demasiado rápido. Las cuentas nuevas disminuirán el promedio de antigüedad de sus cuentas, lo cual tendrá un efecto mayor en su puntuación, si no posee demasiada información de otros créditos. Además, una rápida acumulación de cuentas puede considerarse riesgosa si usted es un usuario nuevo de créditos.

Consejos sobre los créditos nuevos

- Empiece a buscar opciones de tasas de interés para un préstamo específico dentro de un período determinado de tiempo (el modelo distingue entre una búsqueda de un solo préstamo y una búsqueda de varias líneas de crédito nuevas, en parte por el plazo de tiempo en que se realizan las consultas).
- Abrir cuentas nuevas de manera responsable y cancelarlas a tiempo aumentará su puntuación de crédito a largo plazo.
- Usted puede solicitar y revisar su propio informe de crédito, esto no afectará su puntuación, siempre que solicite su informe de crédito directamente a la agencia de información de crédito o mediante una organización autorizada para brindar informes de crédito a los consumidores.

LOGRAR EL BIENESTAR FINANCIERO

Queremos ayudarlo a vivir financieramente bien, por eso la Cooperativa de la OPS/OMS se ha asociado con GreenPath Financial Wellness, un programa gratuito de administración de dinero y educación financiera que le puede ayudar a planear con anticipación, aumentar su crédito y pagar deudas rápidamente.

Más información en www.PAHOfcu.org



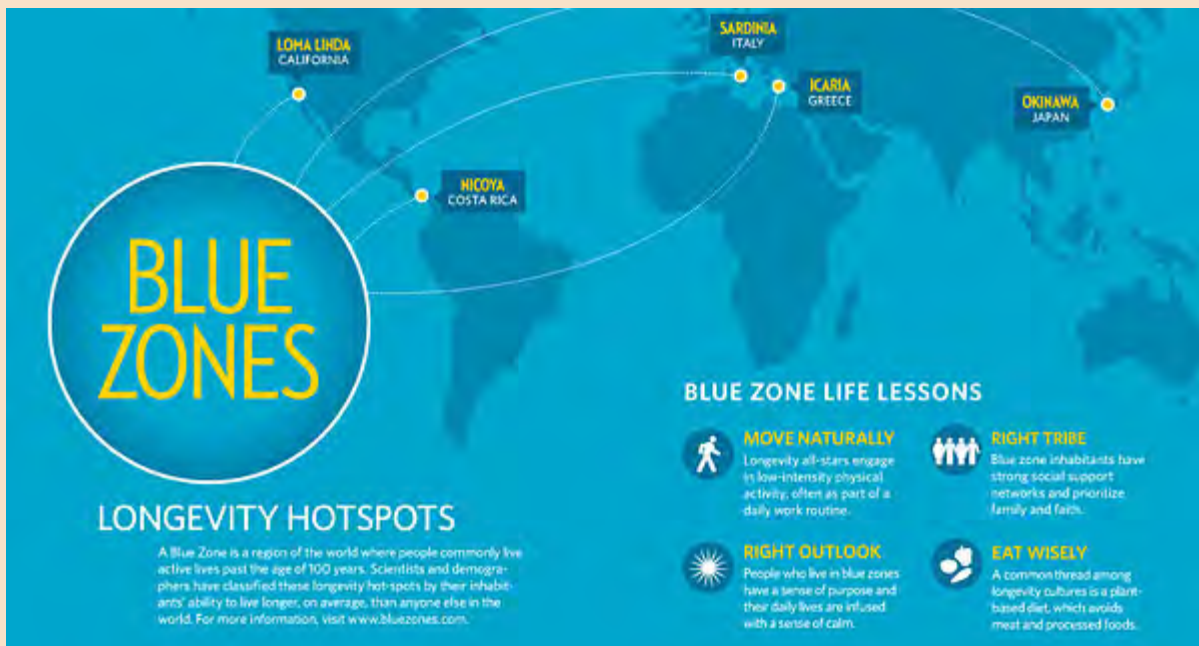
Consejos de Salud: Los Secretos de la Longevidad

Por Gloria A. Coe



Entre 2000 y 2007, la National Geographic y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos (NIA/NIH), le dieron a Dan Buettner y a un equipo de investigadores una subvención para responder a la pregunta: *¿Cuáles son los secretos para una vida larga y saludable?* Los investigadores europeos estiman que entre 20% y 30% de la esperanza de vida está vinculada a los genes; pero de hecho la cultura tradicional comunitaria, la familia, la dieta, el ejercicio, el tabaquismo, la religión, la inclusión de las personas mayores y el estilo de vida, tienen una influencia mucho mayor en la longevidad.¹

Buettner es un miembro de la National Geographic y autor de *best sellers* del New York Times. El y su equipo estudiaron lugares emblemáticos de longevidad a nivel mundial para comprender las características culturales de las personas que viven más de 100 años, activos y saludables. Después de varios años de estudio, el equipo identificó cinco "oasis de longevidad", o Zonas Azules, llamadas así porque las marcaban en el mapa con un lápiz azul.



¹ <https://www.washington.edu/wholeu/2017/03/01/eating-for-longevity-its-more-than-you-think/>

Las Zonas Azules son áreas demográficas y/o geográficas donde las personas viven una larga vida sana y se dispone de datos que corroboran su longevidad.²

Los cinco oasis de longevidad, o zonas azules son:

1. ***Icaria, Grecia*** es una pequeña isla montañosa, donde la mayoría de los hogares cultivan sus propios alimentos orgánicos sin usar pesticidas. Sus días incluyen trabajo en el jardín, cuidado de sus animales que les proporcionan carne y leche y, en general, una ocupación como la apicultura o la pesca. Su dieta se basa principalmente en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva, vino tinto, infusiones, garbanzos, frijoles, lentejas y pescado; complementados por una cantidad limitada de azúcar, productos lácteos y carne que se comen generalmente en épocas de Navidad y Semana Santa. Su consumo diario de calorías es bajo y las redes sociales de la comunidad son fuertes. La cultura Icariana venera a los ancianos, que, según un autor, "viven como dioses", duermen una siesta todos los días, atienden el jardín regularmente, comen bien y no tienen prácticamente demencia.³

2. ***Nicoya, Costa Rica*** es una península montañosa que sobresale en el Océano Pacífico, de cerca de 130 kilómetros de largo por 50 de ancho. Su tasa de mortalidad de 0.71



Centenaria de Nicoya

Tienen una fe profunda en Dios, duermen ocho horas cada noche y mantienen una dieta saludable abundante y simple, de maíz, plátano, arroz, y frijoles. Raramente consumen azúcar.⁴

es mucho más baja que la del resto del país, un logro sorprendente dada la alta esperanza de vida costarricense. El secreto de la larga vida es una actividad regular, de baja intensidad, permanecer cerca de los amigos y familiares y el consumo de aguas locales ricas en minerales. Los adultos mayores tienen su jardín donde cultivan sus

² https://en.wikipedia.org/wiki/Dan_Buettner

³ <http://www.nytimes.com/2012/10/28/magazine/the-island-where-people-forget-to-die.html>

⁴ https://www.youtube.com/watch?v=KUUh_YDcP41M, <http://www.welovecostarica.com/blue-zone-living-a-long-and-healthy-life-in-costa-rica/>

Información en español: https://www.youtube.com/watch?v=N_4C2hB6yXM; <https://www.youtube.com/watch?v=Uo87kRzTK34>

<http://www.revistautopia.com/Receta-Guanacasteca-para-vidas-largas-y-felices.aspx>

<https://www.casadellibro.com/ebook-el-secreto-de-las-zonas-azules-ebook/9786073142762/2970462>

3. **Ogliastra, Región Cerdeña, Italia** es una provincia de una isla montañosa de la costa de Italia, donde los residentes son predominantemente pastores. Están aislados culturalmente y llevan siglos de comer alimentos tradicionales. Permanecen cerca de sus familias y amigos a través de toda su vida y tienen el gran placer de compartir una tarde juntos disfrutando de una copa de vino de la uva local de Cannonau. Barbagia, la región montañosa central de la isla, es una de las regiones menos pobladas de Europa, tiene algunas de las personas más longevas a nivel mundial, y sus hombres tienen la longevidad mayor del mundo. Sus comidas tradicionales son en gran parte bajas en grasas y calorías, con poco azúcar y con una base vegetal. Sus dietas ricas en ácidos grasos, omega-3, se componen de granos enteros, frijoles, queso pecorino de ovejas alimentadas con hierbas; vegetales de cosecha propia y frutas; y generalmente comen carne los domingos y en ocasiones especiales.⁵

4. **Okinawa, Japón** es una Prefectura formada por más de 150 islas, la isla principal, Okinawa, tiene cerca de 112 kilómetros de largo por 11 de ancho. Los habitantes de Ryukyu en Okinawa están entre los más longevos del mundo; las mujeres en particular tienen la longevidad más larga del mundo. Esta población tiene los cocientes más altos de Centenarios, 34 por cada 100.000 habitantes, más de tres veces la tasa del Japón. Casi todos los centenarios de Okinawa tienen un jardín; ellos tienen una alimentación basada en plantas, con 300 gramos de verduras al día. Las comidas de verduras salteadas, patatas dulces, y alimentos hechos con soja, tales como tofu y sopa miso, son altos en nutrientes y bajos en calorías; comen muy poco azúcar, carne, lácteos o huevos. En Ryukyu se sigue la práctica confuciana *hara hachi bollo me* o comer hasta estar 80% lleno. Los okinawenses tienen redes sociales fuertes; los adultos mayores expresan claramente la razón por la que se levantan por la mañana diariamente: una vida con un propósito con roles claros y responsabilidades hacia la familia, los amigos y la comunidad.⁶

5. **Loma Linda, California, Estados Unidos** es el único lugar emblemático de longevidad de los EE. UU. Es una comunidad de aproximadamente 9.000 adventistas del séptimo día. Viven unos 10 años más que el resto de la población de Estados Unidos

⁵ <https://www.bluezones.com/exploration/sardinia-italy/>; <https://www.youtube.com/watch?v=RtsqvbbzpmM>; See more at:

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=to9rhIwWJg0>.

y son principalmente vegetarianos, no fuman ni beben, hacen ejercicio regularmente y descansan para el *Sabbath* de la puesta del sol del viernes a la del sábado. La observancia del *Sabbath* les proporciona la oportunidad de asistir a la iglesia, pasar tiempo con familia y amigos, y realizar paseos en el campo en compañía de otros adventistas, lo que tiende a reducir el estrés y fortalecer las redes sociales.⁷

LOS SECRETOS DE LA LONGEVIDAD

Según lo dicho por los centenarios de los cinco oasis de longevidad se destaca la importancia de las culturas tradicionales donde la alimentación, el ejercicio, el trabajo, la familia, la comunidad y la religión son valorados y apreciados. Claramente, las lecciones de los centenarios se centran en la importancia de:

1. La dieta

- Comidas basadas en vegetales, como frutos secos, frijoles, frutas, verduras y poco azúcar
- Proteínas de origen animal: Buettner sugiere aproximadamente 85 gramos de pescado al día, consumo poco frecuente de carne roja, como unas 5 veces por mes, y porciones de 85 a 112 gramos



- Vino tinto con moderación
- Ingesta baja de calorías y parar de comer cuando uno sienta el estómago 80% lleno

Una versión distinta de la dieta mediterránea se sigue en zona azul de la isla de Icaria, en Grecia. Destacan el aceite de oliva, las verduras, los frijoles, las frutas, cantidades moderadas de alcohol y cantidades pequeñas de carne y productos lácteos.

Gianluca Colla/cortesía de zonas azules:

<http://www.NPR.org/Sections/thesalt/2015/04/11/398325030/Eating-to-break-100-Longevity-Diet-Tips-from-the-Blue-Zones>

⁷ [http://www.today.com/health/longevity-loma-linda-town-may-hold-secrets-long-life-1D80353425;](http://www.today.com/health/longevity-loma-linda-town-may-hold-secrets-long-life-1D80353425)

2. Familia, religión y cohesión de la comunidad

- La familia es lo primero entre los centenarios
- Solamente 5 de 263 centenarios entrevistados no pertenecen a una comunidad de fe. La religión contribuye a una vida con propósito y da a los centenarios un motivo para vivir. En Nicoya lo llaman *plan de vida*
- Una red social crea hábitos saludables y prioriza, entre otros, una vida sin tabaco, buen estado físico, la felicidad, y la alegría de estar con amigos y familiares. El claro enfoque en la familia incluye el cuidado, el respeto y el amor por las generaciones mayores

3. Ejercicio

Icaria, Nicoya, Okinawa y Cerdeña son zonas montañosas rurales, que requieren largos paseos para visitar a la familia y los amigos, así como para cuidar los rebaños y jardines. Cultivar un huerto requiere ejercicio para el centenario y un mínimo uso de pesticidas, si los hubiere. Los centenarios de Loma Linda hacen ejercicio regularmente, especialmente durante el *Sabbath*.

4. Reducir el estrés

Los centenarios rutinariamente se dan tiempo durante el día para dormir la siesta, recordar a sus antepasados, visitar la familia y los amigos, y disfrutar de *happy hour*. Cuatro de las cinco zonas azules están alejadas, en muchos aspectos resguardadas del “progreso” postmoderno, y no participan en conflictos políticos o religiosos. Afortunadamente, el ejercicio, la alimentación sana, y centrarse en la cohesión de la familia, la religión y la comunidad es toda la estrategia necesaria para reducir y manejar el estrés.⁸

En muchos sentidos, el objetivo de vida de estos grupos no era llegar a ser centenarios, sino que siguieron las tradiciones y estilos de vida de sus padres y abuelos en los principios del siglo XX. Las historias de vida de los centenarios de las zonas azules nos reafirman a cada uno de nosotros los estilos de vida saludables de nuestros propios antepasados. La

⁸ Buettner, Dan (2015). The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People, National Geographic Books. ISBN 9781426211928

mayoría de nosotros tiene la capacidad para vivir hasta los 90 años, sin enfermedades crónicas, adoptando poco a poco elementos de la vida de las zonas azules. **N**

El artículo completo está publicado en la Página Web de AFSM.

Para obtener más información, por favor consulte:

- Dan Buettner's 2009 and 2013 Ted Talks –
https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100;
<https://www.youtube.com/watch?v=ff40YiMmVkU>
- National Geographic slide show:
http://ngm.nationalgeographic.com/ngm/0511/sights_n_sounds/index.html

Para más información sobre las zonas azules, favor ver *Longevidad y zonas azules, Reflexión No.11 César A Fernández*: https://www.youtube.com/watch?v=Ep05TX05_tA

- <https://www.linkedin.com/pulse/conversation-series-part-2-getting-blue-zone-john-g-kelly-am>



Cinco generaciones de una familia de Nicoya



Mapa of Nicoya



Dieta de Nicoya



De compras en Nicoya



Nicoya – Mercado de productores



Las mujeres de Nicoya distribuyen tiste, una bebida a base de arroz y cacao

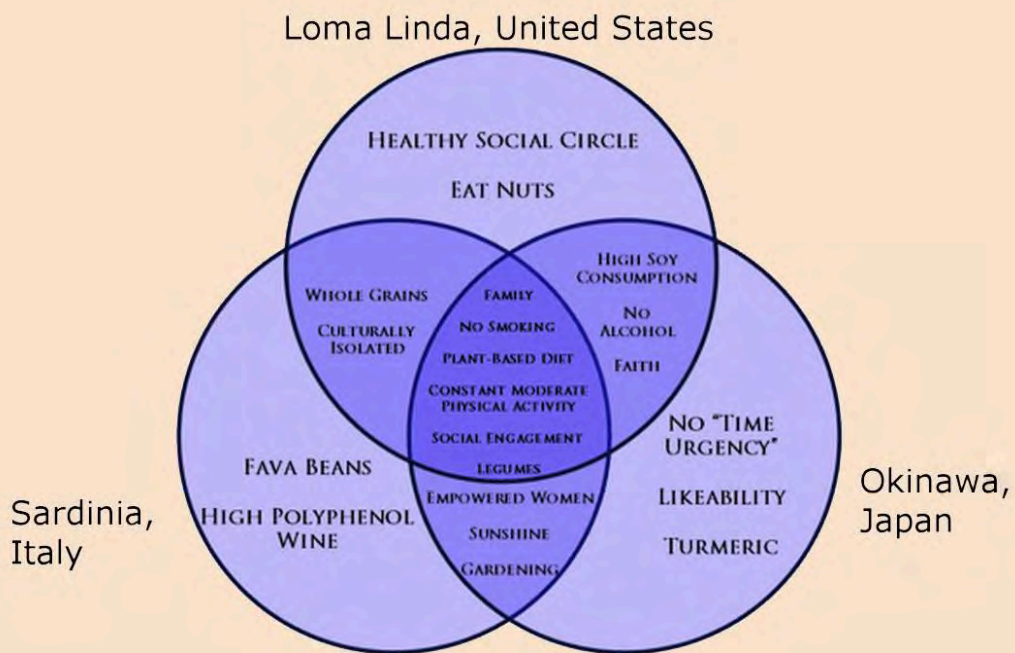


Diagrama de Venn de las claves de la longevidad de Okinawa, Cerdeña y Loma Linda

In Memoriam

FALLECIMIENTOS REPORTADOS EN 2017
NO INFORMADOS PREVIAMENTE

Gabriel Schmunis

9 de Abril 2017

Condolencias a un miembro de la AFSM

A Iris Bradshaw por su esposo James Bradshaw
quien falleció el 24 de Marzo de 2017

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 Newsletter,

y toda otra información importante, les pueda ser enviada oportunamente.

Estos cambios deben ser notificados a Hortensia Saginor, (AFSM) por correo postal a la sede de la OPS/OMS en Washington, DC, o preferiblemente, por correo electrónico a isaginor@aol.com o hortensiasagi@gmail.com

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/>



Última Página

Junta Directiva

Ejecutivos

Germán Perdomo ('18)
Presidente
(703) 310-7-13
perdomog@gmail.com

Carol Collado ('17)
Vicepresidenta
(301) 384-1212
collado@verizon.net

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

Hortensia R. Saginor ('17)
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 ('17)
(703) 729-0875
jcruz62004@aol.com

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

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

Miembros Honorarios

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

Hans Bruch
Presidente Fundador
(301) 530-5450
hans.bruch@gmail.com

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

Jean Surgi
Secretaria Emérita
(301) 762-7490
jayess1@verizon.net

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,
Gloria Morales, Germán Perdomo,
Hernán Rosenberg

Comité de Publicaciones

Coordinadora y Jefa de Redacción –
Marilyn Rice
Miembros –
Jaime Ayalde, Enrique Fefer, Gloria
Morales, Germán Perdomo, Roberto
Riviero, Hernán Rosenberg, Jean Surgi

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, Germán Perdomo, Jean
Surgi

Comité de Relaciones Externas

Coordinador – Hernán Rosenberg
Miembros –
Carol Collado, Enrique Fefer

Oficial de Membresía – Hortensia R. Saginor

Auditor – Freddy Burgos

Presidentes de los Capítulos Nacionales de la AFSM

Capítulo Boliviano
Horacio Toro Ocampo, htoroocampo@yahoo.com

Capítulo Brasileiro
César Vieira, cesarvieira@globo.com

Capítulo Chileno
Alfredo Ballevena, aballevena@gmail.com

Capítulo Colombiano
Carlos Hernán Daza, cardazah@hotmail.com