

La Revista

JULIO de 2026
REVISTA Nº 372



Apoyamos gestión del
Directorio de Caja Profesional

Defendamos existencia
autónoma y auto sustentable
de la CJP

SUMARIO

03

EDITORIAL

Futuro incierto



05

COMUNICADO



06

SALUD CARDIO- VASCULAR

COMO PROTEGER TU
SALUD EN LOS
MESES FRIOS

RESIDENCIAS DE VACACIONES



14

DONDE DESCANSA
EL PODER

19

COMO RECONOCER UNA ESTAFA

INSCRIPCION CURSO DE FOTOGRAFIA

20



21

LUNES DE ENCUEN- TRO

22

PASEO a PIRIAPOLIS



PUNTUALIZACIÓN

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



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

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

Redactor Responsable:
Dra. Ma. Cristina Muguerza

Presidente:

Dra. (Méd.) Cristina Muguerza

Vicepresidente:

Dr. (Méd.) Luis Noya

2° Vicepresidente:

Dra. (Abg.) Graciela Zaccagnino

Secretaria:

Dra. (Odont.) Mercedes Lariccia

Prosecretaria:

Dra. (Méd.) Hilda Abreu

Tesorero:

Cr. Hebert Alvarez

Protesorero:

Dra. (Odont.) Célica Laens

Vocales:

Dra. (Odont.) Martha Casamayou

Sra. (Pens.) Nelly Pereira

COMISIÓN FISCAL

Cra. Gladys Martínez González

Cr. Carlos Casal Maguna

Dra. (Abg.) Elisabeth Wieder

COMISIÓN ELECTORAL

Abg. Estrella Pérez Azziz

Proc. Esc. Eduardo Pérez del Castillo

Abg. Beatriz Vila Blanco

**AREAS DE TRABAJO
(Coordinadores)**

ASUNTOS LEGALES Y GREMIALES

Dra. (Abg.) Estrella Pérez Azziz

CURSOS Y TALLERES

Dra. Martha Casamayou

COMUNICACION INSTITUCIONAL

Dra. (Méd.) María Cristina Muguerza

**ECONÓMICO FINANCIERA Y
ADMINISTRACIÓN**

Cr. Hebert Alvarez

RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

Sra. Nelly Pereira

TURISMO SOCIAL

Dra. (Méd.) Dolores Holgado

SALUD

Dra. (Méd.) Alicia Hoppe



EDITORIAL
Por Dra. Cristina Muguerza

INFORME DE LA COMISIÓN DE EXPERTOS

Al tomar conocimiento del informe de la Comisión de expertos, pudimos confirmar que no había acuerdo en las medidas que realmente significaban un mejor futuro para nuestra Caja

Después de 5 meses, durante los cuales se desarrollaron 16 sesiones, se presentó el citado informe. Al comienzo se recabaron datos inherentes al funcionamiento de la Caja, brindados por sus servicios técnicos y se recibió el aporte de organizaciones de profesionales, a través de formularios y de audiencias con los integrantes de la Comisión.

Se identifican las fuentes de ingresos de la Caja, expresadas en millones de dólares y % del total

Aportes de profesionales y funcionarios: 330,8 58%

Ingresos Art. 71 Ley 17738: 163,3 29%

Transferencia RRGG Dec. 324/09: 17,3 3%

Asistencia RRGG Ley 20410 art. 10: 48,0 8%

Contribución pasivos: 13,6 2%

Los profesionales aportan a CJPPU en base a un esquema de sueldos fictos, sobre los que se aplica una tasa de aportación que actualmente se ubica en 20,5%, pero que se elevará a 21,5% en enero de 2027 y a 22,5% en enero de 2028.

Los funcionarios de la Caja tienen una tasa de aportación personal de 18,5%, que se aplica sobre los niveles nominales de remuneración.

Los profesionales con DJNE han aumentado, así como el porcentaje de pasivos. La relación activo/pasivo pasó de 3,94 en 2011 a 2,95 en 2025.

Un 37% son aportantes voluntarios, mientras que en el 2016 eran un 45,5%.

Se señalan, en el informe, algunos factores como responsables del déficit que llevó a la Caja al borde de la cesación de pagos:

- Importante desbalance entre el valor presente de los aportes y el valor presente de las prestaciones. El cálculo del sueldo básico jubilatorio se basaba en los últimos tres años de aporte y el esquema tenía una tasa mínima de reemplazo de 50%.
- Participación decreciente de los recursos indirectos del artículo 71: + 30% en los ingresos.
- Crecimiento en formas de trabajo diferentes a la relación tradicional de dependencia.
- Disminución de la proporción de profesionales que aportan a la Caja



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com.uy

como mecanismo de “ahorro voluntario”.

- Tendencia de los afiliados a concentrarse en categorías bajas de aportación
- Mayor participación de afiliadas mujeres, con una mayor longevidad y menores niveles de aportación.

Se señalan como medidas tendientes a lograr la sostenibilidad financiera a mediano y largo plazo, las contenidas en la ley 20.410:

- Aumento gradual en la tasa de aportación desde el 18,5% vigente al momento de la reforma hasta 22,5% en enero de 2028.
- Se incorporó una nueva escala de fictos más bajos (escala abatida o atenuada) y se habilitó a los profesionales a pasar a dicha escala, por única vez, junto con el aumento de tasas
- Creación de una nueva escala de fictos de quince categorías
- Adelantamiento de la convergencia al Sistema Previsional Común, iniciando la transición con los nacidos en el año 1970. (Rechazada por los representantes de la Caja).
- Contribución pecuniaria aplicable a los pasivos de CJPPU, en favor del organismo.
- Ajuste de los aportes indirectos (Art. 71) por el IMS, en lugar de fórmula en base al IPC
- Asistencia financiera permanente del Estado por el equivalente a dos veces y media la recaudación de la contribución pecuniaria de los pasivos. Este aporte alcanzará a aproximadamente US\$ 73 millones en el año 2026.
- Asistencia financiera por única vez en los años 2025, 2026 y 2027, por un total de hasta US\$ 43,5 millones. A la fecha de cierre del documento, no se ha transferido desde rentas generales el monto correspondiente al 2026.

Los representantes de la CJPPU en la Comisión de Expertos, así como varias de las delegaciones recibidas, manifestaron disconformidad con las modificaciones que se introdujeron en la Ley N° 20.130 y en la Ley N° 20.410, aspirando a que la sostenibilidad del instituto se logre a partir de modificaciones distintas a las aprobadas.

Principales medidas propuestas por parte de la CJPPU para mejorar la situación económico financiera del régimen administrado por la CJPPU

- Incorporación de nuevas profesiones

- Incorporación de profesionales que ejercen la profesión en forma dependiente.
- Detección de ejercicio liberal no declarado
- Rediseño del art. 71.
- Modificaciones legales y reglamentarias que fortalezcan la efectiva aplicación de la normativa.
- Revisión de exoneraciones
- Afectación del impuesto de asistencia a la seguridad social (IASS).

La ausencia de acuerdos que aseguraran la sustentabilidad de la Caja a través de recursos propios llevó a su Directorio a aplicar normativas vigentes y que no han sido respetadas hasta el momento.

Hablamos del cobro de timbres a las consultas médicas. Como explicó su presidente, estos no serían aplicados universalmente, sino, además de no afectar a los usuarios de ASSE, BPS, Sanidad militar, Sanidad policial, Policlínicas de la Intendencia, tampoco afectará a menores de 1 año, mayores de 65, embarazadas, pacientes en CTI o cuidados intermedios, entre otros.

Esto desencadenó las más variadas amenazas de parte del Director General de Seguridad social Ing. Agrón. Di Doménico hacia el Directorio de la Caja, desconociendo las normas legales que avalaban la decisión.

Una vez más se señala a los profesionales como culpables de encarecer el sistema de salud. Ahora además se sumó la JUNASA a esta acusación.

Parece que desconocen cómo afectan los costos las tasas moderadoras que fijan las mutualistas, dentro de un rango autorizado por el MSP, y el IVA que se aplica sobre el valor total de los diferentes estudios y procedimientos.

La Directiva de la CJP manifestó su voluntad de negociar con los representantes del PE, hasta ahora estos no se han pronunciado favorablemente, parece que están muy ofendidos. Actitud muy diferente a la que mostraron con la Caja Bancaria, la cual va a emitir deuda por U\$S 51,5 millones de dólares, con garantía del Estado, después de haber recibido un rescate de 1.000 millones de dólares en el 2023.

Mantenemos nuestro apoyo a los Directores electos.

¡NO A LA DISCRIMINACIÓN DE LA CAJA PROFESIONAL!



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

A NUESTROS AFILIADOS Y A LA OPINIÓN PÚBLICA:

En atención a las resultancias del informe elaborado por la Comisión de Expertos, que fuera elevado a consideración del Poder Ejecutivo, expresamos que:

1º. A pesar de que, aún con matices y en algunos aspectos muy puntuales, hubo acuerdo en el diagnóstico de las causas que llevaron a la situación actual, las propuestas que se presentaron y fundamentaron ante la Comisión, todas ellas emanadas de la Caja Profesional, que se nutren de los aportes formulados por las distintas Asociaciones, Organizaciones y colectivos profesionales, han sido descartadas por quienes actuaron en representación del Poder Ejecutivo.

2º. Ello implica optar nuevamente por las mismas recetas-aumento de aporte de activos, contribución pecuniaria a cargo de los pasivos y disminución de beneficios jubilatorios-que no han dado resultado, y en forma concomitante, apareja la necesidad de recurrir a la asistencia financiera a la que está obligado el Estado, por precepto constitucional, cuyo peso recae en la sociedad uruguaya en su conjunto.

3º. Aspiramos a que la Caja Profesional continúe financiándose con sus recursos genuinos, como lo hizo durante gran parte de su existencia hasta que los mismos resultaron distorsionados por normas legales y por tanto sin necesidad de asistencia estatal.

4º. Se impone un reconocimiento a la denodada labor de los Directores electos al frente de la Caja Profesional, a quienes respaldamos y damos nuestro apoyo a la gestión llevada a cabo hasta el momento, en la legítima defensa de la existencia autónoma y autosustentable de la misma.



Invierno y salud cardiovascular: *cómo proteger tu corazón durante los meses fríos.*

Durante los meses fríos del año, especialmente en julio, las internaciones por enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones tienden a aumentar en Uruguay.

El esfuerzo extra que realiza nuestro cuerpo para combatir el frío, sumado a los cambios de hábitos invernales, exige una mayor protección de nuestro corazón.

Te invitamos a descubrir cómo blindar tu salud cardiovascular esta temporada a través de metas sencillas y posibles: desde la elección del abrigo correcto y pautas de seguridad en el hogar, hasta consejos prácticos de nuestra guía alimentaria para disfrutar de platos calientes, nutritivos y seguros.

¿Qué pasa en invierno?

Los meses de invierno en nuestro país traen

días más cortos, grises y fríos. Esto muchas veces nos tienta a movernos menos o a buscar confort en comidas muy calóricas, de difícil digestión y metabolismo; y a veces poco saludables. Fácilmente nos podemos encontrar picoteando o buscando en la comida una respuesta emocional a la sensación que el invierno nos trae, que en general es un poco desalentadora.

En este sentido vale una doble advertencia, en todas las estaciones los productos y preparaciones con “EXCESO DE” calorías, sodio, azúcar y grasas o bebidas alcohólicas no son saludables para el corazón. Tampoco nos cuidan, nos acompañan ni ayudan a que el invierno pase más rápido.

Además, en Uruguay las enfermedades cardiovasculares muestran un comportamiento estacional: durante los meses fríos,

especialmente en julio, aumentan las internaciones por enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones.

¿Por qué el frío afecta al corazón?

- **Más esfuerzo:** el cuerpo trabaja el doble para mantener la temperatura, lo que sube la presión arterial de todos.
- **Infecciones respiratorias:** los virus de la época pueden descompensar a quienes ya tienen una enfermedad cardíaca.
- **Cambios en las rutinas de invierno:** el frío puede hacer que pasemos más tiempo en casa, nos movamos menos, modifiquemos nuestra alimentación o descuidemos la hidratación.

¡No bajes la guardia! El invierno es el momento ideal para reforzar el cuidado de tu salud. Desde la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular te invitamos a conocer recomendaciones simples y posibles para transitar esta temporada.

1. Cuidados y controles médicos al día

- **Mantené** tus controles de salud y la medicación indicada.
- **Realízate** chequeos periódicos y, si corresponde, gestioná o renová tu carné de salud laboral.
- **Medí tu presión arterial:** hacelo regularmente en tu policlínica de barrio, en la farmacia o en casa si tenés un aparato adecuado. Conocer tu presión arterial es la mejor forma de realizar un diagnóstico tempranamente, mantenerla en rango adecuado y evitar complicaciones.
- **Prestá atención a las infecciones respiratorias:** durante el invierno son más frecuentes y pueden descompensar enfermedades cardiovasculares preexistentes o aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares. Consultá oportunamente ante la aparición de

síntomas.

- **Mantené al día las vacunas** recomendadas para prevenir infecciones respiratorias y proteger tu salud cardiovascular.
- **Reconocé señales de alarma** como dolor en el pecho, falta de aire, palpitaciones o un empeoramiento de síntomas habituales.

2. Alimentación reconfortante pero saludable

Es normal buscar "comida caliente", pero recordá que el exceso de grasas, sal y azúcar exige de más a tus riñones, tu metabolismo y tu presión.

- **El truco del volumen:** la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya recomienda incluir frutas o verduras en todas las comidas. Te dan saciedad y cuidan tu peso.
- **Guisos, cazuelas y sopas más sanas:** preparalos con base de legumbres (lentejas, garbanzos, porotos) que aportan fibra y controlan el colesterol. Sumá más vegetales, evitá los fiambres o embutidos y no uses cubitos de caldo; dale sabor con hierbas y especias.
- **Cuidá tu bolsillo:** revisá la web listainteligente.uy para saber qué frutas y verduras de estación están a mejor precio.
- **Evitá el picoteo:** tené a mano caldos caseros de verdura, téis calientes o compotas de fruta sin azúcar.
- **Tomá agua:** en invierno puede pasar que sientas menos sed, pero el cuerpo la necesita igual que en verano.
- **El mito de las bebidas alcohólicas para "calentar el cuerpo":** Es falso. El alcohol dilata los vasos sanguíneos de la piel, lo que acelera la pérdida de calor

y puede causar hipotermia.

Además, aporta calorías vacías, altera el sueño, sube la presión y predispone a sufrir arritmias. ¡Evitemos su consumo!

3. Movimiento, descanso y bienestar mental

- **¡Cada movimiento cuenta!**: no dejes la actividad física. Si hace mucho frío, busca lugares cerrados y resguardados. Si realizas actividad física al aire libre usá el abrigo adecuado. No olvides mantener una buena hidratación tomando agua con regularidad. Evitando el sedentarismo.
- **Dormir bien**: intentá descansar entre 8 y 9 horas diarias. El buen sueño protege tu corazón y arterias.
- **Dedicá tiempo al descanso y la relajación**: reservá unos minutos del día a leer, cuidar las plantas, escuchar música, conversar con amistades, meditar o practicar yoga y tai chi (podés buscar clases virtuales guiadas para hacer en casa).
- **Dejar de fumar y/o vapear**: si este es tu objetivo invernal, no estás solo. Pedí

ayuda médica; existen equipos especializados que te acompañarán en el proceso. Te dejamos el contacto del MSP **Chat bot 091365724**, en el que podrás encontrar más información.

4. Protegete del frío y calefaccioná tu hogar de forma segura:

- **Abrigate adecuadamente**: para cuidar tu corazón y favorecer una buena circulación, es preferible vestirse en capas ligeras que utilizar una única prenda muy pesada. Protegé especialmente el tórax (pecho y espalda), el cuello y la cabeza, ya que son zonas clave para conservar el calor corporal. Si realizas actividades al aire libre, utilizá gorro, guantes y ropa impermeable en caso de humedad o lluvia.
- **Calefaccioná tu hogar de forma segura**: no dejes estufas a gas o leña encendidas mientras dormís, ya que pueden consumir el oxígeno del ambiente y aumentar el riesgo de incendios o intoxicaciones. Si utilizás mantas térmicas, apagalas antes de acostarte para evitar accidentes por fallas eléctricas.



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Actividad física y envejecimiento: ¿estoy haciendo lo suficiente?

Mag. José Luis Priore*

La inactividad, incluso en personas relativamente sanas puede tener efectos perjudiciales para la salud, en especial con el avance de la edad. La sarcopenia, que es la pérdida progresiva y generalizada de la fuerza y función de la masa muscular —proceso natural consecuencia del envejecimiento—, puede acelerarse debido a períodos acumulados de inactividad física, mala alimentación o enfermedades crónicas. Se estima que si bien la pérdida de músculo después de los 60 años es de 1% por año y la de fuerza 3% por año estos valores no son lineales, ya que el desuso muscular por inactividad puede acelerar el proceso.

En consecuencia, si bien es esperable que con el avance de la edad muchas personas dejen de moverse por miedo a lastimarse, por desgano o debido a un reposo en cama relacionado a una enfermedad o una cirugía, las personas adultas que dejan de hacer actividad física experimentan, además de lo mencionado, cambios negativos derivados de: aumento de grasa corporal, disminución de la densidad ósea, mayor riesgo de hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, aumento del riesgo de caídas, mayor probabilidad de depresión, ansiedad y peor calidad del sueño. En definitiva, un *incremento de la mortalidad por todas las causas*, en comparación con quienes se mantienen activos de forma regular.

Activo, inactivo o sedentario

Pero, ¿qué significa «ser una persona activa»? Las recomendaciones de la *Guía de actividad física para la población uruguaya* la definen como aquella que logra cierta cantidad de minutos semanales de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y, que en el caso de los mayores de 18 años (adultos mayores incluidos) es de 150 a 300 minutos a la semana. Por otra parte, debemos diferenciar a las personas inactivas (que son las que no alcanzan las recomendaciones mencionadas), de las sedentarias (que son aquellas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento, como por ejemplo estar sentado o acostado, ver televisión, estar frente a la computadora, entre otras).

Y aquí hay que diferenciar que el comportamiento sedentario puede estar presente tanto en personas activas como poco activas y constituye también un factor de riesgo. Inactivo y sedentario son

conceptos diferentes: una persona puede ser activa (caminar, trotar o andar en bicicleta una hora todos los días), pero si a la vez está mucho tiempo sedentario (por ejemplo acostado o frente a la televisión 8 horas), también constituye un riesgo; para tener una vida saludable, hay que ser activo, pero también menos sedentario.

A nivel mundial, el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no alcanzan los niveles mínimos recomendados de actividad física, representando una pérdida actual y a futuro en la calidad de vida individual y familiar. En nuestro país, los últimos datos de las encuestas de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles han mostrado que los adultos de 25 a 64 años están más activos pero más sedentarios y, desde un enfoque de género, las mujeres son menos activas que los hombres.

Por lo tanto, es importante incluir comportamientos activos en la vida cotidiana ya desde la primera infancia para que se proyecten a la adolescencia, juventud y adultez y que se transmitan hacia las futuras generaciones.

Ser una persona activa presenta pocos y casi insignificantes efectos negativos y es altamente recomendable la actividad física, siempre que se realice bajo el control y supervisión por parte de técnicos y profesionales certificados, para que elaboren un plan adaptado a las características individuales.

Es necesario también mencionar que estos beneficios se potencian cuando van acompañados de un estilo de vida que incluya, además, una alimentación saludable, descanso adecuado y control en el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Además, un estilo de vida activo funciona también como un gran regulador de los síntomas depresivos y de la ansiedad, actuando como un escudo protector para la salud mental, a la vez que fomenta la conexión y la cohesión social, combatiendo la soledad.

También en casa o en el día a día

Sabemos que es amplia la lista de beneficios y todas las personas deberían tratar de moverse más y estar menos sedentarias a lo largo del día; sin embargo, muchas veces diferentes razones —climáticas, de tiempo, económicas o ser juzgados o ridiculizados por los demás—, no nos permiten acudir a un gimnasio o una clase de baile o de gimnasia. Si no es posible alcanzar los niveles de las recomendaciones mencionadas con ejercicio pautado y regular, existen opciones cotidianas como usar la escalera en lugar del ascensor, bajarse del ómnibus algunas paradas antes, hacer las compras caminando, estacionar el auto más lejos del destino, levantarnos cada una hora si estamos mucho tiempo sentados y por qué no mencionar las tareas domésticas: barrer, lavar pisos, ventanas, pasar la aspiradora, tareas de jardinería o cuidado de plantas, sacar a pasear la mascota...

Son muchas las actividades que pueden ser incorporadas y que son muy beneficiosas, dado que realizar alguna de ellas es mejor que nada.

¿Hace meses o incluso años que no realiza actividad física? No hay que preocuparse; lo más importante es estar a tiempo de retomarlo para recuperar el bienestar. Con la edad, muchos adultos mayores dejan de moverse y, sin embargo, volver a caminar, estirar o hacer pequeños ejercicios —aún desde una silla o en las tareas de la casa—, ya pueden mejorar el equilibrio, la fuerza, el ánimo y hasta la memoria. No se trata de exigirse ni de rendir como antes, sino de dar pequeños pasos, seguros y constantes.

**José Luis Priore es lic. en enfermería, prof. adj. de la Facultad de Enfermería, entrenador de atletismo y trabaja en el MSP*

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-actividad-fisica-para-poblacion-uruguay>
<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/prescripcion-actividad-fisica-para-personas-ansiedad-depresion>



Celebrando los 83 años de Ruben Rada

En ocasión del cumpleaños de Ruben Rada (16 de julio), queremos rendir homenaje a uno de los músicos más influyentes de nuestro país. Rada no solo dejó una huella indeleble en la música popular uruguaya, sino que también llevó nuestro ritmo y nuestra historia al escenario internacional, siempre con pasión, curiosidad y compromiso cultural.

Compartimos a continuación una nota publicada originalmente en La Diaria que recorre una de sus recientes presentaciones y pone en perspectiva su trayectoria artística. Invitamos a leerla como un reconocimiento a su aporte y a celebrar su obra en este día tan especial.



Ruben Rada y Yamandú Cardozo. Foto: Alessandro Maradei

Ruben Rada y Agarrate Catalina presentan *Terapia de murga* en el Teatro de Verano, con León Gieco como invitado

[Federico Medina](#)

14 de abril de 2026

Antes del espectáculo del sábado, Yamandú Cardozo y el ídolo del candombe hablan de sus miedos y recuerdan sus comienzos murgueros arriba de un camión.

Dos conversaciones suceden a la vez con el ritmo y la armonía de unos vecinos en una pulpería. La escena transcurre en medio de una tarde lluviosa en una mesa del fondo del Café *la diaria* con vista a la calle Buenos Aires y el teatro Solís. Yamandú, uno de los hermanos Cardozo que están al frente de Agarrate Catalina, aprovecha la distracción para revelar la vergüenza que le da tener que dejar un montón de canciones de Ruben fuera del repertorio. “Él insistió para que fuera 50 y 50, real”, subraya, con la gestualidad de una transacción tan ventajosa que requiere discreción. Mientras tanto, [Ruben Rada](#), de pie, se abraza con un admirador e intercambia bromas sobre el paso del tiempo y los achaques del cuerpo. “Yo tengo 82”, dice Rada, “y yo 85”, retruca el hombre. “[Ahora vuelvo con Totem](#)”, redobra el músico y cantante, antes de volver a su taza de café y al comienzo de esta charla con *la diaria*.

“Yo iba a ver a Waston, en la Aduana. Y andaba por

acá siempre, mangando”, recordaba Rada antes de entrar al lugar, con los pies en la peatonal, de vuelta en la Ciudad Vieja. “Y cuando conseguíamos plata, porque estábamos en la ruina en ese tiempo, arrancábamos para el bar Tasende. El dueño era un tipo divino. Nos regalaba las pizzas que no había vendido. Ahí yo tendría 13, 14 años”, calcula, y trae la época en la que el Solís estaba reservado casi exclusivamente para conciertos de música clásica.

“De todo lo que yo canto, el 40% viene de la música clásica. No tenemos nada que inventar, pero le buscamos la vuelta para hacer cosas distintas”, reflexiona mientras canta y golpea sus dedos sobre la mesa, en músicas improvisadas que le sirven para explicar por qué Bach es el inventor de los fraseos del jazz, o para demostrar qué parte de “Ayer te vi” puede haber tomado prestada de algún compositor europeo.

Antes de la pausa les había preguntado a ambos por el proceso de amalgama del espectáculo *Terapia de murga*, que luego de una exitosa gira por España, Argentina y otras actuaciones en Uruguay volverá a presentarse este sábado, con León Gieco como invitado especial. “Es muy emocionante interpretar el repertorio de Ruben. Canciones como ‘Heloísa’, ‘Dedos’ y ‘Candombe para Figari’...”, comienza Cardozo. “La labor de los arreglos musicales demandó un cierto esfuerzo, pero todo fluyó desde el principio”, explicó el murguista.

“Suponíamos que estos dos géneros madre que hacemos –la Catalina desde la murga y Ruben desde el candombe– iban a complementarse sin dificultades, porque son géneros, no sé si decir primos hermanos, porque en realidad es la murga la que toma cosas del candombe”, añade, y trae a cuento el tema de Tabaré Cardozo “El murguero oriental”: “A veces me olvido cuánto me gusta esa canción, que también tiene cosas de tango y que fue escrita para el Canario Luna. Cuando empezamos a probar la canción en los ensayos, a veces Matías [Rada] me decía: ‘Escuchá este arreglo que hicieron ustedes que está buenísimo’, o Tabaré proponía repetir una parte, o probar con

otro ritmo o llevada, y así se fue armando el repertorio, de manera muy orgánica”.

Para Rada, que había visto muchas veces a la murga en carnaval, la perspectiva que tenía de la Catalina cambió de manera significativa a partir de que se involucró en la elaboración de este espectáculo. “La verdad es que, ahora que estoy adentro, entiendo mucho más por dónde van sus letras, que son tremendas”, dice. “Antes 'Soy un gorrión', de Tabaré Cardozo, me parecía una canción de Palito Ortega, pero nada que ver, va por otro lado. Es una canción que dice cosas, pero que se puede bailar, como 'Biafra', o 'María, María' [de Milton Nascimento]. María se muere de hambre. Los teatros tiemblan con esa canción, pero el tipo está hablando de la pobre María”.



Foto: Alessandro Maradei

El músico Jorge Trasante dice que ahora las baterías de las murgas que salen en carnaval suenan muy candombeadas, que se perdieron el sonido y el ritmo grave del bombo, y que eso conspira contra la sonoridad natural de la murga. ¿Qué opinan?

Cardozo: A mí me encanta esa visión de él.

Rada: A mí también. Y además Jorge es tremendo percusionista. Lo que pasa es que hoy no podés tocar todo el tiempo como las murgas de antes.

Cardozo: Creo que lo que te permite la murga es que en un momento tengas ese sonido más grave y en otros vayas a otra cosa de mayor cadencia, o algo más candombeado, más agresivo. Y después hay que aceptar que hay distintas formas de tocar, y no hay por qué oponerse a ninguna tendencia, porque, además, de repente, como ya ha pasado, se vuelve a tocar como antes. Me imagino que hay tantas sonoridades de murga como tocadores. Me consta que, como pasa con Trasante o Lolito Iribarne, que saben muchísimo, hay gente más joven que está muy interesada en investigar los ritmos de la murga. O mismo Martín Ambrosio,

Dustin Scotto y, por supuesto, Humberto Samanta Orique [integrantes de la batería de Agarrate Catalina] se preocupan muchísimo por escuchar cómo se tocaba antes. Eso está recontra vivo.

Lo que hacen con *Terapia de murga* sería como una evolución del género.

Rada: No sé si hay que evolucionar tanto. Cuando escucho una murga que toca como una banda de rocanrol, no me gusta. No podés pegarle de esa manera al tambor, porque eso no es murga, es rocanrol. Yo me quedo con la batea más tradicional.

Hablando de Lolito Iribarne, él me pasó la formación de La Nueva Milonga de 1961. Ahí aparecés vos, Ruben, y, entre otras leyendas, Ruben Molina. ¿Cómo recordás a ese personaje?

Rada: Molina fue la tercia más hermosa que escuché en mi vida. El Tito Pastrana se iba de los ensayos a buscarlo, porque se había ido con los Patos Cabreros.

En la batería, por ejemplo, estaba el Negro Mario en el redoblante.

Rada: Ese fue el que me dejó el redoblante en un desfile por 18 de Julio. Me agarró de pinta y me dijo: “Usted anda muy bien, zapatito”, y tuve que cargar con el redoblante hasta el Obelisco.

Cardozo: Según el Canario Luna, Molina era el Gardel de la murga.

Rada: La dulzura que tenía Molina era impresionante. No forzaba nada para hacer murga. Y para mí el Canario fue el mejor artista del carnaval. Nunca vi una persona que se enfrentara al público como lo hacía él. Molina era medio metido para adentro, pero era un señor. Yo tenía 16 años y él ya tendría 40 y pico. Me decía: “Usted cuídese la voz, no vaya en el camión cantando”.

¿Cómo eran esos viajes en camión de tablado en tablado?

Rada: Manejaba el Tito [Pastrana], un desastre. ¿Sabés lo que era cruzar Propios y Avenida Italia a todo lo que da? Si alguien le tocaba bocina, lo puteaba, o igual se agarraba a las piñas. Por eso le decían el loco Pastrana. Arriba del escenario del Teatro de Verano nos decía: “Vamos a cantarles a estos ladrones que siempre nos roban”. Puteaba al jurado.

¿La Catalina también arrancó en camión?

Cardozo: Y mirá las cosas que nos juntan... Ruben hablaba del Tasende, y yo la primera vez que comí esa pizza al tachó fue porque nuestro camionero, el Manzana Montemurro, padre de Gustavo

Montemurro [actual tecladista de Rada], nos traía al Tasende y nos pagaba la cena de su propio bolsillo, en la época de nuestros primeros tablados. El Manzana era chofer de parodistas. Llevó a Los Gabys, Los Klapers y Los Walkers. Había ganado 14 primeros premios. Tenía un Morris viejo, y cuando se retiró se había comprado un Volkswagen para hacer un reparto. Y retomó de chofer con la Catalina en Murga Joven. En nuestro primer carnaval, el Pinocho Sosa, que lo conocía al Manzana de la época de Los Walkers, se enteró de que estaba activo y que nos estaba llevando a nosotros. Y ahí arrancó: “Manzanita, Manzanita, me tenés que llevar a los Zingaros”. Y le ofreció 300 tablados. Y el Manzana dijo: “Yo voy a salir con mi murguita”. Y a partir de ahí la razón social de la cooperativa de la Catalina es Cooperativa del Manzana. Nosotros toda la vida salimos en camión, hasta que se murió el Manzana. Hacía feria de día y tablados de noche con la Catalina.

Hablando de terapia, ¿tienen alguna fobia?

Rada: Esa es una palabra que aprendí de grande. Fobia no sé, pero me da miedo olvidarme de las letras de las canciones. Yo antes no leía nada. Tenía como 30 discos y no precisaba nada. Ahora tengo que ponerme el teleprónter ese, y aparte tengo la mala suerte de que las letras se me cruzan. Tengo dislexia.

¿Y cómo lo resolvés?

Rada: De alguna manera, la memoria lo soluciona. Está llegando el momento de “no te vas a morir...” y de golpe te aparece la letra.

Cardozo: Es cierto, ese instante es terrible. Estás ahí arriba del escenario pensando “no me voy a acordar de mi parte, no me voy a acordar de mi parte”, y ¡pum!, es como una sensación de frío. A veces sueño que estoy actuando, pero digo cualquier cosa, y también me da miedo estornudar en una actuación. Como fobia, los días como estos, me da un poco de miedo la gente que te pasa cerca con los paraguas. Debo estar todo loco.

¿Qué significa en este espectáculo la presencia de León Gieco?

Cardozo: Para la murga significa, y estoy seguro de que para Rada también, poder contar con su obra increíble, con su enorme cantidad de canciones que están recontra instaladas en el corazón de nuestros pueblos. Que esté León en este show significa una emoción enorme, grandísima, y un disfrute total. Pensalo así: está León, está la Catalina, está Rada, está la figura de Tabaré, está la banda de Rada, están los tambores,

está la batería de la Catalina, está la banda del Taba, que hace de banda de León. Es prácticamente un festival.

Ruben, no te puedo dejar de preguntar por Totem.

Rada: ¿Y qué hice yo?

Largaste la noticia del regreso.

Rada: Bueno, la intención es juntarnos para hacer Totem, tal vez a fin de año, y vamos a ensayar mucho. Queremos hacer algo bien organizado, y ahora estamos buscando un buen productor y empresas que colaboren en el proyecto. Matías va a tocar la guitarra y estamos pensando en alguien que pueda ocupar el lugar del gordo [Enrique] Rey. Tiene que ser un tipo que esté metido en el rocanrol. También me gustaría poder invitar a alguna cantante. Sería maravilloso. Ya hablé con Lobito Lagarde, que va a estar, y Santiago Ameijenda, que no está tocando mucho la batería, pero seguro se va a sumar en unos cuantos temas.

Tienen en común el humor y la salida repentista. ¿A quién salieron?

Cardozo: En nuestro caso, se ve que enseguida entendimos —de ver murgas, de escuchar— que a veces era necesaria la realidad intervenida, no para negarla, sino para enfrentarla y darle pelea. Intervenir la realidad con humor, con poesía, con un intento de —aunque suene naïf— belleza. Yo creo que me vinculo con el arte desde ahí. Siempre me fascinó lo que leí, lo que escuché, de lo que me reí, las primeras cosas que veía de las murgas. Esto de establecer una lógica para romperla, de que una cosa dicha puede querer decir otras cosas; eso siempre me pareció fascinante.

Rada: Yo pienso en mi hermano, Martín. Un genio. Para entrar al estadio Centenario hacía como que le habían dado una trompada y pedía ayuda, y al final entraba en coche por la tribuna América. O entraba en un bar, con mi madre y mi tía, pedía dos pizzas y una fainá y una bebida grande. Cuando terminaban de comer le decía al mozo: “¿Me trae el cambio?”. “¿Qué vuelto si tú no has pagado?”, le decía el mozo. Y mi hermano, con el bar lleno, le hacía un escándalo: “¡Nos discriminan porque somos negros, nunca más volvemos por acá!”. De esas, mil.

Nota originalmente publicada en La Diaria, 17 de abril de 2026.
<https://ladiaria.com.uy/cultura/articulo/2026/4/ruben-rada-y-agarrate-catalina-presentan-terapia-de-murga-en-el-teatro-de-verano-con-leon-gieco-como-invitado/>



Residencias de vacaciones: Donde descansa el poder

Prof. Alejandro Giménez Rodríguez

En el siglo XIX, el descanso de los primeros mandatarios uruguayos era rural, de acuerdo a lo que indicaban las costumbres del momento. Aquel “mundo vacacional de las quintas”, del que hablan José Pedro Barrán y Benjamín Nahum, determinaba que algunos presidentes tuvieran sus casas en las afueras de Montevideo y en los departamentos limítrofes, tratándose de familias pudientes de la época.

Bernardo Prudencio Berro, que ocupó el sillón presidencial entre 1860 y 64, tuvo la residencia “Los Robles”, heredada de su padre, ubicada en el Camino de Cuchilla Grande, hoy José Belloni esquina la calle que lleva su nombre, en la zona de Manga, a 15 kilómetros del centro de Montevideo, cerca del límite con Canelones. Allí se refugió a fines de 1853 cuando volvió de un breve exilio en Buenos Aires, luego del golpe de Estado que derrocó a Juan Francisco Giró en setiembre de ese año. A ese lugar fue a buscarlo una delegación de legisladores que le ofreció apoyar su candidatura presidencial en febrero de 1860. Llegó a trabajar la tierra con sus propias manos y hasta montar una fábrica de dulce de membrillo allí. Es monumento histórico nacional desde 2004.

El dictador Lorenzo Latorre tuvo su quinta en la hoy calle Haig y Victor Hugo, muy cerca de Instrucciones del Año XIII- antes Camino Artigas -y Batlle y Ordóñez (ex-Propios), frente a la de Máximo Santos, que tenía una lujosa residencia con jardines, puente, cascada, zoológico, gruta iluminada a gas y hasta una casa de muñecas para sus hijas. Desde 2007 es sede del Museo de la Memoria, dependiente de la Intendencia de Montevideo. También este mandatario tenía una

propiedad en el Camino a Los Cerrillos, Canelones, entre el Río Santa Lucía y los arroyos Las Piedras y del Colorado, nombre éste último con el que fue bautizada. Agricultura, ganadería y hasta cría de caballos fueron sus actividades, adonde Santos llegaba en carruaje escoltado por su caballería, en caminos polvorientos. La vendió a Emilio Reus poco después de dejar la presidencia y hoy es de propiedad estatal.

También en las inmediaciones de Los Cerrillos, en lo que había sido la estancia de Joaquín Suárez, Máximo Tajes tenía su casa de veraneo sobre la margen izquierda del Río Santa Lucía. Con monte natural y muelle, hoy es el Parador Tajes, administrado por el Ministerio de Defensa Nacional. La casona tiene un estilo arquitectónico italiano y ostenta una torre alta que se puede ver desde el río. Enfrente a la casa hay un frontón de pelota vasca, y posee camping y un museo.

En la esquina de Av. Lezica y Caacupé, en Villa Colón, Juan Idiarte Borda tuvo una residencia de descanso, un gran chalet que no llegó casi a utilizar, dado que fue asesinado en funciones el 25 de agosto de 1897. La construcción es del año anterior, obra del Arq. Alfred Massüe y del Ing. Eduardo Vaeza Ocampo. Su lenguaje apunta al neoclasicismo francés, con los característicos techados curvos enteajados. Miradores y terrazas se ven desde el exterior, y en su interior destaca el refinamiento de los artesanos, la carpintería, el revestimiento de paredes con gobelinos y el amoblamiento. El diseño del jardín se debe al paisajista francés Charles Thays.

En la parte posterior, desde las cocheras y la

vivienda para el personal de servicio hasta las estribaciones del Arroyo Pantanoso, se extendía una quinta con naranjos.

La increíble historia de la residencia de Anchorena

En Colonia, en la barra del Río San Juan, a 30 kilómetros de la capital departamental, un joven de la alta clase porteña, integrante de una de las familias más acaudaladas, quedó enamorado de ese lugar cuando el 25 de diciembre de 1907 cayó con un globo aerostático, junto al aviador Jorge Newbery, salvando ambos su vida de milagro, pero consiguiendo el histórico cruce aéreo del Río de la Plata.

Aarón Félix Martín de Anchorena Castellanos era un aventurero, pero aquel episodio lo decidió a pedirle a su madre Mercedes “un adelanto de herencia” para comprar las tierras que habían pertenecido a The River Plate Company Ltd, ofreciendo a cambio poner fin a sus locuras. En 1911 junto a unos barrancos sobre el río, hizo construir la casa principal, combinación de los estilos Tudor y Normando, proyectada por Walter Basset-Smith y Thomas Edward Colcut, arquitectos ingleses radicados en Argentina, sumando el buen gusto en un amoblamiento con la madera como centro.



Encargó al paisajista alemán Hermann Botrich el diseño de un parque de estilo inglés, con eucaliptos, robles araucarias, cipreses calvos y arces japoneses; y más de cien especies de flores y un monte con arrayanes, canelones, ceibos, mataojos y coronillas. En cuanto a las especies, trajo ciervos axis de la India, y jabalíes. Hizo construir una capilla, una casa para los capataces y un palomar, y en 1927 una gran torre de piedra de 75 metros de altura, en homenaje al navegante Sebastián Gaboto, que había navegado las costas colonienses exactamente 400 años antes. Con una escalera caracol que conduce a dos miradores, nunca funcionó como faro, pero su propietario hizo construir en su base su propio sepulcro, en donde

descansa para siempre desde el 24 de febrero de 1965.



Anchorena legó al Estado uruguayo esas tierras, con destino a fundar un parque nacional que llevaría su nombre, a ser utilizado con fines educativos y recreativos, “para bienestar y solaz de la población”, según decía el texto testamentario, destinando el edificio principal a residencia presidencial, formalizando la donación en 1972, y quedando bajo responsabilidad de la Casa Militar de la Presidencia de la República.

Jorge Pacheco Areco fue el primero en usar el inmueble en su mandato entre 1967 y 1972. Luego de un período de abandono durante la Dictadura (1973-1985), Julio María Sanguinetti, primer presidente de la vuelta a la democracia, encaró un plan de restauración general, proyecto dirigido por su esposa, Marta Canessa, volviéndose a la producción lechera y ganadera, que había iniciado el propio Anchorena. Desde 1989 puede visitarse en forma guiada y con reserva previa.

Entre sus visitantes ilustres se encuentran la princesa Ana de Inglaterra, los ex-presidentes George Bush, Felipe González, Cristina Kirchner y Mauricio Macri. Y entre el anecdotario de este inmueble, está lo mucho que disfrutaba el ex-presidente José Mujica estar ahí, escapándose de la casa con su esposa Lucía Topolansky y yendo a almorzar en el “fusca” a Colonia del Sacramento, para nerviosismo de la custodia que los seguía en otro auto y deleite de los turistas que no podían creer lo que estaban viendo.

Se reunió allí en 2013 con el Congreso de Intendentes y Mujica llegó a anunciar en 2014 su intención de brindar en Anchorena albergue a niños sirios, refugiados en Cisjordania y en Líbano, debido al conflicto que se vivía en Medio Oriente, lo que nunca se concretó.



La controvertida casa en el principal balneario

La Punta del Este de posguerra en aquel Uruguay feliz estaba en pleno crecimiento. Pese a las políticas contrarias de Juan Domingo Perón, algunos empresarios argentinos apostaron por una ciudad balnearia de gran futuro. Uno de ellos fue Mauricio Litman, de origen judío, que desarrolló emprendimientos inmobiliarios como la construcción de los barrios jardines, de los que fue pionero. Erigió alejados de la península un Country Club, un cine y un barrio, que llamó Cantegril, paradójicamente la forma de nombrar a los asentamientos precarios en nuestro país. En los años '50 fueron célebres los festivales de cine allí con la presencia de estrellas de Hollywood, Europa y los países del Plata.

En 1948 Litman donó al Estado uruguayo un terreno y una construcción en una manzana triangular cuyo frente da sobre la Avenida

Roosevelt, hoy Parada 16, para ser usado como residencia presidencial, además de buscar la fama del balneario con una presencia oficial. Llevaba el nombre "Woodlands" y era la vivienda personal del empresario.

El primero que la usó fue Luis Batlle Bérres, primer mandatario de ese momento. Por expropiación se anexó un lote contiguo en 1977 y otro en 1990. Al decir de Miguel Carbajal, escritor experto en casas presidenciales, "Se trata de un chalet tipo californiano con dos plantas", siendo los otros dos que tiene el predio para los edecanes y para el personal de guardia, respectivamente. Si bien en sus orígenes la residencia estaba rodeada de pinos y césped, las torres de apartamentos que empezaron a multiplicarse en los años '90 en la zona hicieron que perdiera la paz que había tenido.

Después de algunos años en desuso, la propiedad fue vendida en julio de 2011 por el entonces presidente José Mujica al Banco de la República, manejándose como posible destino el de espacio cultural con una pequeña biblioteca para conferencias y eventos culturales. En 2016 la vivienda volvió en forma de comodato a Presidencia de la República, en el segundo mandato de Tabaré Vázquez, por lo que fue refaccionada y rehabilitada al año siguiente con una actividad con operadores turísticos, usándola el fallecido gobernante ocasionalmente como casa de veraneo. En febrero de 1921 la Residencia Presidencial de Punta del Este volvió a ser utilizada para actos protocolares, al recibir Luis Lacalle Pou a su colega paraguayo Mario Abdó Benítez. Desde entonces su actividad ha sido escasa, y es la menos conocida de las casas presidenciales uruguayas.

Alejandro Giménez Rodríguez (1961) - Profesor de Historia egresado del Instituto de Profesores Artigas en 1988. Desde 1991 está vinculado al patrimonio cultural, desempeñándose como Especialista en Historia en el Museo Histórico Nacional, Encargado de Dirección del Museo Zorrilla, Coordinador de Museos del Ministerio de Educación y Cultura, asesor cultural en el Ministerio de Turismo y asesor del programa Rutas Culturales y Creativas del MEC.

Participó en seminarios y brindó conferencias en Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, España y Uruguay. Ha desarrollado una intensa tarea de divulgación de Historia en prensa escrita, radio, televisión y medios electrónicos, siendo actualmente columnista en el programa "Hora de Cierre", que se emite por Radio Sarandí 690 AM y en "8AM", por Canal 4.

Fue autor de "Montevideo. Vida y Obra", Por mi honor. Vida de los presidentes uruguayos",

"Montevideo. Genio y Figura", "Breve historia de Montevideo", "El Libro de los Presidentes Uruguayos", "El Latino. Vanguardia educativa desde los años '50", "Conversaciones sobre el Latino navegando los desafíos del siglo XXI", "Un grito del corazón. Libro de Oro de Unión Atlética (1921-2023)", "Éramos tan fuertes. Historia y misterios de la muralla de Montevideo", "La Pasión Laica. Breve historia del fútbol uruguayo" y "Sangre de Campeones. Una historia del fútbol uruguayo", entre otros títulos.



LA VIOLENCIA *INVISIBLE*

Agustina Saviotti

Si alguna vez tuviste que sacarte los lentes para el reconocimiento facial en tu teléfono y, por eso, no pudiste leer las instrucciones en pantalla para saber si parpadear o sonreír... felicidades, fuiste víctima de un diseño que ignora la biología humana.

Desde el año 2006, el 15 de junio es el DÍA MUNDIAL DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ. Inicialmente, la preocupación principal era proteger a las personas mayores de la violencia y el abandono. Veinte años después, debemos añadir otra pregunta incómoda: ¿cuánta violencia se esconde en una sociedad que obliga a millones de personas mayores a depender de otros para realizar trámites que antes podían hacer por sí mismas?

La periodista Claudia Franco nos aporta una mirada crítica sobre un fenómeno que se ha instalado en nuestra sociedad: la exclusión tecnológica de los adultos mayores. Y afirma que no es consecuencia del envejecimiento sino de una falla de diseño en cómo se ha concebido el avance digital.

Con el pasar de los años el cerebro procesa la información a un ritmo diferente. El tiempo de reacción cambia y la memoria de corto plazo disminuye. Lejos de significar incapacidad, la tecnología -la bien diseñada- necesita respetar ese ritmo.

Mientras que la generación de 60 a 70 años, en

general adquirieron conocimientos digitales durante su vida profesional, los adultos de más de 70 y 80 años enfrentaron una digitalización abrupta, sin preparación previa y no están familiarizados con la informática.

Interfases hinóspitas.- Los sitios web oficiales, de bancos y de servicios esenciales, someten a estas personas a interfases confusas, de navegación compleja y lenguaje técnico. El resultado son personas que desisten de usar esos derechos básicos por no conseguir acceder. Botones incomprensibles, condiciones escondidas, trampas de diseño que han resuelto ignorar la vulnerabilidad de quien no nació en la época digital. Esto crea estrés, vergüenza, temor. La experiencia desemboca en ansiedad y exclusión.

Problemas comunes.- Algunas situaciones cotidianas son el bajo contraste de los textos muchas veces claros en fondos que también lo son. O letras diminutas, imposibles de ser leídas por personas con déficit visual. Peor aún es la frustración de encontrarse con aplicativos que exigen actualizaciones obligatorias en aparatos antiguos.

La paradoja del rostro.- El reconocimiento facial exige que el usuario se quite los lentes justamente cuando más los precisa para leer las instrucciones. Como resultado la pretendida seguridad acaba reducida a frustración y marginalización.



Deshumanización en la atención.- A nivel bancario, por ejemplo, cada vez hay menos sucursales. Los cajeros desaparecen y la atención humana (esencial para quien precisa paciencia y explicaciones) desaparece sustituida por chatbots y menús interminables.

Atención digital cruel y excluyente.- Que la tecnología sea inclusiva no es un favor, es un derecho. No se ha dado la garantía a los adultos mayores para que puedan pagar sus cuentas, acceder a los servicios de salud y realizar otras gestiones personales en forma autónoma; brindando seriedad y ciudadanía.



Dignidad, no privilegios.- Como consecuencia, vemos que los aplicativos, las pantallas táctiles, las claves, el reconocimiento facial, la autoatención y otros aspectos de la digitalización, han descuidado a los usuarios seniors. Todo avanzó... menos la inclusión.

Mucha gente está quedando para atrás. Y cuando no consiguen acceder a determinados servicios se habla de *dificultad*. En realidad, lo correcto sería analizar por qué todo se ha vuelto tan complicado; al punto de convertir en invisible a quien no consigue acompañar la evolución.

Los adultos mayores no quieren privilegios. Quieren decoro. Pagar una cuenta, entrar en un aplicativo, ser atendido, agendar un trámite o realizar cualquier otra gestión sin vergüenza, debería ser lo normal.

A contramano de la ciencia.- La ciencia ya ha demostrado que la socialización, el contacto humano y el sentido de pertenencia aumentan la longevidad.

Pero la sociedad moderna está haciendo exactamente lo contrario: sustituyendo a las personas por pantallas. El problema no es el usuario. Es el mercado que se niega a diseñar interfaces para todas las edades.

*La violencia contra la vejez no siempre grita.
Pero está allí.*

*Se manifiesta en pequeñas hostilidades
cotidianas que se repiten una y otra vez hasta
volver invisible a quien las padece.*

*Y quizás el primer paso para combatirla sea
precisamente ese: volver a mirar.*

*Ninguna sociedad avanza como tal, cuando deja
gente para atrás.*

También son actos de violencia:

- No ceder el asiento en los ómnibus.
- No permitir que sean atendidos con antelación.
- Presionarlos para que se apuren al caminar.
 - Tratarlos con impaciencia cuando tienen dificultad para comprender
- Negarles un trato afectuoso y cortés

... y en general todas las actitudes que expresan intolerancia, falta de respeto y de consideración.

Eduquemos la juventud para reconocer el valor y los derechos del adulto mayor.

⁽¹⁾ Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU

CÓMO RECONOCER UNA POSIBLE ESTAFA

Señales para desconfiar y cuidarse

Ya sea un llamado telefónico, mensaje de correo electrónico, mensaje de whatsapp, mensaje de texto, puede suceder que:



Lo presionan o lo apresuran

“Tiene que ser ahora”, “si no, perderá su dinero”.
Los bancos y organismos serios dan tiempo para pensar y consultar.



Te piden códigos o contraseñas

Nadie que sea serio te pide tu PIN o el código que llega al celular.
Si lo hacen, corte el llamado: es muy probable que sea una estafa.

El mensaje o el link/enlace te suena raro



La dirección del correo o la página tiene letras de más o palabras extrañas.
Ante la duda, no abra enlaces ni descargue archivos.



Le ofrecen premios o ganancias “demasiado buenas”

“Ganó un sorteo”, “inversión segura”, “le devolvemos dinero” sin que lo haya pedido.
Si parece demasiado lindo para ser cierto, mejor desconfiar.



Te avisan de un familiar que tuvo un accidente o que algo le pasó

Pueden decirte que llaman de la fiscalía o que son abogados que están asistiendo al familiar accidentado. Mejor desconfiar y cortar.

Siente que algo no le cierra



Si algo le incomoda, no siga la conversación.
Corte y llame a su banco, a su familiar o a un teléfono oficial para verificar.



Le envían enlaces sospechosos desde contactos conocidos

Pueden haber robado la cuenta de alguien de confianza.
No abra enlaces ni escanee códigos QR sin verificar antes.

Curso pensado 100% para fotografía con celular!

DURACIÓN: 4 MESES

¡COMIENZO EN AGOSTO!

Lunes de 16.30 a 18 hrs.

Fotografía

Coordinador: Rodrigo Aicardi

¿Por qué aprender fotografía?

Este curso es una invitación a mirar de otra manera. A entrenar el ojo, despertar la curiosidad y descubrir belleza donde antes pasaba desapercibida. No se trata solo de sacar fotos: implica observar, jugar con la composición, estimular la imaginación y desarrollar un criterio propio.

A través de la práctica —con especial foco en el uso del celular— aprenderemos a capturar imágenes impactantes y a mejorarlas con recursos simples y accesibles.

Vivamos la fotografía.

Precio: \$7.600

(50% descuento socios del interior)

Inscripción únicamente telefónica

Tels. 2901 88 50 | 2900 76 57

096 899 555 | 097 420 421

Horario de inscripción: 11:30 a 18hs.



Calendario de pago de pasividades **2026**

Julio	31/07/2026
Agosto	31/08/2026
Setiembre	30/09/2026
Octubre	30/10/2026
Noviembre	30/11/2026
Diciembre	23/12/2026

LUNES DE ENCUENTRO

CHARLA ABIERTA PARA SOCIOS, FAMILIARES Y AMIGOS

PRESENTACIÓN "MASONERÍA Y REPÚBLICA: EL HILO INVISIBLE"

Lunes 27 de julio – 16:30 hs

Conspiración República reconstruye el papel de la masonería en la formación del Uruguay. A través de documentos, símbolos y protagonistas, Fernando Amado muestra cómo esa red de ideas e influencias dejó su huella en la construcción de la República, la educación, la laicidad y las disputas de poder que moldearon al país y siguen resonando en el presente.

Inscripciones de lunes a viernes de 11:30 a 18:30hs

Tels. 2901 88 50 -2900 76 57

Whatsapp: 096 899 555 – 097 420 421

Correo electrónico: info@aacjpu.com.uy



AUTOR

Fernando Amado

Politólogo, escritor y diputado uruguayo, investiga desde hace años zonas poco exploradas del poder nacional.

Fechas vencimientos pago declaración jurada IASS

1a cuota	30 de junio de 2026
2a cuota	31 de julio de 2026
3a cuota	31 de agosto de 2026
4a cuota	30 de setiembre de 2026
5a cuota	30 de octubre de 2026
6a cuota	30 de noviembre de 2026
7a cuota	30 de diciembre de 2026



¡Disfrutemos juntos de Piriápolis en pleno invierno!

En el mes de agosto compartiremos un día especial en Piriápolis, donde combinaremos **naturaleza, cultura y buena compañía**, aprovechando la calma y el paisaje marino de esta época.

Durante la jornada disfrutaremos de:

- **Paseo en Piriápolis:** zona costera y disfrute del paisaje.
- **Visita cultural: Castillo de Piria,** historia y arquitectura única construida por Francisco Piria a finales del siglo XIX
- **Reserva de Fauna y Cerro Pan de Azúcar:**
- **Recorrida por el Pueblo Andalúz:** construido como set de filmación para la cuarta temporada de la famosa serie española el “Curro Jiménez”
- **Almuerzo:** en Meridiano 58 (menú a definir)
- **Visita cultural 2: Castillo Pittamiglio,** en el Balneario Las Flores recorreremos la mística construcción de **Humerto Pittamiglio del año 1956**, con su arquitectura simbólica y jardines. Aquí terminaremos la jornada con un rico chocolate caliente.



Fecha: 25 de Julio • Horario de salida: 9hs • Horario aproximado de retorno: 18hs

Por consultas:

2901 88 50 / 2902 94 21 – 096 899 555 / 097 420 421

Para garantizar su lugar:

Confirme su asistencia con el pago del ticket antes del **22 de julio inclusive**.

Precio con transporte ida y vuelta

Montevideo-Piriápolis + entrada al Castillo Pittamiglio \$ 2300

Recordamos que:

- Las reservas se realizan con pago previo
- Formas de pago: transferencia, tarjeta de débito, tarjeta de crédito hasta en 3 pagos.



GALERIA Encuentros & Actividades



Lunes de encuentro

Compartimos imágenes del lunes de encuentro con el **Arq. William Rey Ashford**, quien habló sobre **arquitectura y modernidad en Montevideo entre 1920 y 1960**. ¡Muchas gracias a todos los que fueron parte de este espacio de intercambio!



Celebramos el Día de la Madre

Imágenes de la merienda realizada en el **Figari Bistro** en el marco de la celebración del **Día de la Madre**.
Agradecemos a todas las personas que participaron de este encuentro, pensado para compartir un momento especial y de reconocimiento.



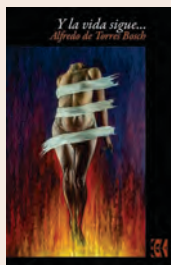


BIBLIOTECA AACJPU

"CR. LINO BENSICH"



Nuevos ingresos de este mes:



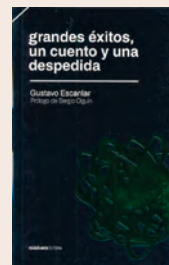
Y la vida Sigue
Alfredo de Torres Bosch



El prado escudo de identidad
Oscar Gilardoni



Reporteras españolas,
testigos de guerra
Ana del Paso



Grandes éxitos, un cuento
y una despedida
Gustavo Escanlar



Los peligros de fumar
en la cama
Mariana Enriquez.



Everest:
aprendizajes camino a la cumbre
Juan Pablo Ruiz



Después del día 10
Carlitos Páez



Eva Perón,
una biografía política
Loris Zanatta



Crónicas de un Bufón
Maria E. Quintana



Familias italianas
en el Río de la Plata
Patricia Demichieri



La carta escondida
Julián Schvindlerman



No me malinterpretes
Alejo Umpiérrez



Autorretrato
Mariella Nigro

Agradecimiento

Agradecemos a la **Sra. Lilián Araújo** por la donación de los siguientes libros:
El juego del Ángel de Carlos Ruiz Zafón y **La caída de los gigantes** de Ken Follett

Días y horarios de atención:

Martes, miércoles y jueves de 14:30 a 17:30hs
Teléfono: 2901 88 50 Whatsapp: 097 473 956
biblioteca@aacjpu.com.uy



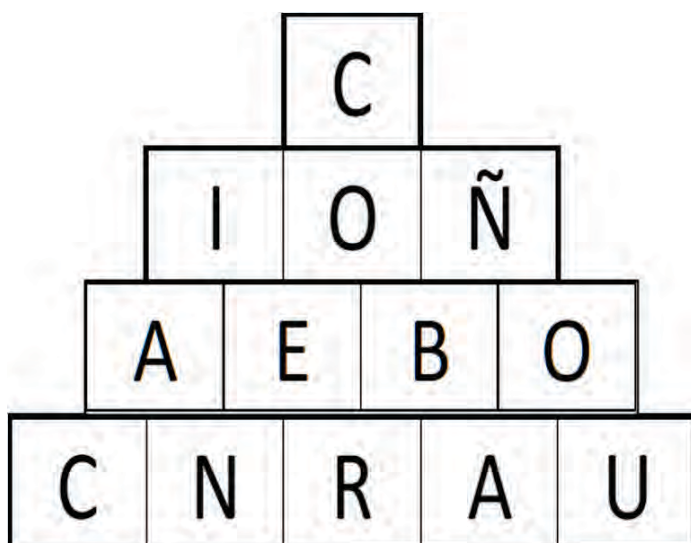
Gimnasia Mental

DESAFÍOS

SUPER 75

Rellena los espacios vacíos de tal forma que todas las columnas, filas y diagonales, sumen 75

	25		
14	17	16	
14	13		15
14		21	



¿QUÉ DICE?

¿Podrías formar 4 palabras con las letras de esta pirámide? Todas deben empezar por la C y el resto de las letras sólo se pueden usar una vez.

GUAMATUR



BRASIL COLONIAL (26/08 al 7/09)

Precio base doble USD 2650.
Precio base single USD 3260.-

CHARRUA



GRAMADO DE LUJO (19 al 26/09)

Seña USD 500.-
Precio base triple USD 1290
base doble USD 1350.
Precio base single USD 1550.-

CHARRUA



NORTE ARGENTINO AEREO (18 al 27/09)

Seña USD 1500.-
Precio base triple USD 2950
base doble USD 3050.
Precio base single USD 3350.-

CICERONE



QUITO Y GALAPAGOS (27/08 al 07/09)

Seña U\$S 1100.-
SINGLE USD 5390 / DOBLE USD 4690
Pago final – 5 de agosto

CICERONE



ALMA DE LOS BALKANES (16/09 al 6/10)

Seña U\$S 1800.-
SINGLE USD 10725 / DOBLE USD 8770
Pago final – 30 de agosto

CHARRUA



NORTE URUGUAYO (10 al 14/09)

Seña \$U 15000
Precio base triple o cuádruple \$U 38500.
base doble \$U 39500.
Precio base single \$U 45000.-

CHARRUA



ALTOS DEL ARAPEY (15 al 18/09)

Seña \$U 15000
Precio base cuádruple \$U 29900
base triple \$U 31500.
base doble \$U 32500.
Precio base single \$U 42900.-

CHARRUA



RIO DE JANEIRO (11/09 al 20/09)

Seña U\$S 1000.-
Precio base cuádruple U\$D 2750.
base triple U\$D 2850
base doble U\$D 2950.
Precio base single U\$D 3490.-

GUAMATUR



LA PROVENCE, LYON Y PARIS (21/09 al 5/10)

Precio base doble USD 6330.
Precio base single USD 8130.-

GUAMATUR



OTOÑADA EN CANADA Y NUEVA YORK (03/09 al 19/10)

Precio base doble USD 7580
Precio base single USD 9440.-

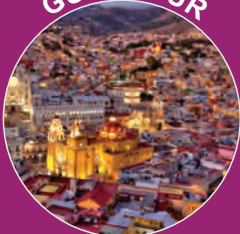
CICERONE



CALAFATE - USHUAIA (7 al 15/10)

Seña U\$S 900.-
SINGLE USD 3300 / DOBLE USD 2650
Pago final – 15 de setiembre

GUAMATUR



MEXICO COLONIAL (8 al 19/10)

Precio base doble USD 2980.
Precio base single USD 3450

CICERONE



GUATEMALA (3 al 13/11) (7 al 15/10)

Seña U\$S 1200.-
SINGLE USD 3990
DOBLE USD 3450
TRIPLE USD 3390
Pago final – 15 de octubre

Por consultas, contactarse con la Agencia correspondiente:

Cicerone Viajes: Verónica (de 10 a 18hs) – Tel.: 2909 20 46 / Cel.: 093 630 927

Charrúa: Mauro o Augusto (de 13 a 19hs) – Tel. 2705 13 57 / Cel.: 092 889 336

Guamatur Viajes: Julio Suárez (de 10 a 18hs) Cel. 097 823 660

YA NOS AGENDASTE?



Nuestros números de contacto
096 899 555 y 097 420 421



¡Únete a nuestra Revista Digital!

Es sencillo, práctico y contribuye al cuidado del planeta.

Solicítela **sin costo** en la Administración.

*Toda una vida de experiencia
merece seguir en movimiento*

La AACJPU es un espacio de encuentro entre profesionales para intercambiar, participar, defender intereses comunes y seguir aprendiendo

**AFILIATE Y FORMÁ
PARTE**

La Revista

SI CONSIDERAS QUE...

- Defendemos los derechos de los afiliados
- Luchamos por una Caja Profesional autónoma y sustentable
- Somos el lugar de encuentro de amigos, colegas y familiares
- Fomentamos actividades de sociabilización a través de nuestros cursos, talleres y jornadas culturales

**Entonces sé parte de nuestro futuro:
FORTALEZCAMOS NUESTRA
ASOCIACIÓN TRAYENDO NUEVOS SOCIOS**

Súmate a nuestra historia

