

# LA REVISTA

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

Setiembre 2018  
Revista # 308

Fundada el 12 de diciembre de 1961. Con Personería Jurídica aprobada por el Poder Ejecutivo el 24 de noviembre de 1964.  
Redactora Responsable: Dra. Beatriz Defranco



**Continuamos impulsando  
la Reforma Constitucional**

**Novedades de la delegación  
de los pasivos a CJPPU**



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

**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

### COMISIÓN DIRECTIVA

#### PRESIDENTE

Dra. (Médica) Beatriz Defranco

#### 1<sup>ER</sup>. VICEPRESIDENTE

Dr. (Médico) Robert Long

#### 2<sup>DO</sup>. VICEPRESIDENTE

Dra. (Abogada) Liliana Cella

#### SECRETARIA

Obst. Teresa González

#### PROSECRETARIA

Dra. (Médica) María Cristina Mugerza

#### TESORERO

Cr. Hugo Martínez Quaglia

#### PROTESORERO

Ing. Washington González

#### VOCALES

Dr. (Médico) Odel Abisab

Dra. (Médica) Hilda Abreu

Arq. Juan Ackermann

Cr. Jorge Costa Bielli

Dr. (Médico) José Rafael Di Mauro

Dra. (Abogada) Leticia Gómez

Dra. (Abogada) Graciela Zaccagnino

### SUBCOMISIONES ASESORAS:

1• Afiliaciones, Socios y Convenios

2• Asuntos Legales

3• Comunicación Institucional

4• Cultura

5• Cursos y Talleres

6• Presupuesto e Inversiones

7• Recreación

8• Regionales Departamentales

9• Salud y bienestar

10• Sede Social

11• Seguridad Social y CJPPU

12• Turismo

**Grupo de Trabajo:** Biblioteca

**Grupo de Trabajo:** Comité Coordinador Art.  
67 de la Constitución - Derogación del IASS.

### 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.

# LA REVISTA

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

04	El tortuoso camino de los préstamos de fin de año para jubilados y pensionistas.
06	Continuemos impulsando la reforma del artículo 67
07	Recolección de firmas a favor de la Reforma del artículo 67 de la Constitución
09	Eventual modificación de la Ley N° 17.738
10	Criterios medulares a tener en cuenta
10	El Derecho Público y la protección de la ancianidad (PRIMERA PARTE)
12	Recreación para el adulto mayor
14	Taller de gimnasia mental
16	Subcomisión de Turismo
17	Devolución Fonasa
17	Calendario de pago de pasividades 2018
18	Cristoforo Colombo o Joam Colom
18	12 de octubre y su principal protagonista
19	Escritura y Literatura
19	El Samaritano
20	Consejos de la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular

La Revista de la Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios es una publicación oficial de la Asociación de Afiliados a la caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, 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 Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios N° 261 de junio de 2014.

### SUBCOMISIÓN DE COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL:

Dr. (Médico) Rafael Di Mauro

Cr. Luis García Troise

Dra. (Abogado) Leticia Gómez

Dr. (Abogado) Fulvio Gutiérrez

Cr. Carlos Lozano.

### DISEÑO

PANDORA

MARKETING Y COMUNICACIÓN.  
pandora.com.uy

### IMPRESIÓN

Gráfica Mosca

Tiraje : 5000 ejemplares  
Dep. Legal N°

# Recolección de firmas para terminar con el IASS

Por: Dra.(Médica) Beatriz Defranco

Uno de los ejes de la **Asamblea (15/5/2018)** de nuestra Asociación, fue impulsar la **Reforma del Art. 67 de la Constitución de la República**, para lograr **inmunidad tributaria** a las pasividades, tarea esta que la Comisión Directiva ha puesto en práctica y en marcha tanto en Montevideo como en el interior del país.

Debemos hacer un gran esfuerzo para lograr el número de firmas que nos habilite ingresar en la **consulta plebiscitaria** en la **Elección Nacional** del 2019.

Durante la recolección de firmas, en las planillas distribuidas no solo pueden firmar socios profesionales (pasivos, activos y pensionistas); por ser un plebiscito Nacional pueden y deben firmar **todos los ciudadanos habilitados** (familiares, vecinos, amigos).

Asimismo usaremos la base de datos de todos los socios para difundir a través de mensajes de texto telefónicos hasta el mes de abril 2019.

Estamos armando una red de socios residentes en el **interior del país** que sean referentes locales para la divulgación, distribución y recolección de materiales propagandísticos y planillas para la recolección de firmas.

Además la **devolución** de las Planillas puede enviarse por **correo (Plaza Correo)** en el sobre que se envía en **La Revista** con la dirección impresa de nuestra sede, **sin costo** para el socio que lo remite.



## SEGUNDO INCISO QUE SE IMPULSA AGREGAR AL "ARTÍCULO 67 DE LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA"

*"Las pasividades, las pensiones, y en general, todo tipo de prestaciones de seguridad social, servidas por el Banco de Previsión Social, o entidades estatales, paraestatales o privadas, no podrán ser gravadas con tributos de ninguna naturaleza, ni ser objeto de detracciones, descuentos o prestaciones de cualquier tipo, salvo las obligaciones alimentarias, de salud, o las que consienta su titular".*

Aprobado por Artículo 1º Resolución Asamblea 15/5/2018

# El tortuoso camino de los préstamos de fin de año para jubilados y pensionistas

El 23 de noviembre de 2017 el Dr. Odel Abisab propuso en el Directorio de la Caja la idea de crear una línea de préstamos para pasivos y activos hasta con cinco años de actividad profesional, a otorgar a diciembre de cada año, a bajo interés y plazo de pago a un año. (Acta N°18). La idea era imitar lo que con éxito y practicidad hace la Caja Bancaria de Jubilaciones y Pensiones. El Directorio estuvo de acuerdo en estudiar la viabilidad de la propuesta.

Habiendo el Gerente General transmitido a los servicios lo acordado por el Directorio, estos informaron entre los meses de noviembre y diciembre de 2017.

## Transcribimos lo medular de ese informe.

“Consultados el Gerente de Prestaciones y el Jefe de Inversiones de la Caja Bancaria, informaron que se otorgará antes de fin de año un préstamo especial a los pasivos con las siguientes características:

**Moneda:** pesos uruguayos

**Tasa de interés:** 12% más IVA, más la prima por cancelación por fallecimiento

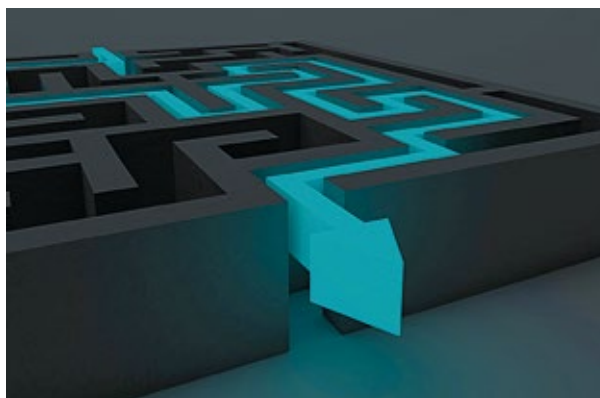
**Importe fijo a prestar:** \$ 15.000

**Plazo:** 12 meses

La mencionada Caja, a efectos de la implementación de esta línea de préstamos, envió por correo postal a todos sus pasivos a fines de octubre, un formulario personalizado con código de barras que incluye la información de la cédula de identidad del pasivo, a efectos de que sea devuelto firmado en caso de solicitarlo.

Previamente al envío del formulario, la Caja Bancaria controla que el pasivo cumpla con las condiciones de resguardo habituales como ser, no estar registrado en el Clearing de Informes como mal pagador o que su pasividad le permita pagar la cuota del préstamo, lo cual es

Por: Ing. Ramón Appratto Lorenzo



realizado automáticamente por el sistema informático. En el caso que la cuota sea superior a los descuentos legales permitidos, se reduce el importe del préstamo.

En el período comprendido entre mediados de noviembre y mediados de diciembre, la mencionada Caja dispone de cuatro o cinco personas de atención al público dedicadas exclusivamente a la recepción de estos formularios y a la emisión de los comprobantes correspondientes (tanto presenciales como por correo electrónico).

Esto hace posible gestionar, sin mayores demoras, entre 6.000 y 7.000 solicitudes recibidas de un total de aproximadamente 17.000 pasivos.

Posteriormente, el sistema informático genera el crédito correspondiente (se gestiona un rubro específico para esto), las registraciones contables así como los débitos de las cuotas.”

## PASADOS CINCO MESES

El 24 de mayo próximo pasado (Acta N°45) el Directorio de la Caja aprobó la propuesta de la delegación de los pasivos en nuestra Caja referente a otorgar préstamos a los pasivos (jubilados y pensionistas). La idea de los

proponentes surgió como una especie de compensación a la “partida especial de fin de año” que nos quitara el Directorio anterior el 22 de junio de 2016, que la Caja otorgaba sin cargo alguno.

El monto máximo de los mismos sería de \$15.000 a pagar en cuotas.

### **Trascribimos a continuación del Acta, el texto de la resolución.**

**“Vista:** La propuesta planteada por los Sres. Directores representantes de los afiliados pasivos, Dr. Abisab y Dr. Long con fechas 23/11/2017 y 08/02/2018, respectivamente.

**Considerando:** El informe de la Asesoría Técnica de Planificación y Control de Gestión de fecha 16/05/2018.

**Atento:** A lo precedentemente expuesto.

#### **Se resuelve:**

(Unanimidad, 7 votos afirmativos)

1. Crear una línea especial de préstamos para pasivos, de acuerdo con las características detalladas en el informe mencionado en el Considerando de esta resolución.
2. Sustituir el Capítulo IV del Reglamento de Préstamos aprobado con fecha 09/11/2005 y modificativas por el siguiente...”

Con respecto al informe de la Asesoría Técnica de Planificación y Control de Gestión del 16 de mayo de 2018, deseamos hacer algunas consideraciones.

- I. Si hay que reformar algo en la programación existente y ello implica reformar alguna disposición reglamentaria, es obvio que hay que hacerlo, porque la Caja está para **servir** a los afiliados. No para obstruirle el acceso a algún beneficio personal que a su vez le significa beneficio económico a la Caja, cobro de intereses mediante.
- II. Los requerimientos para ponerse a la par de la Caja Bancaria, lo cual textual dice: “requiere desarrollo que insumirá varios meses”, suponemos que durante los cinco meses de junio a octubre, la capacidad de los funcionarios de la Caja, quedará proba-

da nuevamente en tanto y en cuanto estén solucionados todos los escollos que apuntaron en su informe de mayo.

- III. Si bien nos parece bien incentivar que los pasivos hagan uso de la página web de la Caja, nos parece mal que sean justamente solo los pasivos los que deban hacerlo para recibir algún beneficio. Por lo tanto nos parece mal que el interés a cobrar por el préstamo sea de 25,14 % si el préstamo se gestiona directamente y de 20,11 % si se hace por la web. Dejemos el premio de menores intereses en préstamos más representativos, vía web, por ejemplo, para los profesionales activos que no se detengan en la categoría segunda.
- IV. Los pasivos no recibimos “conjuntamente con el envío de la pasividad a partir de junio”, ningún informe sobre las ventajas de firmar un contrato web.
- V. En “Implementación” se vuelve a introducir el concepto de: evitar costos “evitando la afluencia de público”. El público somos los profesionales, los clientes y dueños de la Caja. Y si bien no siempre es cierto que “el cliente siempre tiene razón” ¡es bueno vernos!

**En consecuencia estamos de acuerdo que se otorguen los préstamos a los pasivos en las siguientes condiciones donde se avienen las aspiraciones de proponentes y servicios:**

- **Monto:** \$15.000 a jubilados y \$10.000 a pensionistas.
- **Interés:** el 20,11 % para todos sin distinción (jubilados y pensionistas).
- **Plazo:** 10 meses.
- **Plazo para presentar la documentación:** antes del 30 de noviembre de 2018, en las formas que se comunicarán con el recibo de cobro del mes de octubre (horarios de atención, dirección, formato, etc.).

De aquí en más, solo queda votar afirmativamente por el Directorio el otorgamiento de estos préstamos para jubilados y pensionistas en la segunda quincena de diciembre 2018. Seguiremos propugnando por una política de préstamos a todos los afiliados aportantes, sean pasivos o activos, por considerarlo un servicio y una forma de invertir los fondos de la Caja.

# Continuemos impulsando la reforma del artículo 67

Por: Dra. Leticia Gómez Silva

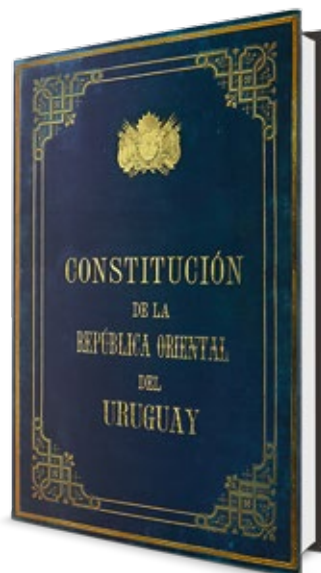
Como sabemos nuestra Asociación se encuentra profundamente comprometida en impulsar la reforma del artículo 67 de la Constitución de la República. Dicho sustancial compromiso fue asumido por resolución adoptada por abrumadora mayoría en Asamblea de fecha 15 de mayo de 2018.

Las razones que llevaron a nuestros asociados a apoyar de forma tan determinante el involucramiento institucional en la recolección de firmas para impulsar la reforma del 67 fueron a la vez éticas y jurídicas.

Éticamente es incuestionable que los fondos que el pasivo aportó durante toda su vida laboral no pueden ser objeto de ningún gravamen en tanto tales, dado que los mismos se fijaron por las autoridades estatales correspondientes, se impusieron por las mismas con fuertes sanciones en caso de eventual incumplimiento, y se pensaron y calcularon argumentando que esos aportes constituyen el seguro de retiro del aportante. No puede por tanto, éticamente, vulnerarse dicho compromiso. La existencia misma de los sistemas de seguridad social jubilatorios se sustenta en la afirmación de que por medio de los mismos se asegura al aportante que recibirá su correspondiente haber de retiro, y que éste se encuentra blindado como consecuencia del esfuerzo realizado. Se lo proclama como el seguro para la vejez, como la protección cuando la vida laboral culmina.

Desde el punto de vista jurídico aparece como indudable que el "blindaje constitucional" de los haberes jubilatorios y pensionarios aparece como el único recurso seguro ante la voracidad fiscal que en ocasiones intenta desconocer aquello que se comprometió a proteger.

Involucrarnos en este proceso de reforma constitucional es, además, cumplir con nuestros propios Estatutos Sociales que así nos lo imponen, específicamente en los literales a), b), c) y g) de su artículo 2.



A este fin estamos recogiendo las firmas de todos los mayores de 18 años que deseen sumarse a este proceso de justicia social. Para ello mensualmente con nuestra Revista institucional estamos repartiendo papeletas para recoger las firmas y explicando la forma de hacerlo, y la manera de reintegrar las mismas. También se recogen firmas en nuestra sede social en Montevideo.

A este sistema de recolección se han ido sumando socios radicados en el interior del país que, generosamente involucrados en la causa, han prestado tiempo y lugar para la recolección de firmas a nivel local. De esos lugares también damos cuenta en nuestra Revista. En este sentido, recurrimos una vez más a la generosidad de nuestros afiliados del interior para que nos aporten nuevos lugares de recolección de firmas a nivel local, y coordinen dicha colaboración con la administración de la Asociación mediante contacto telefónico.

Esperamos el apoyo de todos.

**Vamos que podemos.**

# Recolección de firmas a favor de la Reforma del artículo 67 de la Constitución



Continuamos recolectando papeletas para reformar el artículo 67 de la Constitución, para ello enviamos junto a la Revista Informativa papeletas que pretendemos sean entregadas en la Secretaría de nuestra Institución.

**En el caso de nuestros afiliados del interior, pueden hacerlo en forma gratuita llamando a la empresa de distribución Plaza Correo al teléfono 2929 0934 int. 315 y coordinar con ellos el retiro del sobre para nuestra Asociación.**

Para que todas las firmas sean válidas debemos cumplir con los siguientes requisitos:

- **Debe firmar con birome azul o negra y lo más parecido a su Credencial Cívica**, para ello recomendamos que la persona tenga consigo dicho documento.

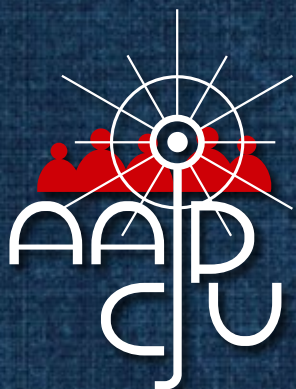
- **Puede firmar toda persona mayor de 18 años**, por lo tanto no importa si es socio o no de la Asociación.

- Una vez completas las papeletas (nueve firmas por papeleta) serán entregados en Secretaría en el sobre que enviamos junto a la Revista y en el caso de los socios del interior, enviada por la empresa **Plaza Correo** como ya explicamos.

- Las papeletas llenadas parcialmente igualmente deben ser ensobradas y entregadas a la Asociación.

El sobre de manila que adjuntamos tiene impresos nuestros datos para facilitarles la devolución.

Ante cualquier duda se puede llamar a la Asociación a los teléfonos 2900 76 57, 2901 88 50 en el horario de 11 a 18.30 horas.



## BALUARTE EN LA DEFENSA DE NUESTRO DERECHOS

### ¿Por qué firmar?

- Para evitar los impuestos a las jubilaciones, la Reforma Constitucional es lo que impedirá que sean gravadas con cualquier tipo de impuestos.
- Eliminemos el IASS que se viene aplicando en los últimos años.
- Apoyemos lo que es justo.  
FIRMEMOS todos los mayores de 18 años para asegurar un Mañana mejor.

NUESTRA ASOCIACIÓN RECOGE SU FIRMA EN NUESTRA SEDE SOCIAL Y ENVIAMOS LA PAPELETA JUNTO CON NUESTRA REVISTA MENSUAL

### PARA FIRMAR EN EL INTERIOR

**EN TACUAREMBO:** Dr. Juan Antonio Otegui  
Joaquín Suárez 194

**EN SALTO:** Estudio de la Dra. Verónica Gancharov  
Artigas 605. Esc. 104  
Edificio de los Naranjales

Direcciones aportadas por nuestro socio colaborador: Dr.(Abog.) Fulvio Gutiérrez



# Eventual modificación de la Ley N° 17.738

## Criterios medulares a tener en cuenta

Por: Dra. Leticia Gómez Silva

En estos momentos en los que, a veces con ligereza y siempre sin precisar demasiado el contenido de lo que se propone, se habla de la modificación de la Ley 17.738 (orgánica de la CJPPU), como lo hizo nada menos que el presidente del Directorio, Dr. Gonzalo Deleón, (ver Búsqueda, 19/7/2018, pág. 22), consideramos imprescindible abordar el tema con seriedad y rigor técnico.

Teniendo como base dichos criterios surgen como imprescindibles ciertas determinaciones que constituyan el centro a partir del cual se puede avanzar hacia una propuesta responsable, equitativa y sustentable.

En primer término, cualquier propuesta que pretenda impulsarse debe sujetarse a los principios de adecuada técnica legislativa. La buena técnica legislativa no sólo tiene por objeto la buena redacción de las leyes, sino que afecta cuestiones más generales y trascendentes como la unidad y coherencia del ordenamiento jurídico, la calidad y viabilidad de las normas, la seguridad jurídica (que se alcanza, entre otros instrumentos, con la no retroactividad de las disposiciones menos favorables o restrictivas, lo cual es sustantivo en la defensa de los derechos humanos).



Por otra parte, debe tenerse presente que nuestra Asociación nuclea a profesionales universitarios, muchos de ellos del área del Derecho o profesionales que en su formación incluyen el estudio del mismo, razón por la cual no puede ser soslayado. Pero tampoco puede serlo si lo que se busca es un producto legislativo adecuado y útil. Es por esa razón, entre otras, que rechazamos todos los trabajos que circulan al respecto, tanto de elaboración externa como supuestamente interna de nuestra Asociación.

En segundo término, para encarar responsablemente una reforma de la Ley 17.738, es imprescindible contextualizar la razón de ser de la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios.

Es decir:

- ¿Qué significa la misma para los profesionales universitarios?
- ¿Cuál es su ubicación en el contexto nacional de la seguridad social?
- ¿Debe parecerse o ser distinta al régimen general previsional?
- ¿Cuál es su esencia institucional?
- ¿Cuál es su razón de ser?

Para el trabajo de eventual reforma de la ley es importante también evaluar los cambios producidos desde el año 1954 al presente. En aquel momento se quería organizar un sistema de seguridad social para profesionales independientes que carecían de esa cobertura, tomándose en cuenta dos Cajas ya existentes (Notarial y Bancaria). Hoy día esa situación ha tenido modificaciones sustanciales, que también deben estar presentes al encarar una modificación legislativa de nuestra Caja.

La riqueza, profundidad e importancia del tema es tal que seguiremos desmenuzando el mismo en próximos artículos.

# El Derecho Público y la protección de la ancianidad

(PRIMERA PARTE)

Por: Dr. Fulvio Gutiérrez

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El mundo todo está tomando conciencia de la gravedad del problema que significa la existencia de una sociedad envejecida, característica que va en constante aumento, creando una grave situación social que merece sin duda, una urgente toma de posición, y una más urgente aún, legislación que los contemple. Hoy está ampliamente reconocido que las personas mayores son a menudo víctimas de la discriminación y el abuso, y que sus necesidades concretas muchas veces no son atendidas de forma suficiente por sus gobiernos o comunidades.

A nivel jurídico, el problema de la ancianidad no es otro que el rol que tenemos los operadores del Derecho, de elaborar o contribuir a elaborar una normativa que dé soluciones y contemple las diferencias que necesariamente se dan cuando un hombre o una mujer llegan al fin de su vida activa, e ingresan en esa etapa que algunos denominan de "adulto mayor" y otros "ancianidad". Temporalmente esto ha sido fijado en los 65 años de edad. Pero además, los operadores del Derecho debemos influir sobre los operadores políticos, para que éstos plasmen en realidad, esas soluciones jurídicas que entendemos justas y necesarias.

No olvidemos que en esa etapa de la vida, la persona sufre "el shock de la inactividad", que supone pasar de ser una persona útil en una determinada actividad que seguramente realizó toda su vida, a una situación de pasivo, entendiéndose ésta como aquella situación en la cual la persona ya no tiene la carga de trabajar, y va a recibir –generalmente del Estado- una retribución económica que es su pasividad, cuyo monto en la mayoría de las veces no refleja la proporción a lo que aportó en su vida activa, y casi siempre, por no decir



siempre, no le alcanza para vivir. Y eso no es solamente un problema personal del anciano, sino de toda su familia, en la cual necesariamente va a repercutir.

Es decir, el individuo se encuentra en una situación de inferioridad a la que tenía cuando trabajaba. Entonces es en este momento que el Derecho todo, debe elaborar normas que disminuyan esas diferencias, que contemplen la falta de protección que sufre el anciano y que la realidad de su vida y de su entorno le imponen. Debe sentirse útil, estar convencido que su vida vale y mucho, porque a todos los conocimien-



tos que atesoró, se agrega un valor incalculable que otros no tienen: la experiencia.

Por eso no podemos dejar de recordar la verdad que encierra la frase acuñada por el ex Presidente de Francia, François Mitterand, cuando en una oportunidad afirmó: “no es necesario preocuparse por dar más años a la vida –porque de eso se encarga la ciencia- sino que debemos preocuparnos por dar más vida a los años”.

El Uruguay es uno de los países más envejecidos de América Latina. Y lo curioso es que a ello ha contribuido el mejor nivel de vida que se está alcanzando desde hace unos cuantos años. Una tasa de mortalidad decreciente, un mejor nivel de sanidad e higiene -que sin duda es positivo- trajo como consecuencia la existencia de cada vez más personas longevas. Uruguay, que no es un país desarrollado, tiene en este aspecto, índices de país desarrollado.

El anciano, no es solo un sujeto a asistir, sino que constituye una realidad a integrar a esta sociedad de la cual siempre formó parte, y en la cual –por tal razón- puede considerarse que tiene más derechos que otros.

Como ser humano que es, en un Estado de Derecho y en un sistema basado en la concepción jusnaturalista, goza de los derechos fundamentales del hombre, como gozamos todos. Es cierto. Pero se le debe reconocer otros derechos que contemplen su muy especial situación.

El derecho a la vida, no se resume simplemente a vivir; sino a vivir dignamente. Eso comprende el derecho a un estándar de vida adecuado (incluyendo alimentación, vivienda y vestimenta); el derecho a un seguro social, asistencia y protección; el derecho a la no discriminación por cuestiones de edad, incluyendo el empleo, acceso a vivienda, cuidado de salud y servicios sociales; el derecho a participar en los aspectos sociales, políticos, económicos y culturales de la sociedad; y sobre todo, el derecho a participar en la toma de decisiones concernientes a su propio bienestar.

Hasta aquí hemos analizado los conceptos generales referidos a la situación del adulto mayor encarada desde el ángulo del Derecho. En próximo aporte analizaremos el tema a la luz de la normativa nacional en la materia.

# Recreación para el adulto mayor



En la actualidad, la evidencia de la necesidad de que todos los sectores unan esfuerzos y recursos de modo que en conjunto las instituciones del Estado alcancen mayores niveles de equidad y eficiencia sociales aparece como indiscutible.

Lo señalado requiere tanto de una planeación como una acción concertada y que preferiblemente responda a unos parámetros de planeación unificados.

Es también necesario superar la concepción usual que orienta el planteamiento de acciones puntuales como son la celebración durante el año calendario del días especiales, sino en la determinación de un proceso sistemático de intervención.

Lo primero es relativizar la noción de vejez. Pese a lo inevitable del deterioro de las facultades

con la edad, diversos programas desarrollados inspirados en las nuevas tendencias y cambios culturales han servido para comprobar que se puede trabajar para evitar el deterioro intelectual, siendo lo más importante proporcionar experiencias de aprendizaje a las personas mayores y mantener un entorno rico y estimulante.

Se asume por lo tanto que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad, y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia, los problemas básicos de la tercera edad se están reorientando y se considera que son más de tipo social que exclusivamente físicos, sin negar su importancia en edades más avanzadas.

El avance científico y la nueva distribución ocupacional obligan a una nueva organización

del ciclo existencial y a una diversa distribución entre formación, trabajo y tiempo libre, que posibiliten viabilizar la recuperación para la sociedad del caudal de sabiduría y experiencia que representan las generaciones mayores y cuya actividad solamente decae si no se utiliza; ello exige un adecuado y constante ejercicio adaptando las situaciones a las personas.

En tal entendido, lo fundamental es la participación y actualización, que partiendo de una visión positiva del adulto mayor, busque la integración desde la perspectiva de su visión, buscando una vida normal, en un ambiente interrelacional concreto y determinado.

Las posibilidades educativas, de salud, y conformación de redes sociales de apoyo que da la recreación son innumerables; la recreación terapéutica y deportiva, la recreación comunitaria, se concretan en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida de nuestras personas mayores.

El reconocimiento de la recreación como necesidad y como derecho es incuestionable y como tal se asume como un deber del Estado, los organismos públicos y privados y sin ánimo de lucro, facilitar las herramientas y el



espacio para que sus programas y servicios sean de acceso equitativo a la población. En Uruguay ello está presente tanto en actividades impulsadas a nivel público como privado, y nacional como local.



# Taller de gimnasia mental



Desde hace ya varios años la Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, brinda a sus Socios la posibilidad de entrenar su cerebro y mantenerse con agilidad mental a través de los Cursos de Gimnasia Mental.

Este beneficio se ha extendido desde la Sede Central de Montevideo hacia los Socios de la ciudad de Salto, donde también un grupo de personas disfrutan de esta "recreación inteligente".

La propuesta es a mantener en forma y muy vitales las funciones de la mente: la atención, la concentración, y principalmente la memoria, que es un tema que a todos preocupa mucho. En lugar de preocuparnos, ¡lo más inteligente es ocuparnos!

Si además de ser recreativa esta actividad es preventiva y puede hacerse de una manera divertida, aprovechando también el encuentro con amigos y colegas, entonces, mucho mejor, ¿verdad?

¿Qué tipo de actividades se pueden realizar para mantener una mente joven y ágil? ¡Mu-

chas! Y seguramente algunas de ellas son las más frecuentes, como ver cine, leer, hacer crucigramas y sudokus, encontrarse con amigos y familia, salir a caminar, y muchas más que además, cuidan nuestra salud física, como hacer algún deporte.

La Gimnasia Mental es un agregado a todo esto. Es una gimnasia para el cerebro, donde a través de ejercicios fáciles y amenos, usando materiales como tarjetas, tableros, juegos de fichas, etc., transcurrimos la hora de la sesión con desafíos para nuestro ingenio, el lenguaje, la habilidad de hacer sencillos cálculos, relatar historias, desarrollar la imaginación y también nuestras emociones.

Con estas actividades se logra, además, otro beneficio que está actualmente muy recomendado por los neurólogos: mantener el cerebro bien irrigado, mejorar las conexiones neuronales, aumentar la circulación de los sistemas fisiológicos que nos hacen estar saludables mentalmente, alejando los riesgos de deterioro y enfermedades.



A continuación, ofrecemos un pequeño conjunto de ejercicios para ir entrenando en el hogar, en cualquier momento, en tiempos cortos de entrenamiento que puedan ser, también, tiempos de entretenimiento saludable y de diversión.

### 1) EJERCICIO DE PALABRAS

Escribir pequeños relatos (de uno a tres renglones) en el que todas, o la mayor parte las palabras empiecen con la misma letra. Se puede hacer muchas veces, con distintas letras.

### 2) EJERCICIO DE NÚMEROS

Busca números con las siguientes condiciones:

1. De tres cifras, todas impares, y que la suma de todas las cifras sea un número terminado en 7

2. De cuatro cifras, todas impares y que la suma de las cifras sea el doble del doble de 6  
3. De 5 cifras, y que la suma de todas las cifras sea un número impar de dos cifras que sumen 8  
4. De 6 cifras, todas diferentes, alternando una par y una impar y que la suma de todas las cifras sea el triple de los meses que hay en un año.

### 3) EJERCICIO DE MEMORIA E IMAGINACIÓN

Piensa en distintos países del mundo y relaciona lo que sepas sobre él: sus comidas típicas, su música, alguna costumbre especial, algo de su geografía, sus monumentos o sus personajes históricos.

Vale usar la memoria y también inventar un poco, si no conoces el dato real, preguntándole: ¿cómo será?

---

## Coro

**Por:** Esteban Farfán

El viernes 7 de setiembre, el Coro de ACAPU fue invitado a participar del Encuentro Coral organizado por el coro Ceibal, llevado a cabo en el Centro Pontevedrés.

En la oportunidad se pudo disfrutar del intercambio coral con otros cuatro conjuntos corales, con repertorio que abarcó desde canciones africanas hasta música popular latinoamericana.

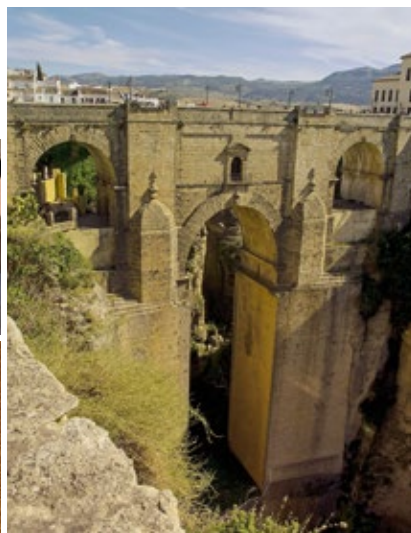


# Subcomisión de Turismo

## España y Marruecos

El 4 de octubre parte el grupo de viaje formado con destino a Andalucía (España) y Marruecos, habiendo cumplido con todas las condiciones reglamentarias.

Ha sido un éxito total el interés despertado en los afiliados, ya que se superó el mínimo de participantes previstos.



## Próximos destinos

Anunciamos los próximos viajes que están en etapa de convocatoria en varias agencias de viaje:

• **Santiago y Sur de Chile (2ª quincena de Noviembre) duración 12-15 días**

• **Crucero de Fin de Año (Buenos Aires / Montevideo / Río de Janeiro / Ilhabela) duración una semana.**

Aquellos asociados, que estén interesados en estas nuevas salidas, pueden solicitar información telefónica a partir del miércoles 10/10/2018, o consultar en la página web de la Asociación.

Dispondremos de la información completa, luego de evaluar las ofertas de las cuatro empresas convocadas.





# Devolución Fonasa



Podrán tener devolución los jubilados y pensionistas con ingresos promedios mensuales superiores a \$ 70.806.

A partir del 13/09/2018, contarán con los siguientes canales para saber si corresponde devolución:

- **Sitio web:** <https://www.bps.gub.uy>
- **o telefónicamente al 0800 20 16**

Podrá cobrar a partir del **24 de setiembre** a través de una cuenta bancaria, instrumento de dinero electrónico o presentándose con documento

de identidad en Abitab, Red Pagos, ANDA, Supermercados El Dorado o en tesorería de BPS (Colonia 1851, planta baja, o Sarandí 570, subsuelo).

Si su devolución es mayor a 10.000 UI, tenga en cuenta que el pago solo se realizará mediante depósito bancario o instrumento de dinero electrónico emitido por Red Pagos, ANDA o Creditel. Por más información deberá dirigirse a la entidad bancaria o locales habilitados.

## Calendario de pago de pasividades 2018

OCTUBRE	31/10/2018
NOVIEMBRE	30/11/2018
DICIEMBRE	A CONFIRMAR

# Cristoforo Colombo o Joam Colom

## 12 de octubre y su principal protagonista

Por: Prof. Mauro Taranto

El próximo 12 de octubre se conmemora 526 años del “Descubrimiento de América”, de la “Conquista de América” o de la dulcificada versión denominada “Encuentro de dos Culturas”. Lo cierto es que no nos vamos a centrar en tal debate sino que vamos a hacer referencia a su principal protagonista: Cristóbal Colón, cuyos datos biográficos estuvieron confusos durante mucho tiempo.

La falta de claridad en parte es por su propia responsabilidad y la de su primer biógrafo, su hijo Fernando o Hernando Colón quien en la primera parte de su obra “Historia del Almirante” trató de ocultar el origen plebeyo de su padre, además de no aclarar el lugar de nacimiento.

Todos los coetáneos de Colón le atribuyen su origen genovés. Existen actas notariales y judiciales, como el testamento de su hijo, en donde afirma el origen genovés de su padre. Pese a que algunos cuestionan la fiabilidad de este documento, otros defienden esta tesis con entusiasmo.



Además cabe señalar que el mismo Colón declara ser genovés; en el documento denominado Fundación de Mayorazgo él menta «della salí y en ella nací [en Génova]». Si bien esta declaración se enmarca dentro de los pleitos colombinos que mantuvieron sus descendientes con la Corona de Castilla, y por ello lo declararon como falso o apócrifo, investigadores a principios del siglo XX encontraron en el Archivo de Simancas documentación que mostraba la autenticidad de esta declaración. Dicho escrito fue hallado en 1925 y contenía todas las firmas y sellos pertinentes, que fueron validadas por una comisión especial que ratificó la credibilidad del documento expedido el 28 de septiembre de 1501.

Además ya en el cuarto centenario del “descubrimiento” se había recopilado documentación para probar el origen genovés del almirante, en donde se aportaron pruebas mucho más importantes que las de los que no querían admitir el origen genovés del navegante.

Entre otras teorías sobre su nacimiento estaba la del historiador y escritor español Celso García Riega que sostenía el origen gallego de Colón.

Por otra parte, la tesis defendida por el historiador peruano Luis Ulloa, señalaba que Colón era originario de Cataluña y que se trataba de Joam Colom, basándose entre otras razones, en que en sus escritos, todos en lengua castellana, tenían giros lingüísticos propios del catalán.

Todas estas hipótesis carentes de rigor científico, en cierta forma contribuyeron a la reflexión sobre la magnitud del hecho de la conquista con toda su trascendencia posterior, por la razón de estar continuamente preguntándonos por sus principales protagonistas y por los efectos de sus acciones, que afectaron a nuestras sociedades hasta hoy en día.

# El Samaritano

Concentrado en su teléfono celular, que se estaba quedando sin batería, no sintió el ruido de la puerta de su cuarto al abrirse. El que entraba era su padre que le dijo:

- Facundo, no podés estar todo el día tirado en la cama, jugando con tu celular.
- Pero papá, me faltan dos meses para reiniciar la facultad, respondió Facundo.
- Bueno, pero por qué no haces algo productivo. Hoy pasé por el hogar a levantar algunas cosas de tu abuela, podrías ir a entretener a algún anciano.

A Facundo no le quedó más remedio que cumplir con el pedido de su padre, pues sabía que si no, el fin de semana no contaba con el auto.

De tarde, tomó su celular, recorrió las tres cuerdas que lo separaban del residencial. Al entrar en el edificio se encontró con Nina, la enfermera que cuidó a su abuela con tanta dedicación.

Facundo le planteó si alguno de los internados, precisaría de su experiencia en el manejo de internet.

- Relacionado a la computación no, le manifestó Nina, pero si quieres colaborar, hay una señora a la que le gusta que le lean un libro; yo lo hago muy espaciado, pues no tengo tiempo.

A Facundo le pareció espléndido y se dirigieron al cuarto de Mamina, como le decían a la anciana, para conocerla.

La señora, con los ojos entornados, el pelo canoso, recogido en un moño, se encontraba en cama, recuperándose de una operación de cadera.

Nina le mostró a Facundo la silla que tenía para sentarse, y el texto en el que le iría leyendo los capítulos.

Mamina esbozaba una sonrisa cada vez que iba el muchacho y no pronunciaba ninguna pa-



labra. Sin embargo en los momentos en que abría los ojos, cuando el joven se retiraba, se le notaba un brillo y una mirada vivaz.

Un día al volver Facundo a la residencia, Nina le dio la triste noticia del fallecimiento de Mamina.

Esto lo acongojó, pues se había encariñado con la anciana.

Resignado, le comentó a Nina:

- Con el alzheimer que tenía, pienso que no se debe de haber dado cuenta de nada”.
- No, ella estaba perfectamente, el único problema que tenía era su sordera, le aclaró Nina, entregándole una esquela.

Facundo desdobló una receta arrugada, de un somnífero, y en el reverso de la misma, con letra tembleque decía: “perdona el engaño, no quería que dejaras de venir. Mamina”

## INVITACIÓN

A nuestro espacio en la página web:  
[www.aacjpu.com/escritura-y-literatura](http://www.aacjpu.com/escritura-y-literatura)

Allí podrán recorrer un universo de prosa y poesía, con temáticas muy diversas, es el fruto madurado del Taller de Escritura.  
¡Bienvenidos!

# Consejos de la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular

Una alimentación saludable previene y controla los factores de riesgo que afectan el corazón, como la diabetes, la obesidad, la hipertensión y el colesterol elevado.



## 10 pautas de una Alimentación Cardiosaludable

**1•** Disfruta la comida, come despacio, y si es en compañía, mejor. No saltees tiempos de comida, y cuida la porción.

**2•** Prefiere siempre agua, y evita las bebidas azucaradas y jugos.

**3•** Incluye verduras y frutas todos los días, y en todas las comidas. Agrega en tu menú legumbres como porotos, garbanzos y lentejas al menos una vez por semana.

**4•** Elige más pescado. La meta es incluirlo semanalmente, y si es dos veces por semana, mejor. Puede ser enlatado, pero cuidado con su cantidad de sal.

**5•** Elige aceite en lugar de otras grasas para las comidas. Puedes sustituirlo por alimentos con grasas buenas como los frutos secos, las semillas o la palta.

**6•** Prefiere panes integrales y productos de panadería bajos en sal y en grasa.

**7•** Prefiere leche, quesos y yogures bajos en grasa.

**8•** Disminuye la cantidad de sal y azúcar en la cocina, pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor. Usa más hierbas y especias.



**9•** Entre comidas, prefiere los alimentos naturales. Si compras productos envasados, compara etiquetas y elige los productos que contengan menor cantidad de grasas, grasas saturadas, azúcar y sodio, y que sean cero grasas trans.

**10•** Si comes fuera o compras comida pronta, elige platos simples, con pocos pasos en la elaboración. En cada paso de una receta se agregan calorías, grasas, azúcar o sal.

# Selecciona con el corazón

La calidad de tu alimentación dependerá en parte de la planificación previa. Piensa en los próximos días qué comidas incluir, y haz tu listado de compras.

## Siempre incluye en tu carro

- Más frutas y verduras, pero menos papa y boniato. Prefiere de estación. Pueden ser congeladas.
- Legumbres: porotos, garbanzos, lentejas, o arvejas.
- Pan, pasta y cereal integral (avena natural, polenta, harina, arroz).
- Más pescado. Carnes magras, pollo sin piel, huevo.
- Lácteos descremados y sin azúcar.
- Aceite.
- Agua.

## Evitar consumir

- Bebidas y jugos azucarados.
- Snacks, productos de copetín salados.
- Quesos salados y grasos.
- Fiambres, panchos, embutidos, patés.
- Productos envasados: galletitas, alfajores, comidas prontas (pizza, hamburguesas), bizcochos, tortas fritas, panes con grasa.
- Margarina, grasa animal, shortening, manteca y productos que los contengan.
- Bebidas alcohólicas.



Lee los ingredientes y evita productos con : JAF (jarabe de fructosa), aceite hidrogenado, aceite de palma, grasa, margarina o shortening, mucha sal/sodio o mucho azúcar.

## Consejos para cocinar más sano

- 1•** Retira la grasa visible de las carnes rojas, y la piel y la grasa del pollo antes de cocinar
- 2•** Cocina al horno, parrilla, plancha, cacerola, vapor o salteado en lugar de frito.
- 3•** Incluye girasol, sésamo, maní, nueces o similares (siempre sin sal). Agrégalos en ensaladas, empanados, wok y entre horas.
- 4•** Sustituye la crema de leche, los quesos

grasos o las salsas por opciones saludables como tomate, leche, yogur o quesos descremados, sin sal ni azúcar agregada y bien condimentados.

- 5•** Usa aceite en vez de grasa vacuna, margarina, shortening, manteca o crema de leche.
- 6•** Cambia la sal, el queso rallado, los cubitos, la mayonesa y los saborizadores salados por hierbas y mezclas de especias.

# Beneficios de la actividad física

Una alimentación saludable, compartida y placentera, nos da bienestar; y si le sumamos actividad física en forma habitual, ¡nos sentiremos mucho mejor!  
¡Todo movimiento cuenta, y suma!



Algunos de los beneficios de la actividad física son bajar de peso, vernos y sentirnos mejor, disminuir el riesgo cardiovascular, disminuir el colesterol malo y aumentar el bueno, vivir más tiempo y con mejor calidad de vida, ver a nuestros hijos y nietos crecer, compartir con ellos momentos únicos, disminuir el estrés, sentirnos con más energía y menor fatiga, hacer más cosas en el día, tener mejor estado de ánimo, mantenernos más fuertes, ser más independiente en las actividades cotidianas, tener más libertad para movernos, pasar más tiempo con personas queridas, socializar con otros, divertirnos, tener un rato para nosotros, despejarnos y pensar, y mejorar nuestra autoestima al superarnos.

## ¿Cómo empezar?

Cualquiera puede empezar a hacer actividad física leve. Si tienes algún factor de riesgo

(obesidad, hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes u otro) o alguna enfermedad cardiovascular, metabólica o del aparato locomotor, es conveniente consultar a tu médico para un plan de ejercicios adaptado a ti.

Encuentra un propósito para motivarte y realizar tu plan de ejercicios. Busca actividades que te gusten y que puedas incluir en tu vida cotidiana.

## ¿Cómo mantener un plan de ejercicios?

La clave está en fijarse metas cortas y a medio plazo, que sean reales, y progresar de a poco.

El plan debe ser individual, según tu estado de salud, condición física, metas y preferencias.

Debes convertirlo en tu estilo de vida.

# Dónde y cómo ser activo

## En el hogar

Realiza tareas del hogar y jardinería.  
Aprovecha a subir escaleras.  
Lava el auto.  
Pasea al perro.  
Levántate del sillón en las tandas publicitarias.  
Habla por teléfono caminando.



## Ocio y tiempo libre

Usa plazas, parques y gimnasios al aire libre.  
Aprovecha las calles cerradas y las ciclovías recreativas.  
Únete a gimnasios, clubes o plazas de deporte.  
Realiza paseos activos, caminando o en bicicleta.

## Transporte

Utiliza por ejemplo la bicicleta como medio de transporte, de preferencia por las bicisendas.  
Bájate unas paradas antes del ómnibus y camina algo.  
Estaciona el auto más lejos.  
Lleva a los niños caminando a la escuela.

## Trabajo, actividad social o estudio

Levántate cinco minutos por cada hora sentado.  
Haz tus reuniones parado o caminando.  
Habla por teléfono caminando.  
Ve a buscar la comida en lugar de llamar al *delivery*. Prefiere usar las escaleras en lugar del ascensor.  
Realiza pausas activas.  
([www.cardiosalud.org/videos/pausas-activas](http://www.cardiosalud.org/videos/pausas-activas))  
Inscríbete en grupos de deporte.



**Agregar movimiento a las actividades cotidianas siempre es posible.**

# 3 recomendaciones activas para **levantar** tu salud y bienestar

## Actividad física

**Adultos o adultos mayores:** acumula 150 minutos por semana de actividad física aeróbica moderada, en sesiones de al menos 10 minutos continuos.



**2,5**  
HORAS  
SEMANALES

de actividad física aeróbica moderada



## Actividades cotidianas

Si bien suelen ser de intensidad leve, aportan a la disminución del riesgo cardiovascular.

## ¡No al sedentarismo!

En lo posible, disminuye el tiempo de actividades sedentarias, como estar acostado o sentado. Intercala cuando estás horas sentado, cortes con movimiento



disminuir tiempo de actividades sedentarias