

La Revista



MAYO de 2026
REVISTA N° 370

**1° de mayo:
Día del trabajador**

**Declaraciones Juradas IASS
para socios**

SUMARIO

03

EDITORIAL

Comienza la actividad de cursos y talleres

05



1 de MAYO
DIA DE LOS
TRABAJADORES

07

DECLARACION JURADA IASS

¿COMO ACCEDER A ESTE SERVICIO?



11

CONSUMO DE SAL

SEMANA DE LA SENSIBILIZACION SOBRE EL USO DE LA SAL



16

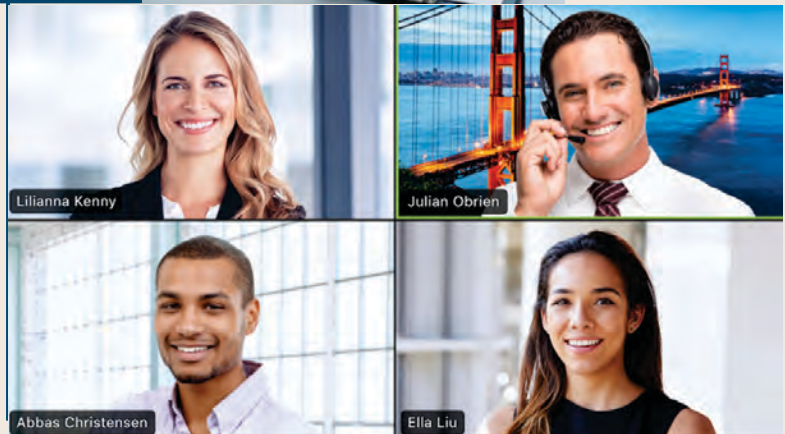
CONVENIOS

GUÍA DE CONVENIOS DE LA ASOCIACION

18

GUIA ZOOM

GUIA DETALLADA PARA USO DEL ZOOM



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 Muguierza

Presidente:
Dra. (Méd.) Cristina Muguierza
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.) Céllica 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

CURSOS Y TALLERES
Dra. Martha Casamayou

COMUNICACION INSTITUCIONAL
Dra. (Méd.) María Cristina Muguierza

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 Muguierza

Gestión del Directorio de la Caja Profesional a 90 días de su instalación.

A comienzos de febrero asumieron los nuevos directores electos de la Caja Profesional. Uno sólo de ellos, el Arq. Fernando Rodríguez Sanguinetti, había participado del anterior Directorio. Los demás integrantes eran nuevos en esta tarea, y debían ponerse al día en los detalles de funcionamiento y situación actual de la entidad. Notoria ha sido la ausencia, que se mantiene hasta el momento actual, de los representantes del Poder Ejecutivo.

Desde el comienzo la unión en la búsqueda de soluciones y en la toma de decisiones ha sido la característica de quienes integran el Directorio de la CJP.

En la primera sesión manifestaron inquietud por informes que se mencionaban como adjuntos y no estaban presentes en los documentos recibidos, frente a lo cual se solicitó corregir esta situación y poner en conocimiento del Directorio la información completa. La falta de experiencia en el cargo no ha ido de la mano de concesiones que pudieran interferir en la toma de decisiones.

El acercamiento a los responsables de los diferentes sectores, concretando reuniones con los gerentes de área para que explicaran los planes previstos para los años 2026 y 2027, se plantearon desde el inicio. Lo mismo con respecto a los funcionarios, a quienes se considera parte fundamental en la búsqueda e implementación de soluciones.

Con respecto a la designación de los integrantes para actuar en la Comisión de expertos se entendió debía recaer en directores titulares o suplentes, en caso de ausencia de los primeros, ya que mantendrían una relación directa con integrantes de Poder Ejecutivo y serían los más apropiados para transmitir lo resuelto por el Directorio.

En este tema se presentaron algunas discrepancias que fueron rápidamente superadas para el mejor funcionamiento del órgano rector.

Con respecto a la acción de inconstitucionalidad interpuesta por pasivos contra la nueva Ley 20.410 –artículos 8 y 9 respectivamente– y contra la Caja de Profesionales a raíz de la TCP –Tasa de Contribución Pecuniaria, se debió tomar posición. El Directorio saliente había dispuesto que se respondiera defendiendo la constitucionalidad de la ley. El actual, contrario a dicha posición, en sesión del 5 de marzo, acta 4, resuelve, por unanimidad, contestar la demanda expresando que entiende que las disposiciones eran inconstitucionales



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com.uy

A esto se agrega que el Director nacional de Seguridad Social, Ing. Agr. Di Doménico, había solicitado que se le remitieran todos los escritos que la Suprema Corte de Justicia presentara a la Caja, evacuando vista para tener conocimiento de lo que la Caja de Profesionales respondía, a lo que tampoco se accedió, interpretándose como una intromisión en los asuntos privados de la Caja, que no correspondía.

Se aprobó realizar una auditoría externa sobre el último período, con la finalidad de buscar puntos de mejora de la gestión.

Con respecto a la negativa de la Dirección Nacional de Aduanas a brindar la información solicitada por la Caja para control del cumplimiento de lo dispuesto por el literal H del art. 71 de la ley 17.738, referido a importaciones, sostenida durante dos intentos realizados por parte de la CJP, el Directorio resolvió presentar demanda de nulidad, contra dicha resolución, ante el Tribunal de lo Contencioso Administrativo.

Se han analizado, entre otras, las exoneraciones a los seguros de salud, los fundamentos y los mecanismos por los cuales fueron otorgados, lo que ha comenzado a dar sus frutos en volver a recaudar. Se resolvió volver a cobrar los tickets de partos y cirugías en servicios privados de salud (“inciso C”), eliminando las exoneraciones a partir del 1° de julio de este año.

Otros casos vienen siendo analizados.

Se hizo un listado con los temas a llevar a la Comisión de Expertos, acordado por la totalidad del Directorio. Entre los mismos señalamos: descalce por concepto de timbres; reintegro a la Caja del monto equivalente al IASS por ser fruto de su aporte; tratamiento del Artículo 13; rediseño del Artículo 71 ; empresas unipersonales –regularizar aportes de quienes hacen ejercicio profesional siendo afiliados a BPS , incorporar nuevas profesiones como aportantes a la Caja reconsiderar la forma en que BPS da su aval –o no- a los nuevos egresados de las diferentes Facultades para que aporten a ese organismo o lo

hagan a la Caja. Estos puntos se consideraron fundamentales a ser tratados en la Comisión de Expertos.

El nuevo Directorio ha trabajado intensamente, lo que señalamos es apenas un resumen de lo realizado.

Queremos destacar el rol del Presidente del Directorio Dr. Andrés Pérez, quien ha salido, siempre que ha sido necesario a los medios de prensa, en defensa de la institución y de los diferentes planteos, acordados por numerosos grupos de profesionales, necesarios para lograr un mejor futuro para la CJP. Se busca que ésta pueda continuar siendo viable a través de recursos propios, lo cual será si se atienden las propuestas hechas ante la Comisión de expertos.

Han trascendido versiones de prensa en relación a que los representantes del Ejecutivo no estarían dispuestos a aceptar la mayoría de las propuestas, y sí solamente algunas como el aporte por lo real y el ingreso de nuevas profesiones. A nuestro entender son cambios que no solucionan el déficit, y harían necesario el aporte del Estado. Mientras por un lado se argumenta que el aumento de los timbres recae sobre la sociedad, se apoya el aporte desde rentas generales, cuyos fondos provienen de todos, y no sólo de quienes utilizan los servicios profesionales.

Nos llama la atención que el Poder Ejecutivo no haya designado sus representantes en el Directorio. Cargos que a partir de este período son honorarios. ¿Hasta cuándo se postergará esta decisión? La aprobación del presupuesto requiere el voto a favor de, por lo menos, uno de sus integrantes. ¿Seguirá el MTSS siendo indiferente a integrarse a la tarea?

Un saludo a todos los trabajadores en su día, a los de hoy y a los que, retirados del ejercicio de su profesión, han colaborado y colaboran, desde diferentes roles, en el mejor funcionamiento de la sociedad.



DÍA DE LOS TRABAJADORES

Cada 1º de mayo nos invita a detenernos y poner en valor algo que muchas veces damos por sentado: el trabajo como eje de la vida social, económica y personal.

Es, también, una oportunidad para reconocer tanto a quienes hoy sostienen con su tarea cotidiana el funcionamiento del sistema, como a quienes, a lo largo de los años, construyeron con su esfuerzo las bases sobre las que seguimos avanzando.

Desde la Asociación, reafirmamos nuestro compromiso de acompañar a nuestros afiliados en cada etapa: durante la vida activa y también en la jubilación, entendiendo que el trabajo no solo define una trayectoria, sino que deja una huella que merece ser reconocida y respaldada.

Este día no es solo una conmemoración, sino una instancia para seguir pensando en cómo construir condiciones más justas, donde el valor del trabajo esté verdaderamente reconocido.





Mayo es un mes destacado, celebramos el día nacional del Libro

Este mes nuestra identidad cultural está de fiesta. El 26 de mayo, Uruguay celebra el Día Nacional del Libro, recordando la apertura de la primera biblioteca pública, la fundación de la Biblioteca Nacional.

Su creación fue impulsada por el presbítero Dámaso Antonio Larrañaga, quien propuso a José Gervasio Artigas la necesidad de un espacio donde los ciudadanos pudieran acceder libremente al conocimiento. Luego de notas y solicitudes al cabildo de Montevideo, donde el propio Larrañaga se ofrecía para desempeñar la función de director, y solicitaba un edificio para instalarla, finalmente se aprueba su creación.

Los aportes para dotar de libros a la nueva biblioteca, llegaron a través del legado del presbítero José Manuel Pérez Castellano, quien legó un importante acervo bibliográfico. Se sumaron además, los libros aportados por José Raimundo Guerra, los padres franciscanos y el donativo del propio Larrañaga quien ya poseía en aquella época una vasta colección.

Esta primera Biblioteca fue instalada en los altos del fuerte de Montevideo, actual Plaza Zabala.

Hoy ya en otro edificio (en Av 18 de julio 1790), la Biblioteca Nacional custodia casi un millón de volúmenes, incluyendo tesoros como los manuscritos originales de nuestros poetas más ilustres.

Recomendaciones del mes

Para mantener la diversidad en nuestras lecturas, sugerimos explorar estos tres horizontes:



Clásico Uruguayo: *“La tregua”* de Mario Benedetti. Una oportunidad para releer con ojos nuevos esta historia sobre la rutina, el tiempo y la esperanza en la madurez.



Narrativa Contemporánea: *“El infinito en un junco”* de Irene Vallejo. Un ensayo apasionante que se lee como una novela sobre la historia de los libros y quiénes los salvaron durante siglos.



Descubrimiento: Alguna obra de José Saramago, como *“Las intermitencias de la muerte”*, para ejercitar la reflexión filosófica con un toque de ironía y maestría literaria.

Durante este mes -y siempre-, queremos escucharlos y saber cuál es ese libro que marcó un antes y un después en su vida, cual no hay que dejar de leer. Para eso disponemos de una **cartelera en la entrada de nuestra biblioteca** para que dejen su recomendación y todos puedan leerla.

Además publicaremos las más recomendadas por ustedes, en esta sección en el próximo número.

¡No dejen de participar, los esperamos!

Horarios Biblioteca – martes, miércoles y jueves de 14:30 a 17:30 hs
Whatsapp 097 473 956

AGRADECIMIENTO



Agradecemos a la **Lic. Elena Varela** por su generosa donación a nuestra biblioteca de los siguientes libros:

El fin de semana de Bernhard Schlink, **Unos cuantos años** de Chimalanda Ngozi, **La oficina de estanques y jardines** de Didier Decoin, **Augusto, el que cambió el mundo actual** de Esteban Valenti, **Las fidelidades** de Diane Brasseur

ADELANTAMOS LA DECLARACIÓN JURADA IASS Ejercicio 2025

La Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, teniendo en cuenta la extensión de plazos y la oportunidad de pago nuevas que estableció la DGI, pone nuevamente a disposición de sus socios la asistencia de un Contador (sin costo para el asociado) para realizar la Declaración Jurada del IASS correspondiente al ejercicio 2025 en los meses de Mayo y Junio del presente año.

¿Cómo solicitar día y hora?

- Puede contactarnos para solicitar fecha y hora de lunes a viernes de **11:30hs a 18:30hs**
- La atención se realizará **únicamente con agenda previa.**
- Para reservar turno, los socios deberán comunicarse **exclusivamente por teléfono** a los siguientes números:
2901 88 50 | 2902 94 21 | 096 899 555 | 097 420 421
- No se tomarán reservas por mensajes de WhatsApp ni por correo electrónico, solamente llamadas telefónicas.

Socios del interior del país

Los socios que residan en el interior del país contarán con la asistencia del Contador. En estos casos, la coordinación se realizará con la Administración, a partir de la misma fecha mencionada (**22 de abril** desde las **11:30 horas**), y utilizando los mismos teléfonos indicados más arriba.

¿Quiénes están obligados a presentar declaración jurada del IASS?

Jubilados y/o pensionistas que se incluyan en alguna de las siguientes situaciones:

- Cobraron pasividades superiores a \$ 963.510 nominales en el período enero/diciembre 2025 provenientes de más de una institución previsional.
- Cobraron pasividades que no superaron \$ 963.510 nominales en el período enero/diciembre 2025 de más de una institución previsional en forma simultánea y no presentaron el Formulario 3800.
- Cobraron pasividades de un único organismo previsional y no obtuvieron ingresos en el mes de diciembre 2025.

Los contribuyentes no incluidos en estos casos no estarán obligados a presentar declaración jurada, sin embargo, podrán presentar declaración quienes hayan tenido retenciones de IASS durante el ejercicio 2025 y quieran acceder al crédito fiscal por arrendamiento.

Documentación que debe presentar el socio

Para poder realizar la Declaración Jurada del IASS es imprescindible concurrir con la siguiente documentación:

- **Fotocopia de la cédula de identidad.**
- **Clave de DGI para declaración de IASS:**
 - Se solicita en sucursales **Abitab**, presentando la cédula de identidad.
 - Debe pedir una “**clave común**” de DGI para realizar la declaración jurada del **IASS**, que se entrega **en papel**.
 - No debe solicitar clave con huella digital.
 - Si ya tramitó esta clave en años anteriores y realizó la declaración con la Asociación, **puede seguir utilizando la misma clave**, no es necesario pedir una nueva.
- **Recibos de jubilación de marzo y abril 2026** de todas las cajas de las que perciba ingresos, donde se indiquen los montos gravados y las retenciones correspondientes al año 2025
- Si percibió **rentas por AFAP en 2025**, deberá traer el **resumen de montos gravados y retenciones**, que se obtiene en el **BSE**.
- En caso de ser **inquilino**, deberá presentar una **constancia** de la inmobiliaria donde se detalle lo abonado por concepto de alquiler durante todo el año 2025, junto con el contrato con los datos del inmueble y del propietario (padrón, dirección del inmueble, nombre del propietario, CI y dirección del propietario).

Se recomienda revisar con anticipación que toda la documentación esté completa para poder realizar la gestión en una sola visita.

A partir del 30 de junio comenzará el pago de las cuotas del saldo del impuesto

Los contribuyentes del IASS que presenten la declaración jurada hasta el **30 de junio**, podrán abonar el saldo correspondiente al ejercicio 2025 en hasta 7 cuotas mensuales e iguales, de acuerdo al siguiente cuadro de vencimientos:

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

Quienes presenten la declaración jurada con posterioridad al 30 de junio, podrán abonar el saldo en 5 cuotas, correlativas a partir del 31 de agosto.

PEREZ FERNANDEZ MARIA



1.234.567-8 DOC.IDENTIDAD	J 123456 N° PASIVIDAD	987555 N° AFILIADO	03 MES	2026 AÑO
CONCEPTO		HABERES	DESCUENTOS	
JUBILACION ANTICIPO IASS SNS BASICO 3,0% SNS ADICIONAL 3,5% AACJPPU		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> Recibo marzo y abril 2026 </div>		
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> Monto total de lo percibido </div>				

TOAL HABERES	TOTAL DESCUENTOS	TOTAL A DEPOSITAR
---------------------	-------------------------	--------------------------

La pasividad se depositará en SCOTIABANK - SE INCLUYE RESUMEN ANUAL 2020

Sujeto pasivo responsable: CAJA DE JUBILACIONES Y PENSIONES DE PROFESIONALES UNIVERSITARIOS - RUT 212185740010
 Datos a suministrar al contribuyente correspondientes al ejercicio 2025. - Resolución DGI: Nro. 1213/008 Num.11

Datos a suministrar periodo 01/01/2025 - 31/12/2025 Importe \$
 Ingresos totales gravados por IASS
 Retenciones efectuadas

Monto Gravado IASS

EL TITULAR DEBERA COMUNICAR TODO CAMBIO DE DOMICILIO

PROXIMOS DEPOSITOS: _____

ESTA LIQUIDACIÓN SERÁ DEPOSITADA EL DÍA:



Banco de Previsión Social

Prestaciones y Conceptos del Recibo

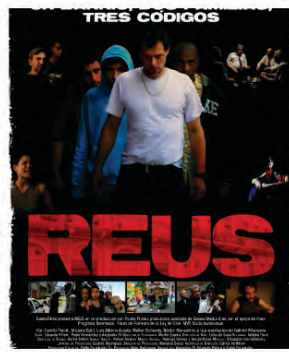
Sistema de Pagos

Emisión: 2024/03 Nro. de control: 12345678

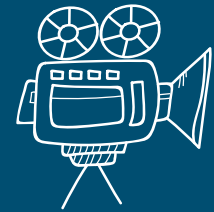
Conceptos

Emisión	Rubro	Haberes	Descuentos	Importe	Vencim.
		0.00			
2025/03	18 Retenc. a la persona	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block;"> Monto total de lo percibido </div>			
109	S.N.I.S. 4.5%				
198	IASS de pasividades BPS MONTO IMPONIBLE				
		Subtotal:			
----- TENGA EN CUENTA QUE -----					
EMISIÓN	3/2025				
Jubilacion Civil IASS -INFORMACION CORRESPONDIENTE AL PERIODO 01/2025 - 12/2025 SUJETO PASIVO RESPONSABLE 51xxx34 BPS-PASIVOS - IASS RUC: 00213 INGRESOS GRAVADOS POR IASS: \$ RETENCIONES EFECTUADAS: \$ -					

Total líquido:



CINE
URUGUAYO



Shay Levert

Hablar del cine uruguayo no es solamente hablar de películas. Es hablar de una forma de mirar la vida. Porque si uno lo piensa bien, nuestro cine nunca fue grandilocuente. Nunca necesitó gritar para existir. Más bien al contrario: aprendió a decir mucho con poco, a encontrar emoción en una pausa, en un gesto mínimo, en una tristeza dicha a media voz. Y quizás ahí esté una de sus mayores virtudes: el cine uruguayo se parece bastante al Uruguay que muchos conocimos. Reservado, sensible, algo tímido, pero profundamente humano.

Tal vez por eso, cuando uno recuerda ciertas películas uruguayas, no las recuerda como un espectáculo, sino como un estado de ánimo. Como una tarde gris, una radio prendida en la cocina, una conversación sencilla que sin embargo deja pensando durante años. Nuestro cine tiene algo de eso: de memoria doméstica, de barrio, de costumbre, de gente común que no parece estar haciendo historia, pero que sin embargo nos representa mejor que nadie.

Y eso también merece ser dicho: durante mucho tiempo el cine uruguayo fue casi un acto de terquedad. Hacer cine acá no era lo natural, era casi lo imposible. No había grandes industrias, no había abundancia de recursos, no había una maquinaria aceitada. Pero sí había algo más importante: una necesidad. La necesidad de contar quiénes éramos. De dejar una imagen propia. De no vivir solamente consumiendo historias ajenas, sino animarnos a narrarnos a nosotros mismos, con nuestras calles, nuestros silencios, nuestras ironías y nuestras derrotas pequeñas.

Quizás por eso, cuando el cine uruguayo empezó a encontrar mayor reconocimiento, el valor no estuvo

solamente en los premios o en los festivales. El verdadero valor fue otro: por fin vimos que nuestras historias, que parecían demasiado pequeñas o demasiado cotidianas, también tenían dignidad cinematográfica. También podían conmovir. También podían viajar. Fue como descubrir que aquello que parecía “demasiado uruguayo” era, en realidad, universal.

Y hay algo especialmente entrañable en eso. Porque el cine uruguayo nunca se construyó desde la soberbia. Se construyó desde cierta fragilidad. Desde la observación. Desde personajes que muchas veces están un poco solos, un poco cansados, un poco perdidos. Personajes que no conquistan el mundo, pero que intentan, como pueden, atravesar sus días. Y eso conecta mucho con quienes venimos viviendo aprendiendo que en ese camino hay una verdad emocional que no envejece: la vida no siempre está hecha de grandes hazañas; muchas veces está hecha de resistir con dignidad, de seguir adelante, de encontrar belleza en medio de la modestia.

Entonces, cuando evocamos el cine uruguayo, evocamos también una parte de nosotros. Un país que aprendió a contar desde la melancolía, sí, pero una melancolía noble, sin cinismo. Una tristeza suave, incluso tierna. Una forma de decir: “esto fuimos, esto somos, y aunque no siempre hicimos ruido, siempre hubo historias para contar”.

Y quizás esa sea la razón por la que el cine uruguayo deja huella. Porque más que impresionar, acompaña. Más que deslumbrar, reconoce. Y en tiempos donde todo parece ir demasiado rápido, volver a ese cine es también volver a una sensibilidad que no conviene perder: la de mirar despacio, sentir hondo y recordar con cariño.

*Docente de Cinematografía de la AACJPU

Semana de Sensibilización sobre el **consumo de Sal**



Una alimentación con exceso de sal y sodio aumenta el riesgo de hipertensión, pero, en realidad, su impacto va mucho más allá.

La sal contiene sodio, que participa en la regulación del equilibrio de líquidos en el organismo. Cuando consumimos sal en exceso, se retiene agua y hay más volumen sanguíneo, lo que aumenta la presión arterial. Con el tiempo, esto sobrecarga el corazón y los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y demencia vascular, entre otras.

De hecho, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para infartos y accidentes cerebrovasculares en el mundo.

Estos riesgos no son considerados mayormente, y muchas personas siguen consumiendo, sin darse cuenta, mucha más sal de la recomendada.

Gran parte de la sal que consumimos no se añade con el salero, sino que ya está presente en productos que compramos y consumimos a diario. Está oculta en alimentos como el pan, los cereales de desayuno, las salsas preparadas (mayonesa, ketchup, soja) y las comidas prontas para el consumo. Esto hace que sea difícil saber cuánta sal ingerimos, y en especial si es en exceso.

Estudios recientes muestran que las personas no se sienten seguras al estimar su ingesta diaria de sal. Los uruguayos consumimos un promedio diario de más de 8g de sal al día, muy por encima del máximo recomendado por la OMS (5g).

Estos 5 g de sal, recomendado como máximo para adultos sin enfermedades, equivalen a 2000 mg de sodio. Tener esto presente, ya que en los envases de los alimentos en Uruguay se declara la cantidad de sodio en mg.

¿Qué pasa cuando reducimos la cantidad de sodio que consumimos?

Es una de las maneras más sencillas y efectivas de mejorar nuestra salud.

Esto puede lograrse con pequeños cambios individuales, como reducir la cantidad de sal que se añade a la mesa y elegir alternativas bajas en sal al comprar productos elaborados fuera del hogar o procesados.

Pero eso no es todo...también es importante que todas las personas cuenten con la información adecuada para poder elegir sus alimentos de la mejor forma.

Por otro lado, se necesitan acciones conjuntas entre las políticas públicas, la industria alimentaria, y la educación, en pro de la reducción de sodio en todo el sistema alimentario.

Las investigaciones sugieren que reducir la ingesta diaria promedio de sal, a los límites recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para 2030 podría prevenir miles de nuevos casos de cardiopatía coronaria en estos 14 años.

7 consejos para bajar el consumo de sal:

- Deja de usar sal de mesa. La mayoría consumimos suficiente sal oculta sin necesidad de añadir más. Tener en cuenta que la sal marina y la sal del Himalaya tienen tanto sodio como la sal común de mesa.
- Existen infinidad de sabores y aromas diferentes, así que renueva tu paladar experimentando con hierbas, especias, pimienta negra, ralladura y zumos de cítricos. Podemos tener más sabor con menos sal.
- La sal puede estar presente en ingredientes comunes de la despensa, como la salsa de soja, las salsas y aderezos envasados, los cubitos de caldo y sopas deshidratadas, algunas mezclas de condimentos secos (sal de ajo, sal de apio), así como en alimentos procesados envasados (panchos, fiambres, galletas, quesos) y comidas preparadas (pizzas, empanadas ...). Reduce su consumo y opta por versiones reducidas en sal/sodio siempre que sea posible.
- Es posible reducir el consumo de sal, al elegir siempre productos sin el OCTOGONO NEGRO de exceso de sodio.
- Además, si es posible comparar el contenido de sodio entre productos y preferir aquellos con menos sodio.
- Limitar la comida de delivery o pronta



para el consumo: comidas rápidas como chivitos, pizzas, hamburguesas, panchos, empanadas, pastas con salsas etc.

- En los lugares para comer pedir que sirvan las salsas aparte.
- Si el gusto por la sal es importante, es mejor reducir su consumo gradualmente, el paladar no lo nota y se va acostumbrando. Este pequeño cambio puede significar un gran beneficio para la salud.
- Prestar atención al consumo de sal y sodio en los más chicos, los productos de copetín y snacks contienen excesivo sodio. El consumo excesivo de sal, de manera regular puede afectar la salud de escolares y jóvenes.

Desde la **Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular** nos sumamos, una vez más, a esta semana de Sensibilización sobre el consumo de sal y te recordamos que el consumo en exceso de sal/sodio puede aumentar la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sin importar edad, género o condición.

“Juntos podemos sal.. tearnos esto!”

UNA HABILIDAD ATENCIONAL fundamental para la vida cotidiana

Agustina Saviotti

Una de las características más incómodas —y comunes— de nuestra atención es la dificultad para sostenerla de manera focal a lo largo del tiempo. Comenzamos atendiendo a una tarea, pero rápidamente aparecen otros pensamientos que desvían el foco. En ese proceso, nuestras capacidades de atención en segundo plano no siempre logran sostener el hilo de la actividad inicial.

La atención focal, además, es sensible al paso del tiempo. Es habitual que se debilite con el envejecimiento, incluso en contextos de envejecimiento normal. Por eso resulta especialmente importante fortalecer otra dimensión de la atención: aquella que opera en segundo plano, muchas veces denominada atención periférica o secundaria.

El ejercicio que proponemos, llamado “Empiezo y termino”, apunta precisamente a entrenar esa capacidad. Se trata de fortalecer la atención que acompaña nuestras acciones sin ocupar el foco principal, pero que resulta clave para la eficacia en la vida cotidiana. Esta habilidad adquiere especial relevancia en las personas adultas mayores. Si bien ya no es tan frecuente la necesidad de memorizar datos puntuales como en etapas de mayor exigencia laboral, sí continuamos realizando múltiples actividades diarias: salimos, hacemos compras, gestionamos tareas domésticas y sostenemos rutinas diversas. Es en ese contexto donde la atención periférica cumple un rol fundamental.

Estar atentos a pequeñas señales —ruidos, movimientos, otros objetos y detalles del entorno— es algo que podemos hacer con

facilidad cuando ponemos el foco de manera consciente. Sin embargo, solemos mostrar dificultades cuando esas mismas señales dependen de un procesamiento más automático. Situaciones cotidianas lo ilustran con claridad: salir sin las llaves, pasar frente a la panadería y olvidar comprar pan, tomar los lentes equivocados o perder la oportunidad de devolver algo a alguien que acaba de visitarnos.

¿Resulta familiar?

ATENCIÓN EN DOS CAPAS

● Focal	● Periférica
→ Consciente	→ Automática
→ Intencional	→ De fondo
→ Frágil en el tiempo	→ Entrenable

💡 *Entrenar la segunda mejora la eficacia de ambas*

Frente a esto, te proponemos entrenar esa “segunda capa” de la atención. Desarrollar mecanismos automáticos que funcionen incluso cuando estamos distraídos, y que nos alerten en el momento oportuno.

¿Cómo hacerlo?

El procedimiento es simple. Consiste en registrar de manera consciente el inicio de una actividad y, luego, intentar advertir su final sin haber sostenido la atención focal durante todo el proceso. Por ejemplo, al comenzar a cepillarse los dientes, se dice internamente: “Empiezo a cepillarme”. Luego se continúa la actividad sin prestarle especial

atención, pero procurando notar el momento en que se finaliza: “Terminé de cepillarme”.

Lo mismo puede aplicarse a otras acciones cotidianas, como vestirse: “Empiezo a vestirme”... “Terminé de vestirme”. O pasear la mascota: “Empiezo el paseo”... “Terminé el paseo”.

Es completamente normal que, al inicio, logremos registrar el comienzo, pero no el final.

Puede suceder que por la mañana se haya dicho “empiezo a cepillarme” y recién horas después se

advierta que nunca se registró el “terminé”. Lejos de ser un error, esto forma parte del proceso de entrenamiento. Con la práctica, se irá mejorando progresivamente. Cada vez será más frecuente registrar ambos momentos y, además, será posible aplicar el ejercicio a actividades de mayor duración.

Este sencillo entrenamiento, realizado varias veces al día con actividades breves —y luego progresivamente más extensas—, contribuye a mejorar la eficacia de la atención periférica. Al mismo tiempo, incrementa el nivel de conciencia sobre nuestras acciones y la capacidad de percibir detalles en el momento oportuno.

Sabemos que muchas de las fallas que atribuimos a la memoria están, en realidad, estrechamente vinculadas a dificultades atencionales. Por eso, al fortalecer la atención, también mejora la memoria. Y con ello, naturalmente, aumentan la seguridad personal y la confianza en uno mismo.

- ✓ Elegí una actividad cotidiana breve
- ✓ Al comenzar, decí: “Empiezo...”
- ✓ Soltá el foco y seguí naturalmente
- ✓ Intentá advertir el final
- ✓ Al terminar, decí: “Terminé...”

Repetí varias veces al día
Empezá con tareas cortas
y aumentá progresivamente

*Muchas fallas cotidianas no son olvidos...
son fallas de atención en segundo plano*

(1)Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU

Lunes de Encuentro

CHARLA ABIERTA PARA SOCIOS, FAMILIARES Y AMIGOS

ARQUITECTURA Y MODERNIDAD – MONTEVIDEO 1920-1960

Lunes 25 de mayo – 16:30 hs

“La arquitectura moderna uruguaya se inscribe dentro de las disciplinas de mayor vanguardia e innovación, dentro de la producción cultural de nuestro país. Sin embargo, pocas veces ha sido analizada desde ese lugar. Nuevas pautas de análisis invitan a una revisita de esta materia histórica”

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

Tels. 2901 88 50 – 2900 76 57

Whatsapp: 096 899 555 – 097 420 421

Correo electrónico: info@aacjpu.com.uy



ARQUITECTO

**William Rey
Ashfield**

Dr. en Historia del Arte –
Universidad Pablo de Olavide,
Sevilla – España

Magister en Patrimonio Cultural y
Museografía

Arquitecto – Universidad de la
República

Director de la Comisión del
Patrimonio Cultural de la Nación
(período 2020-2025)

Consultor en Patrimonio Cultural de
la OEA (período 2019-2025)



Experiencias y visualidades: Apuntes desde la perspectiva del proceso “creador”

Magali Pastorino

Disfrutar de las artes visuales, conocer el campo de prácticas e incluso formarnos en algún lenguaje artístico, aprender una técnica o simplemente explorar las posibilidades expresivas de manera autodidáctica nos posiciona de una manera diferente ante lo que vemos, en particular, y ante el mundo en general.

Cuando vamos a los museos de arte, nos disponemos a ver obras y de antemano tenemos algunas expectativas de lo que nos iremos a encontrar: lo más seguro es que haya cuadros y esculturas. En la actualidad, el abanico de experiencias visuales que nos presenta el campo de las prácticas artísticas nos sorprenden por romper con nuestras expectativas. Y muchas veces, quedamos perplejos ante una obra artística que incorpora una heladera o que esté hecha de pelo humano.

En un primer momento, este tipo de obra puede suscitar varias cuestiones: ¿esto es arte? ¿soy tan poco sensible que no puedo discernir si es arte? ¿me están tomando el pelo? ¿si lo que veo no es bello igual es arte?, y un gran etcétera. En esta oportunidad tomaremos uno de los caminos posibles, quizás el más básico, tras preguntarnos ¿qué significa que el arte sea visual? ¿observamos de una sola manera? ¿o hay otras? ¿la persona que hace arte percibe el mundo de igual manera que las personas que no lo son?

En esta vía, la epistemóloga argentina Denise Najmanovich (2005) nos brinda algunas pistas.

Ella afirma que existe una relación intrínseca entre la información recibida, la atención puesta (lo que llamamos vulgarmente conciencia), la experiencia previa visual, incluso la posición del cuerpo en movimiento y el lenguaje (o sea nuestra capacidad de nombrar). Podríamos sumar también los procesos inconscientes, afectivos, deseantes, etc. aquellas cosas que no siempre hacemos conscientes. En ese conjunto de relaciones

emerge un modo singular de disponerse ante el mundo.

No obstante, no nos explica qué sucede con nuestra relación con las artes visuales cuando nos descolocan.

Michel Foucault (1999) nos advirtió que no vemos de forma ingenua. Lo que vemos cobra figura en virtud de estructuras culturales fundamentales, que además de fijar lo que vemos con el lenguaje, hace posible que la persona se identifique y se reconozca en ello tanto a nivel afectivo como político.

Un ejemplo local podría ser la vista del cerro de Montevideo desde la ruta cuando viajamos desde el oeste costero del país, y más aún en la noche, cuando se vuelve un espectáculo de luces. En ese espectáculo, nos reconocemos en el afecto que nos genera y en la identidad política, como habitante de la ciudad. En arte, podríamos decir, que nos disponemos culturalmente a apreciar un cuadro, por ejemplo el recreo de Petrona Viera, y que nos reconocemos en nuestra humanidad ante la escena de juegos infantiles.

Pero quizás no sea tan directa la experiencia ante otro tipo de obra artística que, justamente, haga temblar el orden impuesto por dichos códigos culturales fundamentales. Las que no caen dentro del código: las rebeldes, transgresoras, indisciplinadas; o simplemente, las *otras*.

Foucault, M. (1999). Las palabras y las cosas. S. XXI.
Najmanovich, D. (2005). El juego de los vínculos. Biblos.

Magali Pastorino, docente e investigadora de artes visuales en la Universidad de la República, especializada en enseñanza artística y procesos de relación con el saber en el arte. Es Doctora en Artes Visuales y Magister en Artes Visuales por la Universidad de la República

CONVENIOS DE LA ASOCIACIÓN

HOTELES



HOTEL COSTANERO - MONTEVIDEO
Consulte las tarifas bonificadas para nuestros afiliados.
Tel: 2706 86 07



HOTEL IBIS STYLES BIARRITZ - MONTEVIDEO
Bonificación en habitación single y doble
20% en restaurante Amelie
Tel: 2713 15 92



HOTEL CRYSTAL TOWER - MONTEVIDEO
Bonificación en habitación single, doble y triple
Tel: 2900 56 45 | 2904 85 35



HOTEL FK PASO DE LOS TOROS - TACUAREMBÓ
10% de descuento en sus tarifas.
Tels: 4664 26 01 | 092 903 041



HOTEL LOS CEDROS - SALTO
15% de descuento en categorías Standar A y Superior
Desayuno incluido / wifi y garaje gratuitos
Tels: 4733 39 84 | 098 031 290

CLÍNICAS OFTALMOLÓGICAS Y ÓPTICAS



CÍRCULO LÁSER (OFTALMOLOGÍA INTEGRAL) - MONTEVIDEO
Descuentos:
25% en consultas oftalmológicas.
15% en cirugías
30% en estudios y tratamientos láser.
Consultas informativas sin costo sobre cirugías de cataratas o láser Excimer.
Tel: 2411 20 00 | Wpp: 091 293 968



ÓPTICA AMERICANA - MONTEVIDEO Y CIUDAD DE LA COSTA
Asesoramiento (adaptación y controles) sin costo
Descuentos:
50% en kit de iniciación
20% en armazones y cristales
15% en lentes de sol.
10% en contactología y audífonos
Plan familiar 2x1 en armazón, cristales y lentes de sol.
Cel: 092 287 342



ÓPTICA ARIEL - MONTEVIDEO
Descuentos:
15% sobre los precios de lista, de todos sus productos y servicios (a excepción de los que estén en promoción).
20% en lentes de contacto anuales, con adaptación anual sin costo y garantida.
Tel: 2901 93 76 | Wpp: 094 594 396



ÓPTICA MEERHOFF - MONTEVIDEO Y MALDONADO
Descuentos:
20% en cristales, armazones, lentes de sol y lentes de contacto (no descartables)
10% en lentes de contacto descartables y líquidos para lentes de contacto.
Los descuentos no son acumulables a las promociones.
Tel: 2712 13 57



ÓPTICA ESTELA JINCHUK - MONTEVIDEO
Descuentos:
25% de descuento en anteojos completos de receta.
15% en anteojos de sol.
25% de descuento en toda la línea de lentes de contacto no descartables y prótesis oculares.
10% de descuento en lentes de contacto descartables.
10% de descuento en filtros ópticos para dislexia.
10% de descuento en ayudas ópticas para baja visión.
Tel: 2712 3525

ENTRENAMIENTO Y RECREACIÓN



CLUB DEFENSOR SPORTING - MONTEVIDEO

Exoneración de la matrícula de inscripción de nuevos socios, siempre que la cuota social se realice mediante débito automático de cualquier tarjeta.

Tels: 2711 6167 | 2711 6064 | 2710 7051 | 2712 1073

CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS

RED DENTIS - MONTEVIDEO

Cuota mensual individual \$315

Cuota familiar \$630 (2 adultos y 2 menores, o 3 adultos)

Atención de urgencia las 24 hrs del día, en todo el país.

Examen clínico de diagnóstico y educación para la salud.

Accederán al arancel bonificado con las prestaciones de RedDentis

Tels: 2487 44 87 | Wpp: 091 060 423



ODONTORED - INTERIOR DEL PAÍS

20% de descuento en la cuota mensual individual de afiliación a la Cooperativa de elección (29 cooperativas integrantes del COFI) Servicio de Urgencia en todo el territorio, las 24 hrs, los 365 días del año.

40% bonificación en aranceles de la Federación Odontológica del interior

Bonificación en especialidades como: ortodoncia, odonto-pediatría, periodoncia, implantología, etc.

Podrán incluir a sus familiares con los mismos beneficios.

Cel.: 098 055 455



SERVICIOS

SERVICIO DE ACOMPAÑANTES VIGILIA - MONTEVIDEO E INTERIOR

12% de descuento en los servicios de compañía para todo el territorio nacional

Los servicios de enfermería domiciliar y mensajería están vigentes para los Departamentos de Montevideo, Canelones y Maldonado.

Tel: 0800 57 55



ALCANCE SERVICIO DE COMPAÑIA - MONTEVIDEO

3 meses gratis + 9 meses al 50% de descuento en todos los nuevos planes y ampliaciones.

Servicio de 8, 12, 16 y 24 horas con cobertura los 365 días del año en planes individuales, grupales y familiares, adicionalmente a la PROMO vigente podrá acceder a un 16% de descuento en la tarifa permanente del plan convenio premium.

Wpp: 095 851 722



PREVISIÓN - MONTEVIDEO

20% de descuento en tarifas de afiliación para socios y familiares directos.

Tel: 0800 81 60



PREVISORA MONTEVIDEO, MALDONADO - MARTINELLI CANELONES Y

Bonificación del 30% de descuento para socios y familiares directos.

Tel: 0800 18 82

LIBRERIAS



LIBRERÍA MONTEVIDEO

15% descuento

Tel.: 2401 51 32



LIBRERÍA LINARDI Y RISSO

15% descuento

Tel.: 2915 7129



Calendario de pago de pasividades 2026

Mayo	29/05/2026
Junio	30/06/2026

GUÍA RÁPIDA DE ZOOM PARA NUESTRAS CLASES

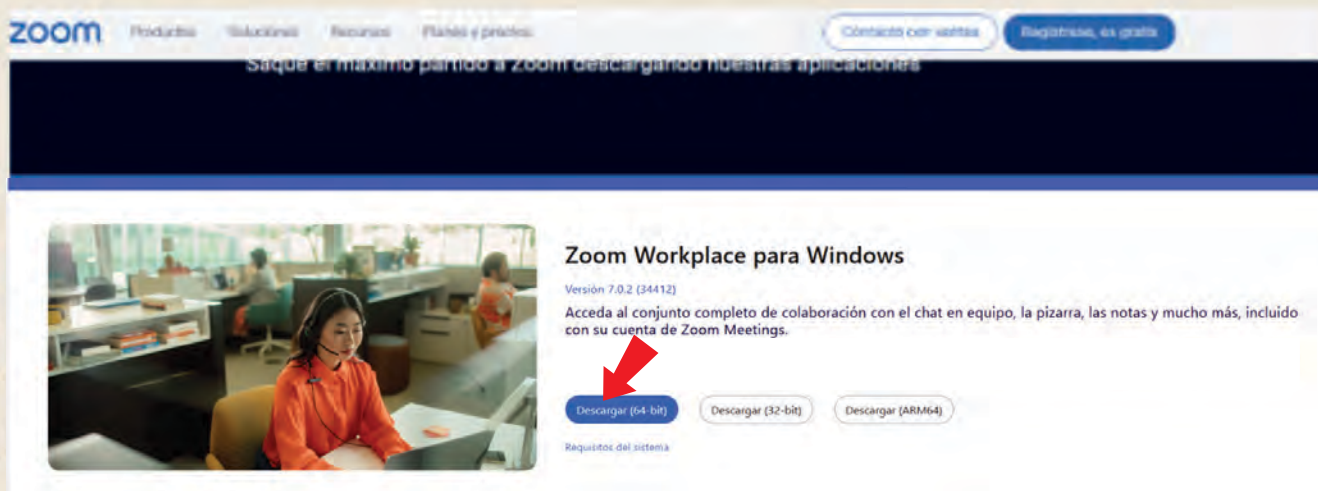
PREPARATIVOS INICIALES

No es necesario descargar la aplicación Zoom para realizar nuestros cursos, pero si lo desea descargar, incluimos aquí el paso a paso:

Verifica que tengas Zoom instalado en tu equipo.

Si no lo tienes, para celular/tablet busca “Zoom” en Google Play o App Store (iPhone), y si es para computadora, descarga desde zoom: <https://zoom.us/es/download>

Usa tu email para registrarte gratis.



zoom Productos Soluciones Recursos Planes y precios. Contacto con ventas Registrarse, es gratis

Saque el máximo partido a Zoom! Descargando nuestras aplicaciones

Zoom Workplace para Windows

Versión 7.0.2 (34412)

Acceda al conjunto completo de colaboración con el chat en equipo, la pizarra, las notas y mucho más, incluido con su cuenta de Zoom Meetings.

Descargar (64-bit) Descargar (32-bit) Descargar (ARM64)

Requisitos del sistema

Asegúrate de tener buena luz, auriculares y un lugar tranquilo para evitar ruidos.

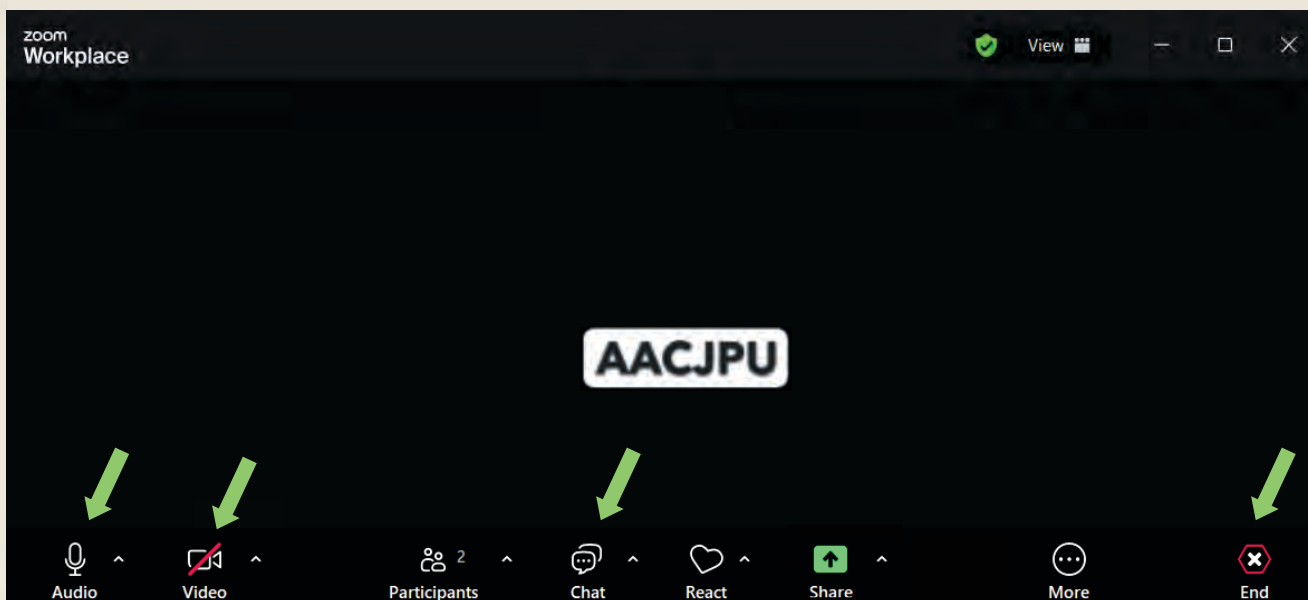
CÓMO USAR EL LINK QUE LES ENVIAMOS

Unos días antes de empezar la clase les enviamos el **link o enlace** de Zoom por correo electrónico y por WhatsApp.

- Desde el celular o tablet: abrí el mensaje de WhatsApp o el correo, tocá el link azul y se abre Zoom solo (aceptá “Abrir con Zoom” si te lo pregunta).
- Desde la computadora: abrí el correo, hacé clic en el link, elegí “Abrir Zoom” o “Unirse desde el navegador” si no tenés la aplicación.
- El link incluye el ID y la contraseña, en caso de necesitarlo para el ingreso.
- Si un link no te funciona, probá el mismo link desde otro equipo (celular, tablet o computadora) o buscá el último mensaje que te mandamos.

CONTROLES BÁSICOS DURANTE LA CLASE

- **Micrófono:** Botón con líneas onduladas abajo; si tiene rayita roja, está apagado (ideal para no interrumpir).
- **Cámara:** Botón con cámara; apágala si quieres privacidad.
- **Chat:** Toca el ícono de burbuja para escribir preguntas al profe o grupo.
- **Para salir:** Botón rojo “Salir” arriba a la derecha.



¡Esta guía les va a dar confianza para no perderse ninguna clase!

Donación Grupo de Crochet

¡Nuestro grupo de solidaridad brilla una vez más!



Con gran alegría les contamos que nuestro grupo de voluntarias, que se reúne todos los **viernes de 10:30 a 12:30 hs**, ha realizado una nueva donación de ropa para bebés y otros artículos esenciales a la **Fundación MIR** (visiten <https://fundacionmir.org.uy/> para conocer más).

La **Fundación MIR**, es una organización dedicada a apoyar a **madres y niños en situación de vulnerabilidad**, ofreciendo atención integral en salud, nutrición y desarrollo desde el embarazo hasta los primeros años de vida. ¡Una labor hermosa que fortalece nuestra comunidad!

Este grupo de socias comprometidas prepara con cariño todo lo necesario para estas donaciones, y esta vez volvieron a hacerlo con éxito. Si querés sumarte, **¡te esperamos todos los viernes de 10:30 a 12:30 hs!**

¡Gracias por ser parte de esta cadena de solidaridad!



¡celebramos el Día de las Madres!

Queridas madres, tías
y todos aquellos que han sido parte esencial
en la crianza de los niños: ¡les invitamos para
celebrar este día con una **merienda buffet especial!**

Sábado 23 de mayo - 16:30 a 19:30 hs

Lugar: Figari Bistró (Blanca del Tabaré 2903 esq. Ellauri)

Menú:

- Merienda buffet (dulce y salado)
- Bebidas calientes: café, café con leche y té
- Bebidas frías: aguas saborizadas, jugo de naranja y agua

Formas de pago:

- Transferencia BROU
- Depósito en redes de cobranza (Abitab y Redpagos)
- tarjeta de débito
- tarjeta de crédito (hasta en 3 pagos)

**Costo:
\$850**

Por consultas: 2901 88 50 / 2902 94 21 – 096 899 555 / 097 420 421
Para garantizar tu lugar, confirmá tu asistencia con el pago del ticket
antes del 20 de mayo, así aseguramos tener todo organizado.

Recordamos que:

Las reservas se realizan solo con pago previo.
Aceptamos pagos hasta 20 de mayo para preparar todo a tiempo.
No reservamos asientos específicos en el lugar.
¡Gracias por su comprensión y colaboración!





Gimnasia Mental

DESAFÍOS

EJERCICIO DE ATENCIÓN Y LENGUAJE

ENCUENTRA...

- La única palabra que tiene tres veces la misma vocal
- La única palabra que lleva una S en el tercer lugar
- La única palabra que tiene una cantidad de letras impar mayor de 5 y menor de 9
- La única palabra que lleva C y S
- La única palabra esdrújula

IDEAS

RISAS

SOL

EJERCICIOS

REGALO

AGILIDAD

PENSAR

PRÁCTICA

ATENCION

EMOCION

JUEGOS

OTOÑO

Utiliza las cuatro palabras en una frase que tenga exactamente la misma cantidad de palabras que el triple de la cuarta parte de la cantidad de palabras que hay en el recuadro.

Area turismo 2026

CHARRUA VIAJES



JOYAS COLONIALES DE BRASIL (01/06 AL 21/06).

Belo Horizonte y Sabará
Gruta de Maniqué – Diamantina
Ouro Preto y Mariana – Congonhas,
São João del Rei y Tiradentes –
Rio de Janeiro

Precio base doble U\$D 3700.
Precio base single U\$D 4300.-



CICERONE



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

Santa Cruz – Tortuga Bay – Playa Alemanes y Grietas
San Cristóbal – Cerro Tijeretas – Punta Carola
Galápagos – Quito- Cotopaxi – Mindo – Otavalo

Seña U\$S 1100
SINGLE U\$D 5.390 / DOBLE U\$D 4.690
Pago final – 5 de agosto



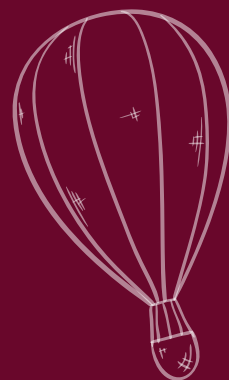
CICERONE



GUATEMALA (3/11 al 13/11)

Copán – Río Dulce – Livingston – Yaxhá –
Flores – Tikal – Chuchicastelango – Panajachel –
San Juan Laguna - Antigua

Seña U\$S 1.200
SINGLE U\$D 3990 / DOBLE U\$D 3450 / TRIPLE U\$D 3390
Pago final – 15 de octubre



CHARRUA VIAJES



PANAMA (13/08 al 24/08)

Ciudad de Panamá, Lago Gatún e
Isla de los Monos – Canal de Panamá
Boquete – Pozos Termales
y Tour del Café – Bocas del Toro
Cayos Zapatilla – Estrellas de Mar

Precio base doble U\$D 5100.
Precio base single U\$D 5500.

Pagando antes del 30 de junio el precio arriba mencionado tendrá un descuento de usd 150.

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

YA NOS AGENDASTE?

1

Abre **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.

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

