

La Revista

Redactor Responsable: Dr. Robert Long



SETIEMBRE DE 2019
REVISTA N° 319

Artículo 67

No más impuestos a las jubilaciones

Página 7

SEMANA DEL CORAZÓN

Prevención cardiovascular

Página 10

Los créditos de fin de año

Página 4

Fundada el 12 de diciembre de 1961. Personería Jurídica aprobada por el P. E. el 24 de noviembre de 1964.

Asociación de Afiliados a la Caja
de Jubilaciones y Pensiones de
Profesionales Universitarios



SUMARIO

Comisión Directiva

PRESIDENTE

Dr. (Méd.) Robert Long

1^{ER.} VICEPRESIDENTE

Cr. Jorge Costa

2^{DO.} VICEPRESIDENTE

Dra. (Abog.) Graciela Zaccagnino

SECRETARIO

Ing. Mec. Carlos Malcuori

PROSECRETARIO

Dra. (Méd.) María Cristina Mugerza

TESORERO

Cr. Hugo Martínez Quaglia

PROTESORERO

Cr. Horacio Oreiro

VOCALES

Ing. Ind. Óscar Castro

Dra. (Abog.) Liliana Cella

Dra. (Méd.) Beatriz Defranco

Dr. (Méd.) José Rafael Di Mauro

Dra. (Abog.) Leticia Gómez

Obst. Teresa González Scarela

Obst. Julieta Izquierdo

Grupo de Trabajo: Biblioteca

Áreas de Trabajo

COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

(Revista y Página web)

Coordinador: Cr. Luis García Troise

ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN

(Administración, equipamiento, inversiones,
presupuesto y sede social)

Coordinador: Cr. Jorge Costa Bielli

GREMIAL

(Asuntos Legales, Caja Profesional, Estatutos y Reglamentos,
Previsión Social y Relación con otras Gremiales)

Coordinador: Ing. Mec. Carlos Malcuori

SOCIOS

(Afilaciones, Convenios, Regionales Departamentales, Salud y Bienestar).

Coordinadora: Cra. María Elisa Etchemendy

SOCIO CULTURAL

(Biblioteca, Cultura, Cursos y Talleres, Recreación y Turismo)

Coordinadora: Obst. Julieta Izquierdo

03

Editorial

Dr. Robert Long

07

Art. 67 de la Constitución

No más impuestos
a la jubilación

10

Prevención cardiovascular

Dr. Sergio Tantesio

13

Redes Sociales

Rodrigo Alcardi

16

Caídas en Adultos mayores

20

Taller de Escritura "Historias de Campo"

Perla A. Cabrera Stábile

22

Excursión a Carmelo

04

Los créditos de fin de año

08

Medicina Preventiva

Dr. Juan A. García Rígoli

12

Fallecimiento Ma. Auxiliadora Delgado de Vázquez

15

Mujeres destacadas

Prof. Mauro Taranto

19

Ingenio

21

Ingeniería de Muestra

23

Taller de Antropología y Presentación CORO "ACAPU"

IMPRESIÓN

Gráfica Mosca

Tiraje: 4700 ejemplares



Por Dr. Robert Long

Agosto de 2019, solo faltan 2 meses para las elecciones nacionales y el Uruguay tenga un nuevo gobierno. Los desafíos y retos son muchos, la Seguridad Social quizás el mayor.

Pero queremos hacer énfasis en la Educación en todos sus niveles, desde la Primaria hasta la Educación Terciaria.

Como hemos comentado en el editorial anterior y repetimos textualmente:

Los profesionales nos debemos y le debemos a la sociedad una contribución generosa y solidaria a través de ideas y anteproyectos que contemplen no solo lo material sino que rescaten aquellos valores que integran los derechos humanos fundamentales.

Sin una Educación adecuada a nuestras necesidades presentes y de futuro inmediato, todas las medidas que se tomen en el área económica, financiera, seguridad, justicia, etc... no servirán. Los niños y jóvenes hoy, muchos de ellos futuros profesionales, viven un mundo totalmente diferente y con una dinámica de cambio sorprendente.

¿Estamos nosotros capacitados y preparados tanto en lo intelectual como en lo anímico para comprender esta situación y plantear desde nuestra perspectiva las ideas y propuestas que debemos llevar a los posibles gobernantes?

Consideramos que SI, que nuestra Asociación tiene recursos materiales

suficientes, y especialmente, un excelente capital humano con sus socias y socios, representados en la Comisión Directiva y en las Áreas de Comunicación Institucional, Económico Financiera y Administración, Socios, Socio Cultural y especialmente en el Área Gremial.

Proyectamos una campaña de difusión e información dirigida a todos los Gremios de Profesionales y a los Partidos Políticos en que plantearemos nuestras inquietudes respecto a la Caja Profesional en el ámbito de la Seguridad Social en el Uruguay. La Reforma de su Ley Orgánica sustancialmente, pero también informaremos respecto a la actual situación de la Caja Profesional especialmente lo que refiere a la gestión del actual Directorio como de Directorios del pasado reciente, así como las eventuales responsabilidades presentes y pasadas.

Consideramos que esta tarea a realizar es de fundamental importancia para superar años de información difusa, es decir poco clara, exacta o concreta y sin transparencia, de parte de la Caja Profesional, que ha llevado al desinterés y poca participación de los gremios como del orden político, logrando lamentablemente una imagen negativa de la Caja frente a los profesionales y a la sociedad.

“Los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma.”

— Albert Schweitzer

Los créditos de fin de año y los créditos sociales.



Durante todo el año 2018 tuvimos un largo proceso para que a fin del mismo los pasivos de la Caja pudieran beneficiarse con la posibilidad de solicitar voluntariamente un préstamo que se le llamó “de fin de año” consistente en \$15.000 pagadero en 10 meses a un interés del 23% vía web o 25% en mostrador de la Caja. La iniciativa de este beneficio fue presentada por el representante de los pasivos en el Directorio, Dr. Odel Abisab, el 22 de noviembre de 2017 (Acta N° 18).

Eso ya es de conocimiento de los lectores porque lo comentamos en este medio y dimos detalles de cómo fueron aprobados y puestos a disposición luego de un tortuoso proceso. (Ver LA REVISTA N° 309 de octubre de 2018 páginas 4 y 5). Cuando al final se llegó a que fueran una realidad, se les fijó un plazo: los préstamos se podían solicitar entre EL 15 DE OCTUBRE Y EL 15 DE NOVIEMBRE de 2018 para cobrar en diciembre.

Se usó como medio de comunicación de ese beneficio el “DETALLE LIQUIDACIÓN DE HABERES” que se envía mensualmente a los pasivos con el detalle de lo que van a cobrar, que día se depositan los pagos ese mes y la fecha del depósito del mes siguiente.

El recibo del mes de OCTUBRE/2018, en Paysandú, llegó a la Jefatura Departamental del Correo el 29 de octubre. Dato visible en el matasello. Supuesto que se hubiera repartido el 31 de octubre, quedaban de los 30 días calendario para solicitarlo, tan solo 15 días

calendario. Como error administrativo, desidia, o chiste de mal gusto, en el DETALLE LIQUIDACIÓN DE HABERES de mes de NOVIEMBRE/2018 se mantuvo esa información totalmente inútil, porque ese detalle llegó al Correo el 29 de noviembre, cuando hacía 14 días que se había vencido el plazo para gestionar el PRÉSTAMO DE FIN DE AÑO.

Los pasivos tuvieron, por esta vía de comunicación del “DETALLE”, de los 30 días calendario (15 de octubre al 15 de noviembre 2018), si los recibos llegados al Correo el día 29 de octubre y a sus direcciones el día 31 de octubre, tan solo 10 días HÁBILES de noviembre para tramitar el préstamo. La responsabilidad de este perjuicio y desprolijidad, recae en la cabeza de la administración, o sea en la Gerencia General y en última instancia en el Directorio. La administración se tomó un año para resolver sus trámites internos y le dio diez días a los pasivos para poder solicitarlos. Lamentable.

Resulta evidente que esto no puede volver a pasar este año en que debería volverse a repetir esta oferta, cuya evaluación en las condiciones que expusimos previamente, no es posible.

Creemos que hay ACCIONES A EMPRENDER imprescindibles para obtener resultados que beneficien a los pasivos que forjaron con sus aportes el patrimonio actual de la Caja y tratar de incluir a los afiliados activos hasta con cinco años de actividad profesional como era la propuesta original del Dr. Abisab.

Hay que empezar a preparar la tramitación para reiterar la oferta para fin de año de 2019 con un monto superior, a optar entre \$20.000 y \$60.000. Dar detalle claro de las cuotas para amortizarlo (10 meses) y de las tasas de interés, ya sea vía web (23%) o por mostrador (25%).



Supuesto que el Directorio lo resuelva favorable, se debería fijar el plazo para solicitarlo entre el 1° de setiembre/2019 al 15 de noviembre/2019 y empezar a comunicarlo con los "DETALLE LIQUIDACIÓN DE HABERES" del mes de agosto inclusive y seguir haciéndolo en setiembre y octubre. De ese modo al pasivo le van a llegar TRES AVISOS en tiempo y forma para poder solicitar el préstamo.

En esos avisos debería ponerse que en TODOS LOS CASOS ese préstamo se cobra con la liquidación de FIN DE AÑO, o sea con la liquidación de DICIEMBRE (que todos los años se adelanta previo a NAVIDAD).

Sería útil saber, al 15 de noviembre de 2018, cuántos préstamos se solicitaron y cuántos se otorgaron especificando las cantidades en Montevideo y en el Interior.

De los créditos sociales y créditos comunes.

Sobre este tema también emitimos

opinión (ver en LA REVISTA N° 310 de noviembre de 2018). Son los créditos que tradicionalmente da el BROU y que pretendía que le diéramos vía informática los datos de cada uno de los afiliados al día de la fecha de solicitud, para que no tuvieran que ir a buscar el formulario a la Caja antes de ir al BROU. Puso una fecha límite diciendo que luego de la misma, no otorgaba más créditos a los jubilados si no tenía esos datos al día y que no aceptaba más el formulario papel. Se venció la fecha y lentamente el año pasado pusimos una línea de créditos propia de la Caja para solventar esa necesidad de los jubilados.

Muchos nos han dicho que las cantidades que da la Caja son muy inferiores a lo que presta el BROU. A eso contestamos que es cuestión de que el Directorio se decida a tomar las medidas pertinentes para poder subir el monto de los créditos sociales propios. Lo importante es que el interés que puede dar la Caja en esas colocaciones siempre sea inferior al del BROU.

Ahora bien: ¿Qué pasa con líneas de crédito para afiliados activos? Al respecto consultamos al Ing. Castro, Director representante de activos, quien nos indicó que el reglamento vigente es en dólares a tasas altas. Y que hace 3 años que se viene desarrollando un programa para préstamos multimoneda en base a un reglamento aprobado por el Directorio pasado que no está vigente y que su programa puede llevar un año más.

Es una lástima que pase el tiempo y se desperdicien oportunidades para favorecer a esos profesionales y a la Caja al mismo tiempo. Sería bueno tener en cuenta el concepto de costo de oportunidad.

¿Es acaso tan problemático cambiar en el programa actual la unidad monetaria en dólares por la unidad monetaria en pesos y modificar la tasa de interés efectiva anual?

Terminando su pensamiento el Ing. Castro considera que hay problemas de eficacia y eficiencia que perjudican a la Caja.

¿Y EL BANCO REPÚBLICA?

Tenemos delante declaraciones del Presidente del BROU, Ec. Jorge Polgar, del 30 de abril p.pdo. donde dice que “el banco tiene un crédito disponible a un solo “klik”, de alrededor de un sueldo y medio a una tasa del 38 % más IVA (46.6%). Ese público que es nuevo en los bancos, se financiaba en las financieras donde la tasa de interés llega al 133%”. Y agregaba: “De los 20.000 nuevos clientes que solicitaron este crédito –y no son jubilados ni empleados públicos-, cerca del 30 % tiene créditos en financieras, y cerca del 70 % tiene saldos con tarjetas de crédito”. Y refiriéndose al espíritu del negocio del BROU, aclaró que “no se trata de colocar más deuda, sino que empiecen a sustituir créditos caros por más baratos”.

Y esto último es lo que debería ofrecer la Caja y en forma más conveniente que lo que puede ofrecer el BROU. Si podemos dar dinero al 23% y al 25% según sea por web o por mostrador, es pues hora de hacerlo porque a ese interés no tenemos ninguna de las demás colocaciones. Y vamos a ayudar a nuestros afiliados abaratando el costo del dinero que puedan necesitar. Hagamos que se acostumbren a que la Caja está para ayudarlos y no para mantener lejanía y desentenderse de sus necesidades. Eso dará como resultado establecer una forma agradable de tener al afiliado siempre cerca de la Caja, que la sienta como propia. Alimentar el sentido de pertenencia afianzando los lazos naturales que nos unen.

REGLAMENTO DE PRÉSTAMOS DE LA CAJA: UNA REFORMA NECESARIA.

Respecto a los préstamos sociales es necesario introducir una reforma en el Reglamento de Préstamos de la Caja, de modo tal que a los afiliados mayores de 80 años, no se les exija un FIADOR SOLIDARIO para poder gestionarlo y concederlo. Sabemos que en otras instituciones ese problema está resuelto agregando al interés algún punto más para pagar a una firma aseguradora para que cubra la eventual falta de pago por fallecimiento u otras

razones. La delegación de los pasivos en el Directorio ya lo ha planteado, esperamos que a la brevedad, tan justa aspiración sea aprobada por ese Cuerpo. Ampliaremos noticias al respecto en próximas publicaciones.

LA DELEGACIÓN DE LOS PASIVOS, SIEMPRE EN COMUNICACIÓN CON LOS FUNCIONARIOS.

Como ha sido costumbre en la delegación de los pasivos en la Caja, hemos mantenido una comunicación epistolar con los funcionarios desde el inicio de nuestra gestión. Sin entrometernos en la vida gremial. Explicando sí, las situaciones por las que vemos atravesar a la Caja y dando noticias de las iniciativas nuestras para abordarlas y acercar vías de solución favorables a todas las partes: afiliados activos y pasivos, la Caja y sus funcionarios. En ese sentido, les hemos enviado a principios de abril p.pdo., la primera nota de este año con esas valoraciones. Desde ya solicitamos espacio para poder publicarla en próximas ediciones de LAREVISTA.

LAS INVERSIONES FINANCIERAS DE LA CAJA.

El 4 de abril (Acta N°89) el delegado de los pasivos Dr. Odel Abisab, abordó el tema de las Inversiones Financieras de la Caja en el seno del Directorio, refiriéndose al documento que al respecto presentara al Directorio la Cra. Silvia Rossel, gerente de la Asesoría Técnica de Planificación y Control de Gestión. Y en la sesión del Directorio del 3 de mayo (Acta N° 92) expuso sobre el mismo extensamente, insistiendo en que sería conveniente incursionar en algunas áreas de inversiones más rentables. Esta inquietud es compartida por el Director (activo) Ing. Oscar Castro.

El Dr. Abisab, dejó propuesto en esa sesión, la creación de un Comité de Asesoramiento Financiero para asesorar al Directorio. Se irá ampliando información al respecto en la medida en que se consolide la propuesta.

ING. RAMÓN APPRATTO LORENZO.
(Paysandú, 3 de mayo de 2019).



NO MAS IMPUESTOS A LAS JUBILACIONES

Los promotores de la campaña de recolección de firmas para modificar el Art. 67 de la Constitución de la República (MODECO) prevén reunir más de 270.000 firmas para los últimos días de octubre próximo.

Dado que en los primeros días de noviembre se computarían los seis meses previos a la elección departamental, se considera ese plazo como viable para la presentación de las firmas, de acuerdo con dictámenes de integrantes de las Cátedras de Derecho Constitucional de la UDELAR y la UCUDAL.

En el mes de octubre próximo los jubilados estaremos pagando la tercera de las cinco cuotas por la liquidación del impuesto represalia (IAS), inconstitucional e injusto. La vigencia de este impuesto así como la de cualquier otro gravamen que se pretenda imponer a los jubilados, dependerá de obtener el número de firmas requerido por las disposiciones constitucionales.


Desde el momento en que los lectores estén accediendo a esta nota y el vencimiento del plazo de recolección de

firmas (fines de octubre), son casi dos meses y será el momento de destinar algún tiempo adicional al que se aplique a las elecciones nacionales, para hacer un último esfuerzo, un poco, en homenaje a aquellos que vienen trabajando, generosamente, en la campaña de recolección de firmas.

A lo informado en el número anterior de La Revista agregamos que se está en condiciones de solicitar autorización, nuevamente, a la Intendencia de Montevideo para utilizar espacios en puntos estratégicos y ubicar mesas recolectoras de firmas.

Nuestra Comisión Directiva ha comenzado a preparar los pasos a seguir en este último tramo de la recolección de firmas.

Es reconfortante, además, que se haya unido a esta campaña, con muy buenos resultados, la AJUPE, institución que mantiene firmes lazos de amistad con la nuestra.

En el número de octubre de La Revista volveremos a informar sobre este tema. 



MEDICINA PREVENTIVA

Es una colaboración del Dr. Juan Antonio García Rígoli para con LA REVISTA, que mucho agradecemos

Al abordar este tema lo primero que me surge es el recuerdo del cuento, totalmente ficticio, que nos hacía un colega de gran prestigio internacional que nos adiestraba a mí y a otros colegas jóvenes en la “Salud Pública”. A modo de modesto homenaje al mencionado profesional, hago un espacio para el presente relato: en una carretera importante de un determinado país, existía una peligrosa curva que era causante de múltiples accidentes de tránsito, algunos de ellos con importante saldo de heridos y lesionados graves. Preocupadas las autoridades correspondientes, se reunieron para tratar de buscar soluciones.

Durante la reunión alguien sugirió instalar en el lugar un Centro Asistencial de Alta Complejidad para poder asistir en forma inmediata a las personas que se accidentaran. Otro sugirió instalar un Centro mínimo pero con una ambulancia para disponer el inmediato traslado de quienes lo requirieran. Otro de los presentes sugirió colocar grandes carteles que advirtieran el peligro a los conductores. Otro sugirió contratar a un ingeniero vial para que rectificara la curva de la carretera y rediseñara el tramo en cuestión. Las interpretaciones quedan a cargo del amable lector.

Menos anecdótico, es oportuno señalar que en el ámbito médico, el concepto de prevención se reserva para todas aquellas actividades que tienen como objetivo evitar las enfermedades, en contraposición con el concepto de curación que implica a aquellas acciones tendientes a, ya aparecida la enfermedad, disminuir sus efectos y restablecer la salud hasta donde sea posible. No obstante, la actitud de prevenir persiste más allá de la aparición de la enfermedad en aquellas medidas que evitan o minimizan la aparición de complicaciones o secuelas. No toda prevención es médica ya que cualquier actividad (disposiciones legales, medioambientales o sociales) que permita reducir las probabilidades de que aparezca una enfermedad, constituyen medidas de prevención.

A lo largo de la Historia, los diversos grupos humanos de todo el mundo han ido desarrollando diversas acciones, especialmente en las áreas urbanas, que han significado importantes avances en la gran tarea de evitar la aparición de enfermedades. El abastecimiento y accesibilidad de agua potable, las redes de saneamiento, la eliminación adecuada de la basura, han contribuido, y lo seguirán haciendo, de manera muy importante a disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades infecciosas. Hoy podemos agregar a esta lista, las medidas sugeridas por las Autoridades Sanitarias para evitar la propagación de algunas especies de mosquitos que, como sabemos, son transmisores de enfermedades.



Los diferentes programas de vacunación aplicados a las poblaciones de mayor riesgo, también constituyen medidas específicas de prevención ya que apuntan a “disminuir el riesgo de” padecer determinadas enfermedades que afectan preferentemente a algunos grupos de la población (niños, mujeres en edad fértil, adultos mayores, personal de la salud, entre otros).


En épocas más recientes, la adopción de diversas medidas de protección del medioambiente, destinadas a preservar la mayor pureza del aire que respiramos, como también a la calidad del agua, son aportes muy significativos. Hay importantes avances también en el área laboral, en la adopción de medidas que están destinadas a la protección del trabajador, es decir, a disminuir los riesgos que implica desarrollar determinadas actividades laborales.

La adopción e implementación de las medidas globales o generales señaladas han permitido un mayor control de las enfermedades infecto-contagiosas y, consecuentemente, evitar que muchas personas las padezcan o incluso mueran por sus efectos. Como consecuencia de ello, hoy las personas viven más y están más expuestas a la aparición de otro tipo de patologías, como lo son las patologías crónicas y enfermedades no transmisibles (afecciones cardiovasculares, diabetes, hipertensión, cáncer, alzheimer, etc.), en las cuales es más difícil la aplicación de medidas globales de prevención, en todo caso la única posible es la educación.

Es esta educación sanitaria, la que es generalmente impartida mediante el consejo

médico, el instrumento con mayor potencial preventivo. Es la que nos instruye acerca de las ventajas que significa la adopción de conductas saludables, que nos alejan de los llamados “factores de riesgo”. Es ahora el individuo, su familia y el médico de cabecera (o de referencia) los que asumen mayores responsabilidades en esta versión actualizada de “medicina preventiva”.

Pero además de sus consejos, el médico tiene para ofrecernos la posibilidad de indicar la realización de determinados estudios que puedan descubrir algunas alteraciones de nuestra salud, aún cuando todavía no se hayan presentado síntomas característicos. Son los llamados “chequeos” que, manejados con moderación y criterio, posibilitan la detección de algunas afecciones en etapas tempranas de su evolución, lo que generalmente se traduce en un mejor pronóstico al momento de tratarlas.

Si bien es muy importante y recomendable el control médico periódico, con las mencionadas pruebas de detección precoz, sigue siendo el consejo médico acerca de factores de riesgo tan importantes como el consumo de tabaco, la falta de actividad física, la alimentación desequilibrada, el consumo excesivo de alcohol, el consumo de drogas y la falta de uso del cinturón de seguridad al conducir vehículos, el que tiene la mayor relevancia para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. La adopción de medidas tendientes a una vida saludable es el mejor exponente de una verdadera actitud preventiva. 

Dr. Juan A. García Rígoli



PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR: cómo evitar que la enfermedad cardíaca aparezca

Las enfermedades cardiovasculares son actualmente la principal causa de fallecimiento en todo el mundo: cada año mueren más personas por alguna patología relacionada con la salud cardiovascular que por cualquier otra causa.

Más vale prevenir que curar, dice el refrán. Y en el caso de la salud cardíaca esta frase es, si cabe, aún más cierta. El colectivo médico insiste en que la mejor manera de combatir las enfermedades cardiovasculares es procurando que no lleguen a aparecer. Un objetivo posible si modificamos nuestras conductas y hábitos, reduciendo al máximo los factores de riesgo relacionados con eventos cardíacos. Tal como recuerdan los especialistas, entre el 80 y el 90% de los infartos se asocian a factores de riesgo clásicos conocidos y modificables, lo que significa que la práctica totalidad de ellos se podrían prevenir si vigiláramos esos factores de riesgo. Para ello debemos mantener a raya el sedentarismo y los niveles de colesterol además de vigilar nuestro peso, la presión arterial y el azúcar y evitar el tabaco.

Sedentarismo: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la causa del 6% de los fallecimientos del planeta: 3,2 millones de personas mueren cada año por adoptar un nivel insuficiente de actividad física. Además, se considera que el sedentarismo es el principal causante del 30% de las cardiopatías isquémicas (infarto y angina de pecho). Por eso, realizar ejercicio físico de forma frecuente es una de las mejores herramientas para evitar que la enfermedad cardiovascular aparezca. Pero, cuánto deporte practicar.....

En términos generales, la OMS recomienda que niños y adolescentes de entre 5 y 17 años practiquen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica. Para los adultos la recomendación es practicar, como mínimo, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa.

Niveles de colesterol: Debemos vigilar los

niveles de colesterol porque cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la arterosclerosis. Para controlar esos niveles, además de hacer actividad física, que ayuda a bajarlos, debemos seguir una alimentación rica en verduras, hortalizas, fruta y pescado. Eso no significa que las carnes estén prohibidas. De hecho, podemos comer de todo, pero teniendo en cuenta que deberíamos consumir pescado por lo menos tres veces a la semana, igual que legumbres, además de tomar todos los días frutas y verduras.


Peso: La obesidad es un factor de riesgo cardiovascular importante que además está relacionado con otros factores de riesgo y enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial. Para saber si estamos en nuestro peso podemos usar la calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC). El resultado ideal se encuentra entre 20 y 25. Si la cifra resultante está por encima de 30 se considera obesidad, y si se sitúa entre 25 y 29, sobrepeso. También hay que vigilar el perímetro abdominal ya que si la grasa se concentra en el abdomen, tiene peores consecuencias para el metabolismo: favorece el desarrollo de diabetes y gota, además de que quienes padecen obesidad abdominal tienen altas posibilidades de acumular grasa también en órganos vitales. Lo ideal es que el perímetro abdominal no supere los 88 centímetros en la mujer y los 102 en el hombre.

Presión arterial: La hipertensión es una de las patologías más frecuentes en nuestra sociedad: al menos 6,5 millones de españoles están diagnosticados como hipertensos. Y si en esa cifra se incluyeran también los hipertensos que desconocen que lo son, la cifra ascendería a 14 millones según las estimaciones del colectivo médico.

Pero ¿cuándo hablamos de hipertensión? La respuesta de los especialistas es que se considera que los valores de nuestra presión arterial son más elevados de lo que deberían si superan las cifras de 130/80 mm/Hg. Para mantener controlada la hipertensión debemos evitar en lo posible la sal y los alimentos que la contienen en exceso, restringir el consumo de grasas saturadas y grasas trans, y practicar ejercicio aeróbico (caminar a paso rápido, por ejemplo). En caso de que lo anterior no sea suficiente, también hay medidas farmacológicas para que la presión arterial se mantenga en un rango aceptable.


Azúcar: Al igual que los hipertensos, los diabéticos deben controlarse, en este caso midiendo sus niveles de azúcar. La diabetes es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular porque está muy relacionada con el desarrollo de la aterosclerosis, y cuando afecta a las arterias coronarias provoca cardiopatía isquémica. Además, en los diabéticos suele verse afectado el miocardio (músculo del corazón), disminuyendo su capacidad de contracción, por lo que no es raro que en estos pacientes haya también insuficiencia cardiaca. Para evitar estas complicaciones es clave que se mantengan unos hábitos de vida saludable: no fumar, evitar el sedentarismo, conseguir un peso normal y seguir las recomendaciones farmacológicas que indique el médico.

Tabaquismo: Se calcula que el tabaco está relacionado con casi tres decenas de problemas de salud. Entre ellos, la enfermedad cardiovascular. La razón es que el tabaco actúa como factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares porque acelera la aterosclerosis, que es la enfermedad de las arterias. De ahí la importancia de mantenernos alejados del tabaco o intentar dejar de fumar si somos fumadores.

Evitar el estrés y la ansiedad: Aunque el estrés no se incluyó como factor de riesgo cardíaco en la Guía Europea de prevención cardiovascular hasta hace seis años, el colectivo médico ya recomendaba prestar atención a este proceso desde hace varias décadas tras comprobar que puede tener una relación directa con la salud cardiovascular, afectándola negativamente. Para combatirlo existen medidas no farmacológicas, que además nos ayudarán a mantener en forma nuestra salud cardiovascular (buena alimentación, practicar ejercicio, descansar lo suficiente...) y, en caso de que sea necesario, tratamientos farmacológicos a los que se puede recurrir si el especialista lo considera necesario en casos de estrés o ansiedad aguda. 

REFERENCIA FUNDACION ESPAÑOLA DEL CORAZÓN.
Gentileza del Dr. Sergio Tantesio

CALENDARIO DE PAGO DE PASIVIDADES

Fecha de acreditación en Banco		
	Pasividad de Setiembre	Fecha de pago 30/09/2019
	Octubre	31/10/2019
	Noviembre	29/11/2019
	Diciembre	23/12/2019

VENCIMIENTOS PARA PAGO DEL IASS

Los contribuyentes, podrán efectuar el pago del saldo del ejercicio correspondiente al 31 de diciembre 2018 en 5 cuotas iguales de acuerdo al siguiente cuadro de vencimientos:

2ª cuota	25 de setiembre de 2019
3ª cuota	28 de octubre de 2019
4ª cuota	26 de noviembre de 2019
5ª cuota	26 de diciembre de 2019

Lugares de pago: •Redes de cobranza habilitadas (Abitab y Redpagos) •A través de internet
•En oficinas de DGI, si el pago se realiza con Certificados de Crédito no electrónicos.

FALLECIÓ MARIA AUXILIADORA DELGADO DE VÁZQUEZ ESPOSA DEL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA.



Todos fuimos sorprendidos a fines del mes de julio con la noticia oficial sobre el fallecimiento de esta mujer. Todos refrescamos su biografía al leer y escuchar los distintos comentarios sobre su partida.

Desde esta nota queremos destacar un detalle que la convierte en una persona que muchos tuvimos muy cercana. Es que se desempeñó por largos años en la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, Sección Trámites y Expedientes; desde donde se retiró como Jefa, para acogerse a su jubilación en el año 1992, cuando ya su esposo era Intendente de Montevideo.


Seguramente su vida estuvo marcada por la de su marido, sin embargo, ella logró mantener su impronta de mujer de hogar, su bajo perfil público, su inclinación por lo social en



una atención “personalizada” hacia gente muy humilde que habitaba en los alrededores de su casa; incluso los guardias en funciones en su domicilio destacan los detalles de sus atenciones.

Su solidaridad más institucionalizada estuvo dirigida a la salud bucal de los menores, ella entendía que “todos los niños del país tenían derecho a sonreír” y así promovió un programa que se aplicó en todas las escuelas públicas del país.

Mujer de profunda fe religiosa, también demostró su generosidad y solidaridad a nivel de la comunidad religiosa, en distintas instituciones a las que estuvo vinculada y hasta los últimos momentos de su vida.

Al Sr. Presidente de la República y a sus hijos y nietos, nuestras sentidas condolencias por la pérdida de un ser tan valioso como silencioso y discreto. 

INFORMACIÓN DE LA ASOCIACIÓN

ACTIVIDADES LÚDICAS (sin costo de matriculación)

Scrabble – todos los Martes de 14:30 a 18:30

Ajedrez, Burako, Damas y Rummy – todos los Jueves de 14 a 18 hrs.

Truco – todos los Viernes de 14:30 a 18:30 hrs.



ATENCIÓN AFILIADOS DE PAYSANDÚ

Clases de Historia de la Danza.

Los talleres se dictan en el INSTITUTO VERÓNICA SAMURIO

Dirección: Vizconde de Mauá 1137, los viernes de 14:30 a 16:15.

Próximo módulo: 4 de octubre

Por consultas: contactarse con el Instituto Verónica Samurio al 4724 12 60 ó a la Administración de la Asociación al 2901 88 50



Tecnología al Día

REDES SOCIALES

Cuántas veces hemos oído hablar de las redes sociales? un término que ya es parte de nuestro lenguaje diario, aunque no sepamos bien su alcance. Podríamos definirlo básicamente como *un espacio digital en el que los usuarios interactúan, comunicándose entre sí o compartiendo información*. Gracias a ellas podemos unirnos a personas con nuestras mismas ideas, intereses, gustos, aficiones, profesiones, etc.

¿Y para que sirven? Ni mas ni menos que para unir y estar cerca de nuestras familias o amigos que están lejos. Antes, nuestras redes sociales eran las reuniones propiamente dicha, en el club, juntadas los fin de semanas a jugar a las cartas, los grupos de vecinos, de viajes, ir a tomar el te a lo de amigas, en fin, todos mal o bien nos unimos a alguna sin haberlo denominado así.

Con la aparición de internet, también casi todos queriendo o no, pertenecemos o lo haremos a alguna red social, ya que en un mundo cada día más conectado es muy difícil permanecer al margen de ellas.

Veamos ahora algunas de las más utilizadas, las ventajas y sobre todo los riesgos que esconden detrás. Hay tantas que no daría este artículo para nombrarlas, y aparecen a diario nuevas...pero entre las más famosas está **FACEBOOK**, en ella podemos contactar y ver la actividad de personas que nos interesen por algún motivo, aquí es donde tenemos "AMIGOS" aunque no conozcamos nada de ellos, ni siquiera su rostro, es muy común escuchar decir "tengo 2500 amigos" y están los que se obsesionan con sumarlos como si fuesen trofeos.

Otra es **INSTAGRAM**, dedicada a la fotografía, aquí podemos seguir a fotógrafos o aficionados, ver sus trabajos, compartir nuestras propias imágenes y buscar fotos por temática, hoy es la más usada por los menores a 40 años.

Tenemos también a **TWITTER**, orientada a compartir noticias breves, por ejemplo titulares de medios de prensa o de usuarios comunes que desean comentar algo al mundo, o mejor dicho, a sus seguidores.

Para los que buscan pareja o simplemente una cita casual, existe **TINDER**. Cabe decir que en ésta, se han conocido muchas personas que terminaron casados...pero también ha sido la causante de varios divorcios, al descubrir sus infidelidades.

A nivel profesional, esta **LINKEDIN**, dedicada al mercado laboral, académico y reclutar personal para las compañías.

Hay tantas como queramos, las hay especializadas en gastronomía, deportes, noticias, relaciones humanas, académicas, de juegos y la lista continúa, algunas nacen y mueren rápidamente y otras perduran en el tiempo.

¿Por qué son tan populares?

Porque nos facilitan la vida en muchos aspectos, por ejemplo, ¿quién no tiene un familiar o amigo en el exterior? con ellas podemos seguir el día a día de su vida, ver sus fotos, chatear, enviar videos y nos olvidamos de la distancia física. Son sencillas de usar, solo necesitamos una computadora o celular, elegir la red que nos interese y comenzar a navegar.



Nos ayudan a entretenernos, a conocer gente, a no sentirnos solos, compartir, aprender y buscar ayuda en varios temas, también para buscar a personas que hace tiempo no vemos o les perdimos el rastro, ayudan a hacer marketing y vender productos y servicios desde nuestro hogar, y la lista se extiende.

¿Y sus peligros?

No es oro todo lo que reluce, detrás de estas maravillas de la tecnología se encuentran varios serios inconvenientes. **Veamos algunos:**

Disociación entre el mundo real y el virtual, para muchos el mundo real es lo que pasa en su pantalla, los niños y jóvenes pasan más tiempo frente a sus pantallas, que interactuando con seres en vivo, las reuniones familiares son cada vez mas difíciles de mantener porque la atención se centra en sus dispositivos, en los restaurantes es común ver la gente en las mesas metidos en sus mundos. En síntesis, el contacto humano es cada vez mas infrecuente entre las nuevas generaciones y cuando una red deja de funcionar momentáneamente muchos entran en pánico.

Temas de **privacidad**, desde el momento que pertenecemos a una red, entregamos nuestra información a cambio de nada. Hay mucha data que ponemos en las redes, y algoritmos la recopilan en masa con fines, en el mejor de los casos, de marketing, pero, si no sabemos protegernos podemos encontrarnos sorpresas desagradables, como que nos robaron datos personales y/o confidenciales.

Problemas de autoestima, nos hacen adictos a los "me gusta" y muchos suelen correr desesperadamente en busca de los famosos deditos para arriba como forma de aprobación, como el burro tras la zanahoria, y en caso de no obtener tantos como el usuario desea, puede

entrar en depresión, al sentirse que ya no es aceptado por el mundo, habiendo ocurrido ya casos de suicidio por esta dependencia insólita e incontrolada.


Necesidad de agradar

En las redes sociales, las personas muestran la cara más agradable y exitosa, vemos publicaciones y fotos de parejas y familias felices, fotos de vacaciones en hermosas playas, éxitos laborales y académicos, etc. Pero raramente alguien muestre la realidad, es por ello que se puede caer en el riesgo que eso que vemos de los demás, es la realidad y al compararlo con nuestras vidas y los problemas normales que podemos tener como cualquier persona, hacernos sentir disminuidos y entrar en depresión. De nuevo, vemos aquí la frágil línea que divide el mundo real del virtual o del de las redes.



Abuso sexual de menores

Este tema es de lo más delicados, ellos son los más vulnerables al inocentemente entrar en contacto con extraños que se hacen pasar por niños, entran en confianza al chatear largas horas hasta que consiguen la información y suceden secuestros, violaciones y agresiones, como ha sucedido en nuestro país el año pasado, donde una persona tomaba contacto con pequeños a través de facebook y los iba a esperar a la escuela.

Mencionamos tan solo algunas de las ventajas y peligros para dar un panorama general pero como muchos avances y descubrimientos, no son independientemente buenos o malos por si, sino el uso que damos de los mismos. 

Por. Rodrigo Aicardi

Mujeres Destacadas Del Uruguay de Comienzos del Siglo XX

Los ojos de diamante y las lenguas de diamante

Delmira Agustini. fue una mujer y poeta excepcional en su época. Nació en 1886 y dio a conocer sus primeros poemas en 1902 a los 16 años. Una época de texturas livianas de velos morales y de ropas funcionales a los “disciplinamientos”, con un fuerte recaudo de la esfera íntima y privada por parte de las familias de la burguesía montevideana. La madre de Delmira un ser muy singular, en un escenario de clase media alta, la consideraba un prodigio a la que había que vigilar y cuidar. Un ser angelical de naturaleza monstruosa, que le daba un carácter anormal a los ojos de la cultura patriarcal.

Tenía tanto talento y tanta poesía que no podía estar fuera de las tensiones de una época en la que la mujer reclamaba su lugar. Sin duda tuvo que tener rincones de libertad en su casa, pero también de dura represión que se veía a través del trato infantil internalizado por ella.

Hablar de su poesía es hablar de la poesía uruguaya en clave latinoamericana, es hablar de la condición de la mujer en un Uruguay de cambios, de transición de la barbarie a la civilización, lo cual no significa que ambas sensibilidades no convivan, su asesinato es prueba de ello. El modernismo corriente latinoamericana artística y literaria autóctona, es la fuente de donde bebe su inspiración, pero la digiere, la metaboliza y la transforma, lo vemos en su primer libro donde hay elementos retóricos del modernismo pero también hay transformación. El modernismo es revolucionario en el lenguaje y en su propuesta erótica. La generación del 900 es sensual y erótica en el lenguaje y en las imágenes y así era el mundo de los intelectuales entre cafés, bares y literatura se erotizaba la vida. En el caso de Delmira hay algo que va más allá de su poesía y es la necesidad de evidenciar en el discurso la condición de la mujer



que busca su integridad en donde también se incluye el erotismo físico y esto implica el sentir y además el poder expresar que se siente. Entonces su erotismo adquiere una dimensión

política en un contexto de ley de divorcio, derecho al voto, derecho a la educación y al cuestionamiento de los roles asignados a la mujer por la cultura patriarcal. Los límites culturales y sociales que le ofrecía el Montevideo del 900 chocarían con una subjetividad que siempre reivindicó su libertad de sentir y de poder expresarse como sujeto de deseo. En la frase “tú llave de oro cantó en mi cerradura” del poema “El Intruso” expresa el deseo

hecho cuerpo que se realiza en pensamiento y que busca su sitio para poder ser. Job Reyes su marido amante asesino, categorías que se fusionaron en los dos meses de trivialidad matrimonial, no estaba dispuesto a que “su mujer” se saliera de los modelos de mujer establecidos por la moral patriarcal de la época. La llave de su poema logró abrir las cárceles mentales de su época y dejó la puerta abierta para que otras mujeres la trascendan. Por otra parte, Juana de Ibarbourou aporta desde su poesía toda una simbología tangible modernista que nos conecta con Melo y su naturaleza. Ciudad en donde lo primero que publica en el “Deber Cívico de Melo” en 1908 es un artículo sobre los derechos de la mujer. Su poesía es un canto al erotismo sin culpa, pleno en su amor, en su entrega y su frescura. Es conocida la anécdota que cuenta que cuando Juana le entrega para leer el libro “Las lenguas de diamante” a María Eugenia Vaz Ferreira, esta se lo devuelve señalando “Yo no leo indecencias”. Toda su vida se sintetiza en la expresión del poema Rebelde: “Caronte: yo seré un escándalo en tu barca” sobre todo frente a cualquier “mirada de siniestro patriarca”.

Prof. Mauro Taranto

Caídas en adultos mayores son la segunda causa mundial de muerte: cómo evitarlas

Según la Organización Mundial de la Salud, cada año en el mundo mueren 646.000 adultos mayores a raíz de caídas. Los que tienen más de 65 años son los que sufren más caídas mortales. Este tipo de accidentes son altamente significativos en términos económico.

Las caídas en los adultos mayores representan una problemática que por su frecuencia es un tema de peso tanto en el ámbito familiar como en el de las políticas de salud. Son la segunda causa de muerte a nivel mundial: por año fallecen 646.000 personas debido a caídas, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En una charla organizada el martes 30 de julio por la asociación civil sin fines de lucro Anda, el director de su servicio médico Daniel Bulla habló sobre las causas y las consecuencias y dejó algunos consejos para evitar estos accidentes que por año dejan en el mundo más de 37 millones de caídas cuya gravedad requiere atención médica.

Es importante conocer el perfil de estos pacientes: los adultos mayores que gozan de buena salud y tienen entre 60 y 75 años generalmente son autoválidos y tienen un grado más o menos importante de inestabilidad postural, que hace importante que sea evaluado. Según los profesionales mantienen su apoyo social y autovalencia y su incidencia de síndrome poscaída es baja. El síndrome poscaída es el miedo a volver a caer y, por consiguiente, a la limitación de la actividad física.

Los que tienen enfermedades crónicas y son mayores de 75 años generalmente viven solos o en casas de salud y presentan problemas nutricionales (poca masa muscular); en ellos, el síndrome de poscaída es frecuente, se disminuye la autoestima y se perpetúa la dependencia.



Quienes presentan problemas cognitivos sufren caídas múltiples, no suelen tener síndrome poscaída por sus problemas de memoria y conforman el grupo que genera los mayores gastos en salud.

Bulla dijo que este tipo de accidentes son altamente significativos en términos económicos, tanto para el paciente, como para la familia y los sistemas de salud.

En diálogo con El País, destacó la importancia de trabajar en la educación de la comunidad para que todos los actores que la componen comprendan la importancia y las consecuencias que acarrearán las caídas en esta etapa de la vida.

En este sentido, señaló que las estrategias preventivas deben hacer hincapié en la educación, capacitación, creación de entornos más seguros y debe haber una priorización de la investigación relacionada con las caídas.

“Es un tema muy relevante y que pasa cada vez más por una sencilla razón: se cree que va seguir aumentando porque la longevidad y la expectativa de vida ha cambiado mucho; la gente vive más tiempo y estas patologías del envejecimiento cada vez son más frecuentes. Afecta como siempre más a mujeres que a hombres porque la mujer tiene tendencia a vivir más que los hombres”, dijo.

¿Por qué se caen los mayores de edad?

Bulla explicó que lo básico es educar a la comunidad, ya que en este fenómeno influyen muchos factores. Hay factores intrínsecos como los del entorno en el cual se mueven estas personas: el hogar, los ambientes públicos y el transporte.



Hay que tener en cuenta que con el paso del tiempo se deterioran los sentidos. “La gente tiene menos visión, le erra a los escalones, los oídos empiezan a perder audición, hay problemas sensoriales, disminución de los reflejos, atrofia musculares y artrosis, que limitan la movilidad de la persona”, ejemplificó el profesional.

Las enfermedades cardíacas, neurológicas y el Alzheimer también llevan a empeorar el problema. En estos casos, es imprescindible el control: “La persona tiene que estar controlada para evitar que, desde un punto de vista médico, pueda tener una predisposición a las caídas. Y hay que controlarse seguido porque hay tratamientos que mejoran la artrosis, la tonificación muscular, la atrofia muscular, etc.”, dijo Bulla.

Entre las causas de las caídas, si se tiene en cuenta que el 85% de los adultos mayores se caen en sus hogares, están las del propio entorno: “La mayoría se cae en el día, que es cuando demuestran mayor actividad. Y ocurre en la casa, en el dormitorio, porque las camas son muy altas o muy bajas, porque hay objetos al lado de la cama, las alfombras se levantan o los calzados son inadecuados”, sostuvo el especialista. Y añadió que hay que tener en cuenta que “los ancianos de noche se levantan a orinar y generalmente toman medicamentos para dormir, por lo que no se levantan con todos los reflejos y terminan cayéndose.

No ayuda tampoco cambiar los objetos de lugar ni que en los pasillos y las escaleras

haya obstáculos como, por ejemplo, macetas con plantas, cables o alargues sueltos, pisos resbaladizos, las mascotas que se cruzan y a veces los hacen caer”.

Fuera del hogar, el experto indicó que las veredas rotas o en el transporte público contribuyen a las caídas. “Cuando el adulto mayor va a subir a un auto o un ómnibus, el conductor tiene que asegurarse de que no se mueva mientras aún no se acomodó”, apuntó.

Medidas sencillas para prevenir las caídas. “Lo esencial es capacitar a las familias y tomar medidas sencillas”, dijo Bulla. En términos de prevención, se habla de una primaria, otra secundaria y una terciaria. La primera es cuando la persona no se ha caído y es esencial en esta etapa la educación para tener hábitos saludables, así como detectar a tiempo factores de riesgo.

La secundaria es cuando el individuo se cayó y se trata de prevenir un nuevo accidente identificando los factores de riesgo y haciendo una evaluación del estado de la persona. La terciaria es cuando el paciente se cayó y sufre las consecuencias del accidente y debe hacer tratamiento y rehabilitación médica.

Un Fenómeno con muchas consecuencias

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a una caída como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al paciente al suelo en contra de su voluntad. Y al mencionar las consecuencias

que aparecen tras una caída en un adulto mayor, hay que distinguir entre las que son físicas y las que son psíquicas. Los médicos explican que entre las físicas generalmente están las fracturas de muñeca o de cadera y las lesiones de partes blandas, es decir, cortes, hematomas y heridas. En relación a las repercusiones psíquicas que deja una caída, diversos estudios muestran que hasta el 50% de los adultos mayores que se caen sufren luego el síndrome de poscaída.

El doctor Daniel Bulla explicó que esto “implica el temor que sienten a volver a caer y es lo que lleva a la limitación de la actividad física del paciente. Una persona que antes de caerse era autoválida, al accidentarse una o dos veces comienza a sentir ese miedo a volver a caer y empieza a quedarse quieta, con lo que entra en un ciclo de deterioro. Y en los ancianos sucede que cuanto menos se mueven, más se atrofian”, señaló.

El síndrome poscaída conlleva entonces una disminución de la movilidad del individuo, una pérdida paulatina de actividades básicas de la vida cotidiana y también el sentimiento de humillación, ya que el paciente comienza a tener que recibir ayuda de otros para hacer las cosas que antes hacía por su cuenta, lo que lleva a su vez a una depresión reactiva. En estos casos, señalan los profesionales, la familia suele sobreproteger al adulto mayor que se ha caído, lo que aumenta

la pérdida de movilidad y cada vez hay más dependencia del mismo.

CONSEJOS A TENER EN CUENTA PARA PREVENIR

“Hay que poner las alfombras fijas, iluminar bien los ambientes, que las personas mayores tengan bastones adecuados, deben además usar zapatos adecuados, con suela de goma y cerrados. Y respecto a la comunidad, por ejemplo, el chofer del ómnibus tiene que fijarse si sube un anciano y no debe arrancar hasta que la persona esté arriba, porque lo va a encontrar inestable y se va a caer.

También hay que tener en cuenta la importancia del arreglo de las veredas”, señaló Daniel Bulla, director del servicio médico de Anda.

Otras recomendaciones básicas son: mantener el piso libre de obstáculos, sobre todo en las zonas de tránsito; no cambiar los muebles de lugar en el entorno inmediato del paciente; evitar que ese circule en superficies resbaladizas, mojadas o bañeras; tratar que no se suba a mesas o sillas inestables para alcanzar objetos; hay que asegurarse que las escaleras tengan pasamanos y que en los escalones no haya objetos.

*Nota de la periodista ROSANA DECIMA
Diario El País, Uruguay. - Viernes, 09 Agosto 2019*



ÁREA SOCIO – CULTURAL INVITA A LA EXHIBICIÓN DE TANGO

**MIÉRCOLES 25 DE SETIEMBRE
Salón de Eventos de la Asociación
17 HORAS**





1

El limpiador de cristales

El chico que limpiaba las ventanas en un rascacielos, se encontraba en el piso 25 cuando se resbaló y cayó. No llevaba arnés de seguridad y nada frenó su caída. Sin embargo, no tuvo lesiones, ¿cómo lo explicas?

2

La casa abandonada

Imagina que estás solo, de noche, en una casa abandonada. Allí encuentras una lámpara de aceite, una vela y leña; pero sólo tienes un fósforo. ¿Qué encenderías primero?

3

El heredero del Rey

Un rey anciano, sin hijos a quién dar su reino, decide hacer una prueba para elegir a su sucesor. Reparte unas semillas del árbol que plantó su padre en el jardín, entre sus súbditos. Pasado un año, los candidatos deben acudir al palacio con sus macetas. Aquella persona con la planta más grande y hermosa podrá reinar. Pasados 13 meses, los súbditos acudieron con sus plantas al palacio. Algunos llevaban unas plantas enormes. Otros plantas bellas y bien cuidadas. Una muchacha, en cambio, llevó el tiesto con tierra, sin que nada hubiera crecido.

El rey, mirando todos los tiestos, declaró en voz alta.

Mi reino será para esta muchacha!

¿Sabrías decir por qué?

4

Adivinanza rimada

Soy pie de una gran copa a gigantes destinada,
y en mi interior, capa a capa llevo mi historia marcada.

5

Adivinanza rimada

En la feria me paseo por mil capas protegida,
y hago llorar al cobarde que me cause alguna herida.

SOLUCION

1- Estaba limpiando las ventanas dentro del edificio.
2- La cerilla
3- El rey había entregado semillas falsas que no crecían. Todos los súbditos del reino, excepto uno, habían utilizado otras semillas al ver que nada crecía.
4- El tronco del árbol
5- La cebolla



I

Dicen que en una madrugada helada de inicio del invierno, se escuchaban gruñidos y ladridos furiosos. Parece que venían de una tapera cercana a un rancherío de los alrededores de Curtina. Ese día, a media mañana, la vieja Encarnación juntaba los huevos de los nidos escondidos debajo de las chilcas. Ahí, lo vio. Mientras pudo, lo crió con esmero. Los vecinos lo reseñan por su caminar de paso corto. Cabeza grande con pelambre rizada, en parte acapachada. De ojos enormemente separados, capaces de ver todo. Hay uno que no parece humano. Solo en la quijada inferior asoman ocho dientes chiquitos, teñidos por el naco. Se sostiene con un palito que usa como rebenque, y certera arma de caza. Los domingos, usa una golilla limpia y un cinto lujoso. Los galgos siempre lo rodean. Parece esconderse atrás de la jauría. A veces, se siente el aullido de alguno que le amagó un tarascón.

Después de las pariciones de junio, siempre tiene unos guachos para criar. Todos los meses, lo ven pasar próximo al caserío. Cada tanto, a la nada, mueve un muñón que intenta esconder. Cuentan que desde el boliche de Estévez, por costumbre nomás, levantan la copa de caña invitándolo a unirse a la rueda.

II


Terminado el trabajo en el tubo, dispusieron una rueda de mate con churrasqueada. Los animales ya descansaban en el montecito. Más tarde, antes que se largara

un chaparrón, los arrearían hasta el potrero de la horqueta.

Apuró la charla y las indicaciones. Acomodó el ecógrafo cuidadosamente y todo lo demás en la caja de metal, finalmente subió a la camioneta. Tenía muchas porteras que pasar y por si fuera poco, ladear la crecida de la cañada. Finalmente, llegaría hasta el trillo donde tendría buena señal y podría llamar a la casa. De ahí, al camino de ripio y la ruta.

Le preguntaron si pasaría por el boliche de Estévez. Asintió con un movimiento lento. El capataz, levantando el ala del sombrero como saludo, le acercó el sobre sin nombre. Como siempre, engrasado y atado con una piola. Salió pensando en la historia del establecimiento y sus secretos. Trabajaba ahí hacía años. El personal era casi el mismo. Siempre discretos. Confiaban que siempre pasaría por el boliche a dejar el encargo. Nunca supo el destinatario.

Una vuelta, allí mismo en la cabaña, le tocó atender el parto complicado de la oveja mejor premiada allá, en la capital. Después de grandes esfuerzos por parir, le hizo una cesárea. Eran dos corderos, uno pequeño que estaba muerto, el otro con cabeza desproporcionada, y otras deformaciones. Estaba vivo. A pesar de todo, con enormes esfuerzos se incorporó. La madre no lo olfateó, sin más, se alejó.

Desde una esquina del galpón, escuchó la risotada de un gurisote de voz chillona que decía, "igualito al hijo del patrón que vive por Curtina". 

deMuestra

Compartir la ingeniería

En setiembre y octubre se realizará la undécima edición de Ingeniería deMuestra. Desde 2009 la Fundación Julio Ricaldoni (FJR) y la Facultad de Ingeniería de la Universidad de la República (Fing-Udelar) organizan la feria científico-tecnológica Ingeniería deMuestra (IdM). Cada año autoridades, empresarios, familiares, futuros estudiantes y público general, llegan a la exposición a descubrir e interactuar con desarrollos vinculados a la robótica, informática, energía, salud, agro, transporte, entre otras temáticas abordadas en Fing.

Se trata de una muestra donde los estudiantes exhiben en forma interactiva sus proyectos de fin de carrera y donde los institutos de la facultad comparten el trabajo



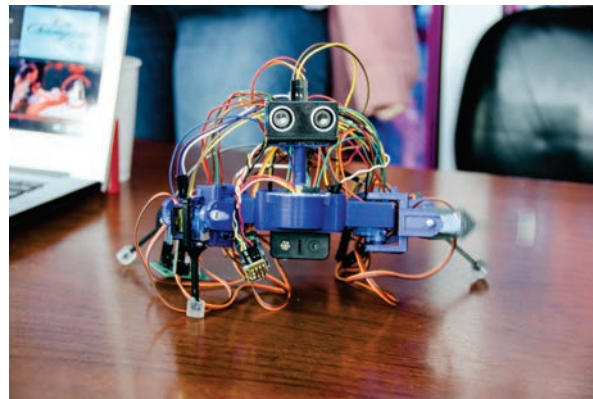
que llevan adelante. Es una instancia de rendición de cuentas, donde se comparte con la comunidad en qué se invierte parte del presupuesto que se le asigna a la Udelar. Uno de los principales atractivos de la iniciativa es que los creadores de los proyectos le cuentan al público general qué hicieron, cómo lo desarrollaron, qué los motivó, cuáles fueron los resultados obtenidos y cómo será el trabajo a futuro.

Con el paso del tiempo lo que comenzó siendo una pequeña muestra se convirtió en una feria científica que dura tres días, abarca más de 1500 metros cuadrados de exposición, expone unos 120 proyectos y recibe más de 5000 visitantes. Su permanencia en el tiempo ha hecho que IdM forme parte de la agenda

anual de la Udelar y fundamentalmente de quienes integran la casa de estudios.

Cita con el futuro

Este año IdM se realizará el viernes 13 y sábado 14 de setiembre en Paysandú, y los días jueves 10, viernes 11 y sábado 12 de octubre en Montevideo. La experiencia de desarrollar la muestra en el interior del país se vivió por primera vez en 2018, cuando se celebró la décima edición de IdM. En esa oportunidad hubo muestras en Salto, Tacuarembó y Rocha, además de la capital del país. En cada centro universitario del interior se mostró el trabajo que se lleva adelante a nivel regional, lo que permitió mostrar cómo la Universidad de la República hace ciencia y tecnología de calidad en buena parte del territorio nacional. A su vez, las exposiciones



fueron visitadas con gran entusiasmo por liceales y escolares de diversas localidades..

Además de la exposición de proyectos habrá otras actividades. En Montevideo se realizará Mi tesis en 180 segundos, el concurso de Construcción de puentes con materiales no tradicionales y charlas informativas dirigidas a estudiantes de Secundaria.

La muestra tiene entrada libre (gratuita) y podrá visitarse en Paysandú el viernes de tarde y sábado de mañana, y en Montevideo de 17.00 a 21.00h.

Para conocer más sobre IdM y la Fundación Ricaldoni consultar: ricaldoni.org.uy

Excursión

Salida 11/11/19

Carmelo, Punta Gorda y Fray Bentos.

HASTA 6 PAGOS SIN RECARGO
CON TODAS LAS TARJETAS

\$11.125

• POR PERSONA EN BASE DOBLE •

3 noches con media pensión sin bebidas.

Actividades programadas.



Río Branco 1417 · Tel: 2902 53 35 · Tres Cruces · Tel: 2402 51 64



Primer grupo del curso de Fotografía de la AACJPU



Con total éxito culminó el primer curso de Fotografía en la Asociación, el mismo comenzó en Abril con cupos completos y temas variados como manejo de la luz, reglas de composición, cámaras, retrato y edición entre otros. En este taller inicial, vimos la importancia de la OBSERVACION por sobre todo, aprender a mirar y analizar una imagen, sus detalles y tener las herramientas para crear mejores fotografías y comunicarnos en un mundo donde la imagen cada vez toma mas relevancia.

Fue un grupo muy divertido, que demostró gran interés y participación en cada tema y heterogéneo, ya que había quienes poseían conocimientos previos, otros tomaban contacto por primera vez en este arte, algunos ya contaban con cámara y otros en vías de adquirir, pero cada uno con las mismas ganas de aprender y compartir, pero ante todo, un grupo muy humano. Felicitaciones y a sacar muchas fotos!

Taller de ANTROPOLOGÍA

El jueves 25 de julio, a pesar de la lluvia y el frío más de veinte socios y socias me acompañaron en la visita al Museo Nacional de Antropología, ubicado en la calle Instrucciones casi Millán. El Museo está ubicado en la antigua casa-quinta de la familia Mendilaharsu construida y habitada a fines del siglo XIX, la cual es considerada Monumento Histórico Nacional.

En esta recorrida tuvimos la posibilidad de conocer la casa, sus muebles originales, su historia, así como diversas muestras y piezas arqueológicas que ilustran una porción de la historia de nuestro territorio y otras que muestran la diversidad cultural a través de objetos provenientes de los lugares más remotos de nuestra tierra. Esta salida no sólo nos permitió encontrarnos en otro ambiente, conocer otros espacios e interlocutores, sino que nos abrió la puerta a nuevos conocimientos, preguntas y propuestas para seguir conociendo algo más sobre Uruguay desde la Antropología. Ya estamos pensando nuestro próximo destino.

Por Licenciada Cecilia Garibaldi

Presentación Coro "ACAPU"



Coordinador: Prof. Esteban Farfán

El viernes 21 de junio, el grupo de Coro de la Asociación celebró el día del abuelo visitando el Residencial LAR. **Se interpretó el siguiente repertorio:**

1492 Conquista del Paraíso (tema de la película del mismo nombre), Vengo a ofrecer mi corazón, Zamba del carbonero, Duerme Negrito, Siyahamba, Canción con todos, Kumbaya

Felicitemos a todos los socios que hicieron posible esta hermosa actividad:

Dra. (Méd.) María Álvarez Pennino, Dra. (Odont.) Irma Cavallero, Dra. (Méd.) María Mercedes Cobas, Dra. (Odont.) Martha Cuello, Dra. (Odont.) Marianella Fachola, Dra. (Odont.) Anahir Fazzino, Proc. Ana María Gracia, Sra. Alda Gugiato, Dra. (Méd.) María Alicia Hoppe, Proc. Isabel Laurenzano, Dra. (Méd.) María Alcira Leal, Dra. (Odont.) María Inés Martinicorena, Arq. Eduardo Morelli, Dra. (Odont.) María del Rosario Olivera, Sra. Graciela Pereira Daset, Dra. (Odont.) María del Carmen Pregliasco, Dra. (Odont.) Beatriz Presa, Arq. Lucía Rivas, Dra. (Abog.) Myriam Savio, Dra. (Odont.) María Cristina Sedlak, Dr. (Méd.) Helios Sosa Arce, Dra. (Méd.) Susana Vidal y Dra. (Odont.) María Yafalián.

Nuevo día de atención en BIBLIOTECA:

**Martes de 15:30 a 17:30 además de los
Miércoles y Jueves de 15:30 a 17:30.**



La Revista es una publicación oficial de la AACJPU, de edición mensual (menos en el mes de enero de cada año) y de distribución gratuita entre los socios, organismos públicos, comisiones parlamentarias y otros interesados en la temática de los profesionales Universitarios. Es la continuación del Boletín de la AACJPU N° 261 de junio de 2014.

La **Secretaría** funciona de lunes a viernes
Atención personal de 13:30 a 19:00 horas.
Atención telefónica de 11:00 a 19:00 horas.

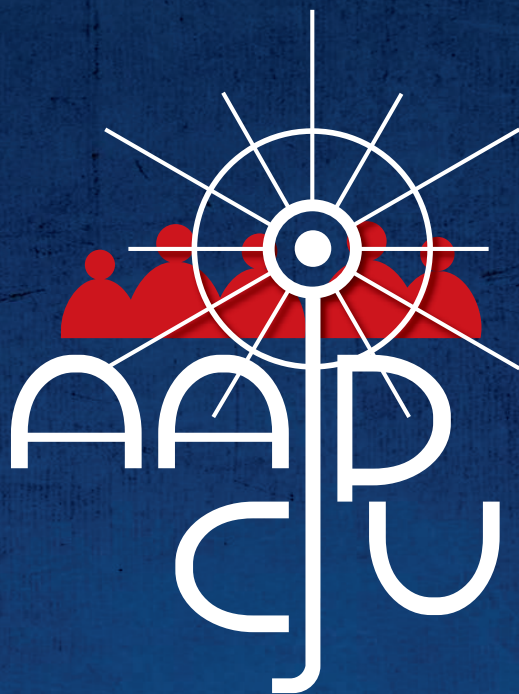
PUNTUALIZACIÓN

Las opiniones establecidas en artículos y cartas firmados son de exclusiva responsabilidad de los firmantes. La revista de la Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios deslinda cualquier tipo de compromiso con dichos conceptos.

Dirección: Av. 18 de Julio 1268. Esc. 107.
Montevideo, Uruguay. **Código Postal:** 11.100.
Tel.: 29018850 • **Telefax:** 29007657
acpu1@adinet.com.uy • www.aacjpu.com

La Revista

ES LA PUBLICACIÓN OFICIAL DE LA



ASOCIACIÓN DE AFILIADOS A LA CAJA DE JUBILACIONES Y PENSIONES DE PROFESIONALES UNIVERSITARIOS

Es una organización sin fines de lucro con el objeto de:

- Defender los derechos de los socios.
- Fomentar vínculos de solidaridad profesional.
- Promover eventos de extensión cultural.
- Ser sede de encuentro de amigos, colegas y familiares.
- Realizar actividades de sociabilización mediante talleres grupales interactivos.

¡ AFÍLIESE !

Dirección: Av. 18 de Julio 1268 - Esc. 107. Montevideo, Uruguay. C.P.: 11.100
Tel.: 2901 8850 • Telefax: 2900 7657 • acpu1@adinet.com.uy • www.aacjpu.com