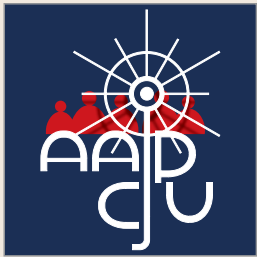




# La Revista

ABRIL de 2026  
REVISTA N° 369



**INICIO ABRIL**  
**2026**  
**de**  
**CURSOS**  
**& talleres**



# SUMARIO

## 03

### EDITORIAL

Comienza la actividad de cursos y talleres



## 13

### SALUD CARDIO- VASCULAR en la MUJER

por Comision  
Honorario de Salud CVC

## 5

### 6 de ABRIL INICIO DE CURSOS & TALLERES

## 19

### ALMUERZO BIENVENIDA



## 21

### DESAFIOS & INGENIO

DESAFIA TU CEREBRO CON  
GIMNASIA MENTAL

## 22

### VIAJES & TURISMO

VIAJES PROGRAMADOS  
2026



#### 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  
**Profesorero:**  
Dra. (Odont.) Cécica Laens  
**Vocales:**  
Dra. (Odont.) Martha Casamayou  
Sra. (Pens.) Nelly Pereira

**COMISIÓN FISCAL**  
Cra. Gladys Martínez González  
Cr. Carlos Casal Maguna

**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

**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

## COMIENZA LA ACTIVIDAD de CURSOS Y TALLERES

Como es clásico en cada mes de abril la Asociación da comienzo a su actividad de cursos y talleres.

Si bien es algo que se reitera año a año, requiere una compleja organización que no siempre es conocida por nuestros afiliados

¿Qué actividades encarar en este nuevo período? Se valoran las opiniones de los participantes que expresan en las encuestas realizadas a finales del año anterior. Dada las pocas personas que responden a las mismas, su valor es muy relativo. Sería importante que las personas que participan en los cursos comprendieran el valor de su aporte si se contestaran en un número significativo.

La marcada disminución del número de participantes en diferentes actividades, es valorada como un indicador disminución del interés en las mismas, pudiendo esto deberse a disconformidad con el temario o con la forma como se desarrollan las mismas. De ahí que si existe un motivo para el abandono del curso, es bueno conocerlo. Este es un punto que será encarado a futuro por el área correspondiente

Factores económicos son también evaluados. Sabemos que hay talleres, que, por razones inherentes a su funcionamiento, pueden ser deficitarios, mientras a veces hay otros que también lo son, a pesar de tener una aceptable concurrencia.

Los déficits económicos, si es necesario, son cubiertos con fondos de la Asociación, que es dinero de todos sus afiliados, y que, quienes estamos en cargos de dirección tenemos la obligación de administrar adecuadamente.

El armado de los horarios de las diferentes actividades, tarea nada fácil, que recae en el sector administrativo, trata de contemplar disponibilidad de salones, necesidades de los coordinadores y de los afiliados. A veces es necesario modificar algún horario con respecto al año anterior y esto genera molestias en algún grupo de afiliados. Es necesario que comprendan que no se trata de un capricho, ni de querer favorecer a un grupo a costa de otro.

Algunos socios vienen por la mañana, pero la mayoría lo hacen por



@aacju



@aacju



aacju.com.uy

la tarde, prefiriendo concurrir no muy temprano y tampoco retirarse muy tarde. Como verán, no es fácil contemplar para todos estas posibilidades.

Las mayores dificultades se dan para coordinar la utilización del salón grande, ya que hay talleres que sólo ahí pueden funcionar.

Este año se mantuvieron las actividades del 2025, sujetas a confirmación según el número de inscriptos. Se proponen como nuevas un nivel avanzado de italiano, patrimonio cultural y hubo un cambio en el coordinador de cine.

Se está valorando la incorporación de biodanza. Son muy importantes las propuestas que los afiliados puedan hacer llegar sobre nuevas actividades, para tratar de incorporarlas. Como actividades lúdicas mantenemos burako, rummy, scrabble, truco.

La actividad vinculada a las elecciones de la Caja Profesional en diciembre, ocupó gran parte de la actividad de nuestra asociación durante los últimos meses del año pasado. Eso motivó que las entrevistas con docentes y la planificación de actividades para el 2026 no se pudiera hacer con la necesaria anticipación y profundidad. Pedimos disculpas por las dificultades que se generaron como consecuencia de estos factores.

Pero analicemos y tratemos de entender que nuestra asociación es más que un lugar donde se concurre a hacer una actividad puntual. Es un lugar de encuentro con mis pares, donde intercambio experiencias y conocimientos, lucho por la defensa de mis derechos, y realizo

planes de futuro. Así la entendemos, y por eso seguimos trabajando por ella, más allá de las dificultades que encontramos en el desarrollo de nuestra tarea.

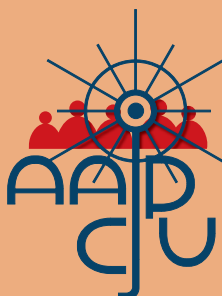
Destacamos el trabajo que viene realizando la Lic. Viviana Núñez, que se ha incorporado a trabajar en nuestra biblioteca. Además del ordenamiento de la misma, ha logrado concretar intercambio de libros con la librería Linardi y Risso, así como un descuento de un 15% para nuestros afiliados. Organizará presentaciones de libros a cargo de sus autores y grupos de lecturas comentadas.

En cuanto a lo gremial, no ha comenzado, por parte de la Comisión de expertos, la evaluación de las diferentes propuestas.

Nuestro delegado, representante de todos los pasivos, Ec. Juan Manuel Rodríguez, sigue participando, no sólo en las reuniones de Directorio, sino en las diferentes comisiones en las cuales comprometió su aporte.

Apoyado por nuestra Asociación y, más específicamente, por nuestro Grupo asesor gremial.

Reiteramos a aquellos afiliados que quieran brindar parte de su tiempo libre a mejorar el funcionamiento de nuestra institución que pueden hacerlo participando en diferentes áreas temáticas: Comunicación Institucional, Cultura, Cursos y talleres, Interior, Recreación, Salud, Sede, Turismo. El aporte de ideas y la incorporación de nuevos socios serán siempre bienvenidos.





# HORARIOS CURSOS 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Biodanza</b> 10:30 a 12:30hs Presencial	<b>Gimnasia mental</b> 10.30 a 11.30hs Presencial	<b>Gimnasia mental</b> 10.30 a 11.30hs Zoom	<b>Tejido y Crochet</b> 10.15 a 12.15hs Presencial	<b>Gimnasia</b> 11 a 12hs Presencial
<b>Bridge</b> 14 a 16hs Presencial	<b>Tai Chi</b> 11 a 12.30hs Presencial	<b>Gimnasia</b> 11 a 12hs Presencial	<b>Tai Chi</b> 11 a 12:30hs Presencial	<b>Coro</b> 15 a 17:00hs Presencial
<b>Patrimonio Cultural</b> 14 a 15:30hs Presencial	<b>Gimnasia mental</b> 14 a 15hs Presencial	<b>Francés avanzado</b> 11 a 12hs zoom	<b>Ajedrez</b> 14 a 15.30hs Presencial	<b>Inglés básico</b> 16.30 a 17.30hs Presencial
<b>Fotografía</b> 16.30 a 18hs Presencial	<b>Escritura avanzada</b> 14 a 15.30hs Presencial	<b>Danzas latinas</b> 13.45 a 15.15hs Presencial	<b>Teatro</b> 14 a 16hs Presencial	<b>Antropología</b> 17 a 18.30hs Mixta
<b>Italiano intermedio</b> 16 a 17:30hs Presencial	<b>Coro</b> 15:00 a 16:00hs Presencial	<b>Gimnasia mental</b> 14.30 a 15.30hs Zoom	<b>Italiano avanzado</b> 15:15 a 16:45hs Presencial	<b>Inglés intermedio</b> 17:45 a 18:45hs Presencial
	<b>Teatro</b> 16 a 18hs Presencial	<b>Historia del arte</b> 15.45 a 17.15hs Mixta	<b>Informática módulo 2</b> 16.30 a 18hs Presencial	
	<b>Escritores creativos</b> 17 a 18.30hs Presencial	<b>Informática módulo 1</b> 16.30 a 18hs Presencial	<b>Cinematografía: Análisis, Guión y Producción</b> 16.30 a 19hs Mixto	
		<b>Historia</b> 17.30 a 19hs Mixta	<b>Inglés avanzado</b> 18 a 19hs Zoom	
			<b>Italiano inicial</b> 17 a 18:30hs Presencial	

*“La Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, se reserva el derecho de modificar el día y horario de los cursos sujeto a la disponibilidad de los Coordinadores”*



# Nuevos cursos 2026 Biodanza

**Coordinadora: Estela Fuentes Andrada**  
**Todos los lunes de 10.30 a 12.30 hrs**

*La Biodanza, conocida como "la danza de la vida" no es una clase de baile convencional. Es un sistema que utiliza la música, el movimiento sencillo y el encuentro grupal para fortalecer la salud física, mental y emocional.*

*En la etapa de la madurez esta práctica se convierte en una herramienta poderosa para un envejecimiento activo, saludable y feliz*

## ¿POR QUÉ ELEGIR BIODANZA?

A diferencia de otras disciplinas no se juzga el movimiento ni se busca la perfección técnica. El objetivo es que cada persona exprese su identidad de forma libre en un espacio cuidado de protección y respeto.

- Vitalidad renovada: mejora la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio. Fortalece el sistema inmunitario
- Salud emocional: eleva el estado de ánimo, reforzando la autoestima y autoimagen.
- Conexión social: el grupo funciona como una red afectiva fomentando vínculos saludables en un espacio de pertenencia.
- Agilidad mental. Es un bombardeo de estímulos creativos y expresivos.

## ¿CÓMO ES UNA SESIÓN DE BIODANZA?

A través de consignas guiadas, músicas seleccionadas cuidadosamente realizamos ejercicios sencillos, juegos y encuentros grupales que nos permiten habitar el presente con plenitud. Para Biodanza, danza es todo movimiento pleno de sentido, la sonrisa, la mirada, caminar, es danza!

En este espacio mejoramos la calidad de vínculo, con nosotros mismos, con los demás y con el entorno. Promoviendo así una salud integral.

Biodanza es un sistema inclusivo que se adapta a las capacidades de cada persona incluyendo a quienes tienen movilidad reducida o dificultades motrices.

Lo invitamos a vivir la experiencia, a conocer esta práctica que tanto bien hace. No necesita saber bailar, solo tener ganas de compartir y disfrutar de un espacio diseñado para nutrir su vida de una forma lúdica y profunda.

Biodanza es una herramienta de crecimiento personal recordándonos que la vida es una obra de arte en construcción permanente.

*"No envejecemos por vivir años, sino por permitir que se apague el deseo de aprender y sentir"*

**¡Los esperamos!**  
**MOVIMIENTO = VIDA**

**Inscripción en abril únicamente telefónica**  
**Tels. 2901 88 50 | 2900 76 57 | 096 899 555 | 097 420 421**  
**Horario de inscripción: 11 a 18.30hs.**

# ¡ÚLTIMA OPORTUNIDAD!

Quedan pocos cupos para estos cursos, ¡anímate!

¿Tenés mil ideas pero ninguna en papel?  
Dales forma. Te esperamos en **ESCRITORES CREATIVOS**

¿Te suena el italiano pero no te animás a hablarlo?  
Soltalo sin miedo. Te esperamos en **ITALIANO**

¿Seguís perdiendo en la tercera jugada?  
Probá pensar distinto. Sumate a **AJEDREZ**

¿Alguna vez te preguntaste por qué somos como somos?  
Descubriilo con nosotros en **ANTROPOLOGÍA**.

¿Te gustan los juegos pero te falta estrategia?  
Animate a jugar en serio. Te esperamos en **BRIDGE**

¿Tenés historias en la cabeza pero no sabés cómo se verían en pantalla?  
Es momento de llevarlas a pantalla. Venite a **CINEMATOGRAFÍA**

¿Te gustaría crear algo con tus propias manos?  
Empezá hoy. Sumate a **CROCHET Y TEJIDO**

¿Siempre quisiste hablar francés pero lo fuiste dejando?  
Este es tu momento. Vení a **FRANCÉS**

¿Seguís sacando fotos que no hacen justicia al momento?  
Aprendé a capturar mejor. Sumate a **FOTOGRAFÍA**

¿Te defendés... o te limitás?  
Pasá al siguiente nivel. Sumate a **INGLÉS**

¿Te quedás con ganas de decir más de lo que decís?  
Animate a expresarte. Subite a **TEATRO**

**Inscripción únicamente telefónica**

Tels. 2901 88 50 | 2900 76 57 | 096 899 555 | 097 420 421

Horario de inscripción: 14:30 a 18hs.



## EL MOVIMIENTO en el ADULTO MAYOR

Dra. Rosario Mora

Tercera edad, cuarta, quinta?

Hoy los adultos mayores estamos más activos y nos sentimos más jóvenes que nuestros padres a nuestra edad, ni que hablar de nuestros abuelos...

Y eso es porque nos mantenemos en movimiento, y nos referimos tanto al movimiento externo como al interno. En este mundo en que vivimos, muchos de nosotros nos mantenemos activos cuidando de nuestros nietos, que nos nutren con su energía, contagiándonos de esa vida nueva. Pero también hacemos movimientos suaves y conscientes, como los de Pilates, Taichi o Yoga, que nos permiten al mismo tiempo tomar conciencia de cómo se está moviendo nuestro cuerpo y cómo nos sentimos cuando los trabajamos.

Es deseable mantenerse alejados de los esfuerzos, de ejercicios de alto impacto. En Taichi, milenaria disciplina con el trasfondo de la rica historia, filosofía y tradición chinas, el trabajo con el cuerpo se encara desde un lugar de gentileza y amabilidad, rasgos éstos que escasean dentro de la prisa y la presión con que vivimos habitualmente.

Aprendemos a identificar las sensaciones en nuestro cuerpo, a tratar al mismo con cuidado amoroso, respeto y agradecimiento por todos los servicios prestados. En nuestras clases los movimientos son suaves, redondeados, lentos; sin embargo, hasta la más pequeña célula se torna consciente de la energía de vida que fluye en nosotros.

Al movernos no solamente estamos oxigenando todos nuestros órganos, flexibilizando nuestras articulaciones, aflojando las tensiones musculares; estamos acompañando y promoviendo todos nuestros procesos corporales.

Basado en la medicina tradicional china (MTC), el Tai Chi busca favorecer el libre flujo del qi o energía; fue creado para equilibrar y balancear la energía del cuerpo. En la medicina tradicional china, si las vías energéticas del cuerpo fluyen libremente y están equilibradas, significa que estás sano. En cuanto las cosas se atascan o se desequilibran, puede surgir la enfermedad.

Estudios científicos han descubierto que el Tai Chi mejora el sueño procurándonos un descanso reparador de los desbalances corporales.

También obra sobre la función cognitiva, protegiendo contra afecciones neuronales degenerativas, desde el Parkinson al Alzheimer.



Taichi también tiene un efecto positivo sobre nuestra seguridad y autoestima: al mejorar nuestra movilidad y equilibrio, aumenta nuestro enraizamiento (grounding) y nos sentimos más sostenidos por la tierra.

Esta técnica de contacto con la tierra se utiliza para disminuir el stress, la inflamación y/o el dolor y para estimular nuestro sistema inmunológico a través de la seguridad en el desplazamiento.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda para los adultos mayores (+65) incorporar actividades físicas que mejoren el equilibrio funcional y la autoconfianza dos o más días a la semana.

En este sentido quedó instaurado el 6 de abril como Día Mundial de la Actividad Física, fecha impulsada por la OMS para concientizar sobre la importancia de incorporar el movimiento a la rutina diaria.

En Uruguay el MSP (Ministerio de Salud Pública) promueve esta práctica como pilar fundamental para la vida saludable. Limitar el tiempo sentado, el tiempo frente a pantallas, realizar pausas activas, pequeñas caminatas, constituyen una importante reducción del sedentarismo.

El caminar, en particular, es a nivel fisiológico uno de los ejercicios más completos que podemos realizar. De acuerdo a nuestro Mto. Liu Pai Lin, es también un ejercicio completo de Taichi: tomar conciencia de nuestra respiración, de nuestro cuerpo, del movimiento, poder disfrutarlo y agradecerlo.

El realizar cualquier actividad física no ya en forma individual sino grupal constituye a nuestro entender el mejor aspecto de dichas actividades.

No solo nos estamos oxigenando a nivel cerebral y de todas nuestras células, fortaleciendo nuestros músculos y aceitando nuestras articulaciones, sino que estamos fomentando la socialización, combatiendo el aislamiento emocional.



El efecto beneficioso no es ya solamente sobre nuestro cuerpo físico, sino que trasciende hasta llevar al alma a su estado natural de reconexión consigo misma y con los otros, llevando a nuestro ser a su estado natural de alegría y celebración de la vida.

---

*\*Médica - Psicoterapeuta  
Instructora de Taichi*





## La antropología cultural hoy: *comprender el mundo en que vivimos*

— Lic. Luis Vidal Giorgi\*

Cuando la antropología cultural surgió en el siglo XIX en el contexto de la expansión colonial, muchos de sus primeros representantes se interesaron principalmente por los pueblos no europeos, a los que clasificaban dentro de esquemas evolucionistas. Aquella antropología buscaba explicar cómo las sociedades “primitivas” se transformarían, con el tiempo, en sociedades “civilizadas”.

Hoy ese enfoque ha cambiado radicalmente. La antropología cultural ya no estudia únicamente comunidades lejanas ni concibe la cultura como una escala de progreso. Se ha convertido en una disciplina que analiza todas las sociedades contemporáneas, urbanas, tecnológicas y globalizadas.

Su objetivo central es comprender cómo las personas construyen sentidos a sus acciones, organizan su vida colectiva y enfrentan los desafíos de su tiempo.

### **La cultura como forma de vida**

En la actualidad, la antropología entiende la cultura no como un conjunto de tradiciones acumulativas o residuales, sino como un entramado de prácticas, creaciones, valores, símbolos y relaciones que dan forma a la experiencia humana. La cultura está en la familia, en el trabajo, en la política, en el consumo, en la religión, en las redes sociales y en el modo en que habitamos el espacio. En definitiva, el modo de vida de cada sociedad y por eso los temas que estudia son tan variados.

### **Identidad, diversidad y desigualdad**

Uno de los grandes ejes actuales es el estudio de las identidades. ¿Cómo se construyen y mantienen las identidades nacionales, étnicas, religiosas o de género? ¿Cómo se negocian en contextos de migración y multiculturalismo? ¿Qué conflictos emergen cuando distintas formas de vida conviven en una misma sociedad?

La antropología analiza también los procesos de exclusión, discriminación y racismo, así como las luchas por el reconocimiento y la ampliación de derechos. Las transformaciones en torno al género, la sexualidad y las nuevas configuraciones familiares constituyen otro campo central de investigación.

### ***Globalización y transformaciones contemporáneas***



La globalización ha modificado profundamente las culturas locales. Mercancías, imágenes, ideas y personas circulan a escala planetaria. La antropología estudia cómo las comunidades reinterpretan estos flujos globales, cómo surgen identidades híbridas y cómo se configuran nuevas desigualdades.

El análisis del capitalismo contemporáneo, las economías informales, las finanzas, y las formas de precarización laboral forman parte de la agenda actual. Ya no se trata solo de estudiar intercambios rituales o sistemas tradicionales, sino también supermercados, plataformas digitales y mercados financieros.

### ***Poder, Estado y política***

La antropología política examina cómo se ejerce el poder en la vida cotidiana. Estudia al Estado, las burocracias, las fuerzas de seguridad, los movimientos sociales y los procesos democráticos. Le interesa comprender no solo las instituciones formales, sino también las prácticas concretas a través de las cuales se gobierna y se resiste.

Este enfoque permite analizar desde conflictos territoriales hasta procesos electorales, desde nacionalismos hasta protestas urbanas.

### ***Medio ambiente y crisis ecológica***

Frente al cambio climático y la crisis ambiental, la antropología ha desarrollado un campo dedicado a estudiar las relaciones entre cultura y naturaleza. Analiza cómo distintas sociedades entienden el territorio, los recursos y el ambiente, y cómo emergen conflictos socioambientales.

Las disputas por el agua, la minería, la deforestación o el extractivismo no son solo económicas: son también culturales, simbólicas y políticas.

### ***Tecnología y vida digital***

Las redes sociales, la inteligencia artificial y las comunidades virtuales han abierto un nuevo campo de estudio. La antropología digital



investiga cómo se transforman las relaciones sociales, la identidad y la comunicación en entornos virtuales.

Hoy el “trabajo de campo” no ocurre únicamente en aldeas remotas, sino también en plataformas online, foros y espacios digitales donde se producen nuevas formas de sociabilidad. Con especial énfasis en el uso del tiempo libre y las formas de entretenimiento.

## ***Nuevas ramas para un mundo complejo***

La ampliación temática dio lugar a diversas especializaciones:

- Antropología Urbana, dedicada a la vida en las ciudades, la segregación espacial, las culturas juveniles y los procesos de gentrificación.
- Antropología Visual, que utiliza la fotografía y el cine como herramientas de investigación y analiza la cultura de las imágenes y su predominio actual.
- Antropología Política, centrada en el poder, el Estado y los movimientos sociales.
- Antropología Económica, que estudia mercados, producción, consumo y finanzas.
- Antropología Ambiental, enfocada en los vínculos entre sociedad y naturaleza.
- Antropología Médica, que investiga sistemas de salud, enfermedad, la relación cuerpo-mente y biopolítica.
- Antropología Simbólica que estudia la interpretación del mundo circundante y la dimensión espiritual, centrada en descifrar el sentido profundo de rituales, mitos, creencias.

- Antropología del Arte, que analiza la evolución de lo que entendemos como Arte, con su evolución del ritual a la performance actual.

Cada una de estas ramas comparte un mismo enfoque: comprender las prácticas desde dentro, atendiendo a sus significados y contextos relativos y a la vez compartidos de las creaciones humanas.

## ***Una disciplina para comprender nuestro tiempo***

La antropología cultural ya no es la ciencia de los “otros lejanos”. Es una disciplina que nos invita a mirar críticamente nuestras propias sociedades. Estudia tanto comunidades indígenas como barrios urbanos, tanto rituales tradicionales como redes sociales digitales.

En un mundo atravesado por migraciones, desigualdades, crisis ambientales y transformaciones tecnológicas, la antropología ofrece una herramienta fundamental: la capacidad de comprender la diversidad humana sin reducirla a simplificaciones.

Más que explicar culturas como objetos estáticos, busca entender procesos vivos, dinámicos y conflictivos. En esa tarea, sigue siendo una disciplina imprescindible para pensar el presente y sus desafíos.

*\*Docente de Antropología en la AACJPU*



# Día Nacional de Concientización de la Salud Cardiovascular de la Mujer

Porque tu fortaleza emocional, tus experiencias únicas como mujer y tu historia cuentan... y cada paso hacia tu bienestar protege lo que más importa:

***“Cuidar tu corazón es cuidar tu vida”.***

El pasado 9 de marzo se conmemoró una vez más el Día Nacional de concientización de la Salud Cardiovascular de la mujer. Desde la CHSCV te contamos que las **enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en las mujeres** y reafirmamos nuestro compromiso con la prevención, el acceso a la información y el cuidado integral de todas.

**¿Sabías que el corazón es el órgano que más debemos cuidar las mujeres?**

Aunque muchas veces centramos nuestra atención en otras enfermedades, la realidad es que las enfermedades del corazón y de las arterias representan la principal causa de muerte en mujeres. Por eso, es fundamental prestar atención a la salud cardiovascular, adoptar hábitos saludables y realizar chequeos médicos periódicos.

**Las mujeres enfrentamos:**

- **Factores de riesgo tradicionales** como la presión arterial alta, el colesterol elevado, la diabetes, el sedentarismo o el tabaquismo.
- **Vulnerabilidades propias de nuestra vida reproductiva que influyen en la salud del corazón.** Complicaciones del embarazo como la preeclampsia o la diabetes gestacional; la menopausia; y condiciones como el síndrome de ovario poliquístico pueden aumentar el riesgo cardiovascular.
- **Desafíos psicosociales que impactan directamente en la salud del corazón:** el estrés, la ansiedad y la depresión; la sobrecarga por el cuidado de familiares; y, en muchos casos, las dificultades para acceder a controles y atención médica.

**Estos últimos dos puntos influyen en la salud cardiovascular de las mujeres de formas que muchas veces no son visibles y pueden incrementar aún más el riesgo.**

**A su vez, las enfermedades cardiovasculares:**

- Son la principal causa de muerte: 1 de cada 3 mujeres muere por causa cardiovascular.
- Los infartos en la mujer suelen presentarse con síntomas “atípicos”. A diferencia del típico dolor opresivo en el pecho, pueden aparecer fatiga extrema, falta de aire, náuseas o molestias en la espalda, lo que muchas veces puede retrasar la consulta médica; y con ella el diagnóstico y el tratamiento oportuno.
- La mayoría de los episodios cardíacos y de accidente cerebrovascular pueden prevenirse a través de la educación y cambios en el estilo de vida.

**Es importante conocer las enfermedades cardiovasculares porque podemos prevenirlas.**

**¿Qué podemos hacer?**

- Realizar chequeos médicos y controles regulares de presión arterial, glucemia y colesterol.
- Aumentar esos controles si presentaste hipertensión arterial o diabetes durante el embarazo.
- Buscar una alimentación basada en alimentos naturales, sumando fibras, legumbres, pescado, frutas y verduras de estación, según las posibilidades de cada una. De ser posible, evitar los ultraprocesados, especialmente el exceso de sal, azúcar y grasas. Elegir agua para hidratarte.

- Incorporar movimiento diariamente en lo que te guste (caminar, bailar, jugar con los pequeños de la casa, pasear al perro... todo suma).
- Procurar mantener un peso adecuado.
- Si pasás mucho tiempo sentada, incorporar pausas activas.
- Hablar de tus emociones con personas de confianza.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco/nicotina en todas sus formas.
- Incorporar herramientas que ayuden a mejorar la gestión del estrés y la calidad del sueño.

**Porque sostenés familias, construís comunidades y perseguís tus sueños... tu corazón merece salud, atención y cuidado consciente.**

**Tu corazón no solo late por tu salud física: late por tus sueños, tus seres queridos, tus logros diarios y tu bienestar emocional.**

**Desde la CHSCV te recordamos que “Cuidar tu corazón es cuidar tu vida”: informarte, escucharte, priorizar tus controles de salud, moverte, alimentarte bien y buscar apoyo no solo fortalecen tu cuerpo, sino también tu bienestar emocional y tu calidad de vida.**

*Fuentes:*

1 <https://siacardio.com/goredforwomen2026/>

2 <https://www.goredforwomen.org/es/about-heart-disease-in-women/facts#:~:text=Realidad%3A%20Las%20enfermedades%20cardiovasculares%20son,soportar%20que%20vivan%20con%20eso.>



# Día Mundial del Arte

15 de abril

## Dar forma a lo vivido

*Sobre el arte como espacio donde la experiencia personal puede transformarse en una imagen compartida.*

Camila Altez\*

Cada año, el **Día Mundial del Arte** nos invita a reflexionar sobre el lugar que ocupa la creación artística en la vida de las personas y en la cultura misma. Más allá de los museos, las exposiciones o las instituciones dedicadas al arte, la práctica artística surge, en muchos casos, de algo más cercano y cotidiano: la experiencia misma de vivir. En el marco de esta celebración, resulta pertinente pensar el arte no solo como una producción de objetos o imágenes, sino como una forma de procesar y transmitir aquello que atravesamos como seres humanos.

Hay experiencias que resultan difíciles de explicar únicamente con palabras. Existen situaciones que dejan una huella muy intensa, emociones tales como el dolor, el miedo, o la pérdida, que muchas veces permanecen más como una sensación que como algo que pueda leerse claramente. En esos casos, experiencias que en un primer momento aparecen como caóticas o difíciles de procesar pueden encontrar, en el acto creativo, una estructura y una forma, el arte puede transformarse en una forma de poder procesar lo vivido. No se trata simplemente de representar un acontecimiento, sino de encontrar a través del arte una forma sensible que permita organizar, expresar y procesar aquello que fue

experimentado.

El filósofo John Dewey (1859 - 1952) planteaba que el arte no está separado de la vida cotidiana, sino que surge de ella. En su libro *Art as Experience*, habla de que el arte no es algo que esté aislado en museos o galerías, sino que surge de la experiencia humana ordinaria, en el día a día. Es decir, la experiencia estética nace de la forma en que vivimos, percibimos y sentimos el mundo, una obra de arte sería el resultado de una “*emoción vital*” que logra encontrar una forma.

Entonces las emociones, los recuerdos y todo aquello que nos interpela, que atraviesan la vida de una persona, pueden condensarse en una imagen, en un gesto, en una composición. De esta forma, la creación artística no sería solamente un acto técnico, sino que pasaría a ser un proceso en el que lo vivido buscaría la forma de reorganizarse y adquiriría una nueva forma de existencia.

En este sentido, muchas prácticas artísticas han recurrido al uso del propio cuerpo o a la propia imagen como punto de inicio. Por ejemplo, el autorretrato que es la representación artística de uno mismo, creada por el propio artista, en muchos



casos el autorretrato no se limita solo a reproducir la apariencia física del artista. Muchas veces funciona como un espacio de introspección, en el que, a través de él, el artista puede interrogarse sobre su identidad, sus emociones y las experiencias que lo han marcado. El rostro, el gesto o la deformación de la propia imagen pueden convertirse en recursos para expresar aquello que resultaría difícil comunicar de otra manera.

Cuando se transforma en imagen una experiencia personal, esta deja de pertenecer exclusivamente a quien la vivió. La obra abre la posibilidad de que otros perciban algo de eso que está ahí. El espectador no necesita haber

atravesado exactamente la misma situación para sentirse interpelado, basta con reconocer en la obra algo que le resulte de alguna forma cercano, familiar.

Tal vez por eso muchas obras que surgen del dolor o de la incomodidad logran resonar de alguna forma en quienes las observan. Cuando una obra nos conmueve o nos incomoda, ¿estamos viendo solamente la experiencia de otro o estamos reconociendo algo de la nuestra? En ese encuentro entre la experiencia del artista y la percepción del espectador se produce una dimensión muy humana del arte.

Pensar el arte desde esta perspectiva permite comprenderlo no solo como una actividad cultural, sino como una forma de relación con la experiencia. Crear implica prestar atención a lo que sucede en el mundo y en uno mismo, observar cómo las emociones, los recuerdos y las percepciones se entrelazan en la vida cotidiana. En ese proceso, la práctica artística se convierte en un espacio donde lo vivido puede ser interrogado, transformado y compartido.

Allí radica una de sus funciones: hacer visible aquello que, de otro modo, permanecería en silencio.

Tal vez la pregunta sea entonces: ¿qué de nuestra propia vida reconocemos cuando una obra nos conmueve?

---

*\*Artista Plástica y Docente del Instituto de Bellas Artes de la Facultad de Artes (Udelar)*

## OTRAS ACTIVIDADES SOCIALES

**Rummy**  
**Burako**  
**Tapiz**  
**Scrabble**  
**Truco**

**lunes de 14:30 a 18:30**  
**martes de 14:30 a 18:30**  
**miércoles de 15 a 17**  
**jueves de 14:30 a 18:30**  
**viernes de 15 a 18:30**

Actividades sin costo para socios.



## SABER es PODER

Agustina Saviotti

El conocimiento es una herramienta poderosa. En el tema de hoy, amplía el espectro de posibilidades y mejora una situación que cuando es confirmada, parece el veredicto de una condena, siendo que en verdad es la oportunidad de actuar para aprovechar la ventaja de “saber” a tiempo.

Un diagnóstico de Alzheimer es una triste noticia. Como cualquier otra enfermedad; como cualquier otro infortunio que la vida puede presentarnos. Pero debemos desenmascarar el monstruo de lo desconocido; ese que viene cargado de sombras e incertidumbres, ese que nos resistimos a aceptar, desperdiciando un tiempo precioso que podríamos aprovechar para colocarnos en la mejor situación posible. Descubrir temprano la existencia de un padecimiento tan destructivo, nos enfrenta a sufrir sus males antes que si no lo hubiéramos descubierto. Perogrullo, adalid de la obviedad extrema, usaría este silogismo para no mirar de frente aquello que nos atemoriza. No obstante, son muchas las ventajas de conocer la situación cuánto antes.

La ciencia aun no nos ofrece la cura, pero sí nos señala muchas cosas que se pueden hacer. La evidencia científica es contundente a favor del diagnóstico precoz; por los tratamientos farmacológicos disponibles, así como por la multiplicidad de acciones que ralentizan el avance y mejoran la calidad de vida.

**Beneficios de la evaluación diagnóstica temprana**

• **Los síntomas podrían ser reversibles.-**

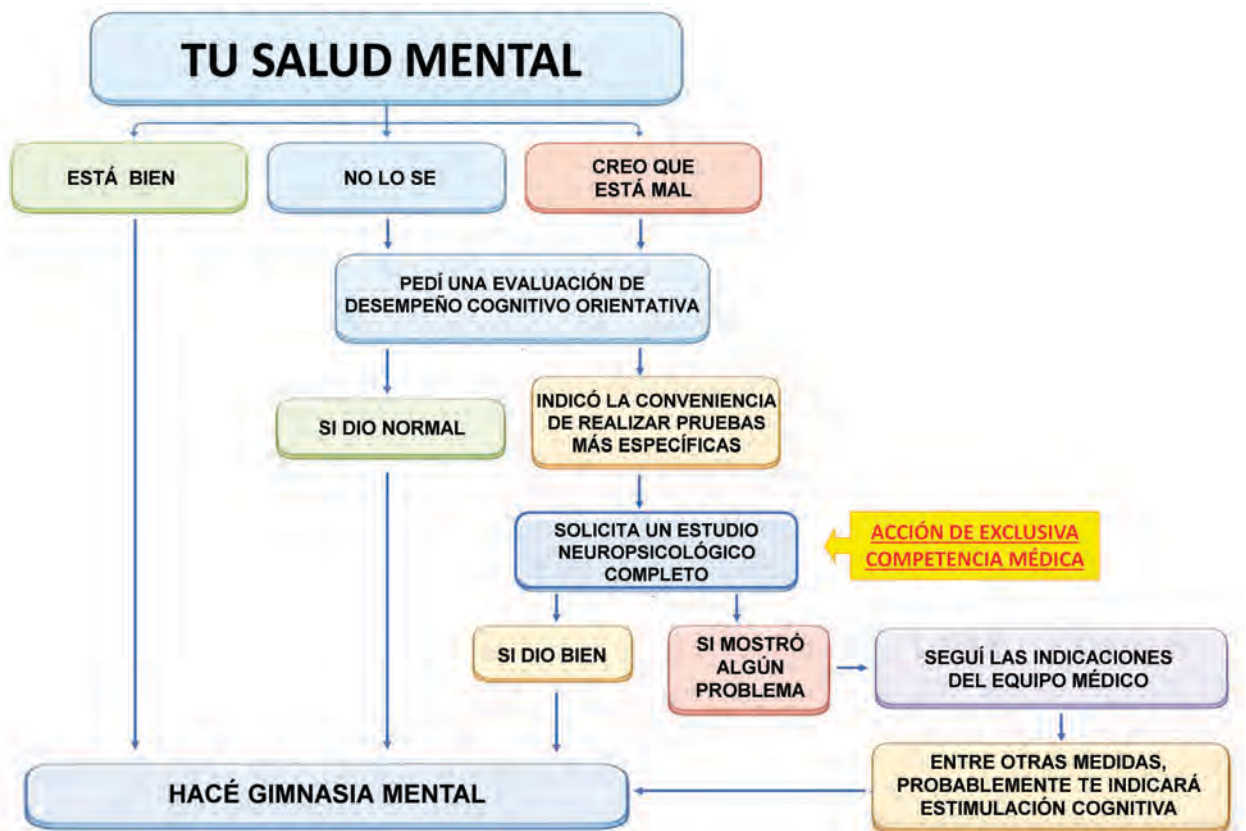
Algunos síntomas cognitivos pueden ser causados por una condición médica reversible que no es Alzheimer y debe descartarse. Además, como en cualquier enfermedad, los tratamientos ofrecen mejor pronóstico cuando se comienza en estadios iniciales.

• **Más tiempo de autonomía.** - Un diagnóstico temprano, permite que la persona decida sobre las cuestiones que le atañen y comunicarlo a su familia; brindando mayor tranquilidad para todos. Puede priorizar las actividades que le sean significativas y evitar compromisos a futuro, que podrían ser difíciles de cumplir

• **Potenciar la estimulación cognitiva.** - Aprender estrategias de estimulación que favorezcan la evolución.

• **Ayuda en el manejo de los síntomas.** - El paciente y la familia comprenden los cambios cognitivos sin atribuirlos a fallas personales, preservando la valoración de la persona y planificar su futuro juntos.

Estas y otras muchas ventajas, resultan en una mejor calidad de vida para la persona afectada, menos estrés para los familiares y más tiempo para atesorar el presente y prepararse para el futuro. Si un diagnóstico temprano es la mejor alternativa cuando ya existe una enfermedad instaurada; ¡identificar una eventual posibilidad de riesgo, lo es mucho más! Ese punto de inflexión, esa zona gris entre un comportamiento normal y otro claramente problemático —que suele constituir el primer llamado de atención, aunque tardío— es



precisamente donde no hay atención adecuada. Digámoslo claramente: hay mucho que se podría hacer antes que un diagnóstico confirme la enfermedad. Cuando apenas hay algunos síntomas, buenas evaluaciones podrían llevar a intervenciones tempranas, aun antes de cualquier dictamen. No precisamos determinar cuál es la demencia que una persona -tal vez- esté desarrollando, para iniciar acciones que posteriormente serán rotuladas como terapéuticas, pero que desde ya pueden comenzar a aplicarse, llamándolas preventivas.

La atención médica en la mayoría de los países (y Uruguay no escapa a la regla) es tan insuficiente en salud mental, que los servicios sanitarios apenas consiguen atender aquellos casos en que la enfermedad ya tiene un diagnóstico definitivo. Tácitamente, se comienza a atender a los pacientes cuando existe POR LO MENOS un estudio neuropsicológico con resultado de DCL (déficit cognitivo leve). Por debajo de ese umbral, el paciente es enviado a casa con una tibia recomendación de que trate de mantenerse activo. Aunque él mismo sabe que vino a la consulta porque siente que algo no está bien y precisa ayuda. Lo grave es que existen pruebas de despistaje de muy fácil y rápida aplicación, que en conjunto con una buena evaluación clínica realizada por un profesional (que ni siquiera precisaría ser médico neurólogo) ya permiten

distinguir elementos que indican una marcada sospecha de posible riesgo cognitivo.

Y esa mera presunción ya ameritaría acciones neuroprotectoras, entre las cuales la gimnasia mental, la actividad física y los cuidados en la alimentación, el descanso y la socialización, son fundamentales. Es cierto que si se está produciendo un trastorno neurodegenerativo, la enfermedad seguirá su curso aun con esas medidas. Pero la intervención temprana y adecuada ayudará a enlentecer (incluso frenar) el proceso, mejorando el pronóstico. Pero, como mencioné antes... la capacidad de respuesta es infinitamente menor que la demanda de atención. La necesidad de salud mental queda insatisfecha y la oferta que existe en el mercado, en especial sobre las actividades de estimulación cognitiva, no tiene el grado de seriedad y aval científico que esos cuadros requieren.

Trascender de simple pasatiempo recreativo a instrumento preventivo con potencial de ralentizar el avance de cualquier posible proceso subyacente; demanda indispensable profesionalismo en el manejo de las técnicas (y el conocimiento para tornarlas útiles) en un entorno de confianza y esperanza.

(1) Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU

**Pagos a partir del 6 de abril de 11:30 a 18:30hs**



**Lugar:**  
**La Diecisiete  
Brasas y Afines**

Rbla. Costanero,  
bajada 17 - Lagomar

**Fecha:**  
**Viernes  
24 de abril**

**Cupos limitados!**

## ¡Primer Encuentro del Año: Almuerzo de Bienvenida!

¡Arrancamos el año con todo! Los invitamos a nuestro **Primer Encuentro Anual**, un almuerzo especial para celebrar el inicio de las actividades y reconectar con los socios.

### **Horarios:**

**12:15 hs:** Salida para quienes opten por transporte incluido (confirmaremos punto de encuentro más cerca de la fecha).

**13:00 hs:** Encuentro en el lugar.

### **Precio por persona (incluye menú completo):**

- Con transporte: **\$1.680**
- Sin transporte: **\$1.450**

### **Menú (a elegir en el lugar Plato principal y el Postre):**

#### **Entrada:**

- Bastoncitos de mozzarella con alioli
- Croquetitas de risotto de hongos
- Dúo de papas fritas (salsas 4 quesos y champiñones).

#### **Plato principal:**

- Parrilla - Baby beef al Roquefort con papas asadas (apto celíacos).
- Cocina - Lasaña clásica a la Rossini.

#### **Postre:**

- Semifredo de Baileys con salsa de almendras
- Cheesecake con salsa de frutos rojos
- Creme brulée (apto celíacos)

#### **Bebidas ilimitadas:**

Refrescos, jarras de limonada con menta y jengibre, agua Salus en jarras (con/sin gas).

**Por consultas: 2901 88 50 / 2902 94 21 – 096 899 555 / 097 420 421**

¡Vení a disfrutar de buena compañía y planes para un año con salidas, eventos y encuentros!

**Confirmá tu asistencia y opción (con/sin transporte) antes del 20 de abril**

No se realizan reservas sin pago y no se aceptan pagos fuera de la fecha arriba mencionada



# BIBLIOTECA "CR. LINO BENSICH" AACJPU

Nuestra biblioteca sigue creciendo para que ustedes la disfruten!  
***Aquí compartimos algunos de los nuevos ingresos de este mes:***



Los que nunca olvidarán  
**Fernando Butazzoni**



El caso Bonapelch  
**Hugo Burel**



Crónicas de un forense  
**Hugo Rodríguez**



Que ganas de no verte nunca más  
**Mercedes Rosende**



El problema final  
**Arturo Pérez-Reverte**



El libro de los presidentes uruguayos:  
**Alejandro Giménez.**



La vieja trenza  
**Sergio Abreu**



Uruguay, la historia mal contada  
**Antonio Lezama.**



La morada del canto  
**Jorge Arbeleche**



Sin temor a equivocarme  
**Ignacio de Posadas**



La morada del canto  
**Jorge Arbeleche**



Mas allá del ruego:  
vida de Susana Soca  
**Juan Álvarez.**



Emeterio Regunaga: el marido olvidado de Carlota  
**Aldo Solé Obaldía.**

Este mes de abril queremos agradecerles su apoyo y compañía de la mejor manera, **regalándoles lecturas!!**

Nos gustaría que lleven una parte de la biblioteca a su hogar.

Están todos invitados a pasar por la biblioteca y descubrir la mesa de obsequios que hemos preparado para ustedes; hay novelas, ensayos y muchos más.

**Aviso: vuelan rápido, no tarden en venir por el suyo!**

Además, contamos con una nueva vía de comunicación

**Whatsapp 097 473 956.**

Donde podrán hacer consultas, renovar sus préstamos, reservar algún libro de su interés, y ver todas nuestras novedades.

***No olvides agendarlo!***





# Gimnasia Mental

## DESAFÍOS

Aquí tienes un cuadro con cinco elementos que servirán como inspiradores para ejercicios de distintos tipos.

**Resuelve las siguientes consignas:**



Para el **dado**, responde: ¿Cuántas caras tiene un dado? ¿Cuántas aristas tiene? ¿Y cuántos puntitos tiene?

Para el **pan**: ¿Cuántos tipos de pan podrías nombrar? ¡Existen muchos! Aquí un comienzo: pan francés, de Viena, catalán...

Con la **boca**: a partir de la palabra “**BOCA**” modifica una letra por vez, para ir transformando la palabra en otras palabras. Siempre en forma encadenada, y sin necesidad de seguir un orden específico.

Ejemplo: **BOCA – BOLA – SOLA – SOLO – SILO – TILO...**

El **mapa** nos invita a trabajar conocimientos

generales: ¿de qué país es ese mapa? (europeo, por si precisas una pista). Escribe tres listas de palabras relacionadas con ese país: en la primera lista, debes escribir sustantivos. No vale nombres propios. (*ejemplo: perfume, moda, quesos, etc.*)

En la segunda lista, coloca todos los nombres de ciudades de ese país que logres recordar. Y en la tercera, personajes famosos de esa nacionalidad.

Finalmente utiliza la letra **A** para escribir un *Tautograma*: un texto en el cual todas las palabras comiencen con A. Aquí tienes el comienzo de una oración para que la puedas continuar: “Ayer amanecí alegre...”

# Area turismo 2026

## GUAMATUR



**BRASIL TROPICAL**  
(06/05 AL 16/05).

Precio base doble USD 2590.  
Precio base single USD 3280.-  
Precio base doble  
Beneficio Oro USD 2460.-  
Precio base single  
Beneficio Oro USD 3115.-  
(Seguro doble a compartir USD 130.-)

## GUAMATUR



**TESOROS DEL ADRIÁTICO:**  
ITALIA, CROACIA Y ESLOVENIA  
(07/05 al 26/05)

Precio base doble USD 7.490.-  
Precio base single USD 8.820.-  
Precio base doble  
Beneficio Oro USD 7.090.  
Precio base single  
Beneficio Oro USD 8.350.

## CICERONE



**SALVADOR DE BAHIA**  
(SOL, PLAYA, CULTURA Y DIVERSIÓN)  
(14/05 AL 22/05)

Seña US\$ 850  
SINGLE USD 2.250 / DOBLE USD 1.890  
Pago final – 30 de abril

## CICERONE



**ESTADOS UNIDOS, ALASKA Y CANADA**  
(20/05 al 04/06)

Seña US\$ 1.600 p/pasajero  
BASE DOBLE:  
Cabina interna USD 7.350  
Cabina balcón USD 8.350  
Pago final – 30 de abril

## GUAMATUR



**ALBANIA Y REGION**  
DE LA PUGLIA  
(18/05 al 04/06)

Precio base doble USD 7.090  
Precio base single USD 8.450.-  
Precio base doble  
Beneficio Oro USD 6.740.  
Precio base single  
Beneficio Oro USD 8.030.-

**Por consultas, contactarse con la Agencia correspondiente:**

**Cicerone:** Verónica (de 10 a 18hs) – Tel: 2909 20 46 / Cel.: 093 630 927  
**Guamatur:** Marcela (de 10 a 18hs) – Tel.: 2483 24 83 / Cel.: 095 692 916

*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**

## YA NOS AGENDASTE?



1

Abrí **CONTACTOS** o **AGENDA** en tu celular

2

Clickeá en “agregar contacto” o “+”

3

Agregar nuestros números abajo mencionados con el nombre “AACJPU”

4

Clickeá en **GUARDAR** y listo!

Sumamos una **NUEVA FORMA** de comunicación

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.

## AGRADECIMIENTO

Agradecemos las donaciones de libros de los siguientes socios:  
**Dra. Myriam Savio y Arq. Ricardo Feijoo.**

Días y horarios de atención Biblioteca:  
martes, miércoles y jueves de 14:30 a 17:30hs.

Nueva vía de comunicación:  
**Whatsapp 097 473 956**

# 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**

