

La Revista



SETIEMBRE de 2025
REVISTA N° 363

**Setiembre:
mes mundial
del Alzheimer**



SUMARIO

Comisión Directiva

Presidente:

Dra. (Méd.) Ma. Cristina Muguerza

Vicepresidente:

Dr. Luis Noya

2° Vicepresidente:

Dra. Graciela Zaccagnino

Secretaria:

Dra. (Odont.) Ma. de las Mercedes Lariccia

Prosecretaria:

Dra. Hilda Abreu

Tesorero:

Cr. Hebert Alvarez

Protesorero:

Dra. (Odont.) Céllica Laens

Vocales:

Dra. (Odont.) Ma. del Carmen Pregliasco

Sra. (Pens.) Nelly Pereira

COMISIÓN FISCAL

Cra. Gladys Martínez González

Cr. Carlos Casal Maguna

Dra. Anahir Fazzino Anido

COMISIÓN ELECTORAL

Abg. Estrella Pérez Aziz

Proc. Esc. Eduardo Pérez del Castillo

Abg. Beatriz Vila Blanco

Areas de Trabajo

ASUNTOS LEGALES Y GREMIALES

Dra. (Abg.) Graciela Zaccagnino

COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Dra. (Méd.) Ma. Cristina Muguerza

ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN

Cr. Hebert Alvarez

RECREACION Y TIEMPO LIBRE

Sra. Nelly Pereira

CULTURAL

Dr. (Méd. Vet.) Jorge Supparo

CURSOS Y TALLERES

Dra. (Odont.) Ma. del Carmen Pregliasco

TURISMO SOCIAL

Dra. (Méd.) Dolores Holgado

SEDE SOCIAL

Arq. María Helena De Soto

03

Editorial



05

Discusión sobre la Caja Profesional

09

Utilizar recursos de la Caja Profesional (1a parte)

10

15 de setiembre: Charla con abogados

11

Setiembre: mes mundial del Alzheimer

14

La última defensa

17

Un primer paso

18

Dieta vs Alimentación adecuada

20

27° aniversario Coro institucional

21

22 años tejiendo lazos

22

Almuerzo en GINO restaurante

23

Galería fotográfica

24

Viajes & paseos

26

Gimnasia mental

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

PUNTUALIZACIÓN

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



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com.uy



EDITORIAL

¿POR QUÉ NO SE DESIGNA LA COMISIÓN DE EXPERTOS?

Dra. María Cristina Muguerza

De acuerdo al artículo 14 de la ley 20.410, aprobada el 2 de julio ppdo., se crea “ una Comisión de Expertos en Seguridad Social abocada a la reforma de la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios , la cual estará integrada por un integrante de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto, uno del Ministerio de Economía y Finanzas y uno del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, y por tres representantes de la Caja de Profesionales designados por el Directorio de la misma con el voto conforme de al menos cuatro de los directores sociales, contemplando una integración que represente tanto al orden de los activos como al de los pasivos.”

Nuestra Asociación, preocupada por todo lo que pueda afectar los derechos de sus afiliados, solicitó y obtuvo entrevista con el Directorio de la Caja. Mantuvimos reunión con su presidente, Dr. Daniel Alza, quien nos informó que los delegados designados para actuar por la institución eran el propio Dr. Alza, el Dr. Blauco Rodríguez y el Arq. Rodríguez Sanguinetti, por los activos, y el Dr. Odel Abisab por los pasivos. En el caso de los activos, actuarán en forma alterna los dos nombrados en último término.

Nos manifestó que los servicios estaban trabajando activamente en la implantación de los cambios introducidos por la nueva ley, y que el artículo 21, referido a la recuperación de deudores, les estaba resultando muy complejo de aplicar y pensaban solicitar cambios a la Comisión. Llama la atención que, justamente una

disposición tan importante para los afiliados deudores cree tantos problemas. Se nos dijo que había pocos deudores, afirmación que contradice lo que siempre se ha afirmado por parte de las autoridades.

Sabemos, por intercambios mantenidos en el seno de la Intergremial, que afiliados que se han presentado para refinanciar sus deudas en función de dicho Art. 14, no han podido iniciar sus trámites. Una de las exigencias de la Intergremial será el respeto a lo aprobado por ley.

A dos meses de aprobarse la ley, el Poder Ejecutivo no ha designado sus representantes a la Comisión.

Una vez que empiece a funcionar, ésta tendrá un plazo de 120 días para expedirse, con opción a una prórroga, por única vez, de 60 días más.

Nos preguntamos ¿cuál son los motivos que están demorando la conformación definitiva de dicha Comisión?

¿Desinterés del Poder Ejecutivo en buscar soluciones reales para salvar nuestra Caja?

¿Aplicar a partir de enero del 2026 el aumento de hasta un 2 % del aporte de los activos ?

¿Continuar con la rebaja inconstitucional de jubilaciones y pensiones?

¿Aumentar la angustia de muchos pasivos que cuentan como su único ingreso con el de la Caja Profesional?

En lo que sí han sido diligentes las autoridades de

gobierno es en seguir culpando a los profesionales de todas las dificultades económicas que enfrentan. Parece que somos responsables de que las jubilaciones mínimas del BPS no recibieran mejor aumento por nuestra culpa. Otra perla más para nuestro collar.

Parece que, aunque desde hace años, transferimos nuestro IASS al BPS, no es suficiente.

Otro problema resultante de esta situación es el vinculado a la elección de nuevas autoridades para integrar el Directorio de la Caja Profesional.

La Corte Electoral, fijó fecha de realización de las mismas para el próximo 10 de diciembre.

Sabemos que algunos representantes del actual Directorio, designados para integrar la Comisión de Expertos, no pueden volver a integrar el mismo por haber estado durante dos períodos. Otros dependerán de que resulten o no electos.

¿Qué pasará entonces? ¿Seguirán representando al Directorio personas que ya no lo integran? ¿A mitad del período de trabajo, se cambiarán parte de los integrantes?

Creemos que, por lo expuesto, y probablemente por muchas razones más, el Poder Ejecutivo, al no nombrar sus representantes, está complicando el futuro trabajo de la Comisión y el cumplimiento de los cometidos que la ley 24.210 le asignó, y que en su artículo 14 las explicita:

1. *Analizar la situación actual, fortalezas y debilidades del régimen previsional de la Caja de profesionales, incluyendo su sostenibilidad financiera, institucional y actuarial.*
2. *Estudiar la evolución demográfica y laboral del colectivo profesional afiliado y sus impactos en la sustentabilidad del régimen.*
3. *Evaluar experiencias nacionales e internacionales de esquemas previsionales similares.*
4. *Formular recomendaciones de reformas o reestructuración del régimen previsional de la C. P. , considerando, entre otros aspectos:*
 - a. *La garantía de ingresos adecuados en la etapa pasiva,*

mediante mecanismos contributivos y eventualmente no contributivos.

- b. *La sostenibilidad económica y financiera del régimen en el mediano y largo plazo.*
- c. *La equidad intergeneracional e intrageneracional del sistema.*
- d. *La compatibilidad con principios de universalidad, solidaridad y eficiencia del sistema previsional nacional.*
- e. *La relación entre tributación, beneficios y equilibrios actuariales.*
- f. *Proponer mecanismos que conduzcan a prevenir situaciones de desequilibrio financiero y futuras crisis que puedan poner en riesgo la sostenibilidad de la Caja.*
- g. *La adopción de medidas tendientes a ampliar la base de aportantes, incluyendo el análisis de mecanismos para la efectiva incorporación de profesionales que declaran “no ejercicio”, el contralor estricto de las mismas y su impacto sobre la equidad y viabilidad del régimen.*
- h. *El análisis de la forma de aportación de los afiliados activos, evaluando la justificación del régimen de aportes sobre ingresos fictos, así como los mecanismos que permitan contemplar trayectorias laborales y densidades de cotización heterogéneas.*
- i. *La flexibilización de regularizaciones que afecten la incorporación y retención de afiliados activos.*
- j. *La incorporación de nuevas carreras universitarias al régimen de aportación de la Caja.*

La Comisión recabará en forma preceptiva la opinión de actores relevantes vinculados a la Caja de Profesionales.

Esperamos se concrete la instalación de la Comisión de Expertos, ante la cual nuestra Asociación y la Intergremial de Profesionales presentarán sus propuestas.





Discusión sobre Caja Profesional: orígenes, proceso y situación actual

Ec. Juan Manuel Rodríguez

Agosto de 2025

El actual proceso de discusión sobre la Caja Profesional (CP) se origina en que en los últimos cinco años sus balances dieron resultados negativos (egresos mayores que ingresos) luego de ser positivos desde su fundación, o sea durante 70 años. En el año 2023 el gobierno de Coalición presentó al Parlamento un proyecto de ley que incluía medidas para corregir ese déficit. Este proyecto no fue aprobado, por oposición del FA (aunque algunos sectores habían manifestado su apoyo) y Cabildo Abierto.

El actual Ministerio de Economía propuso este año un nuevo proyecto que tenía muchas similitudes con el de 2023: un aumento de tasas de aportes de los activos y de las contribuciones de los pasivos y algunos cambios como la inclusión de un aporte de Rentas Generales, que no estaba en el proyecto de 2023.

Algunos profesionales en forma casi inmediata se opusieron al proyecto, tal como lo habían hecho con el de 2023, sobre todo rechazando los mayores aportes de activos y pasivos. Este hecho generó a su vez reacciones múltiples afirmando sobre todo dos ideas centrales: una, que toda salida justa debía integrar un aporte de

todas las partes (o sea activos, pasivos y gobierno) y dos, que el déficit de la CP no podía ser cubierta por toda la sociedad (Rentas Generales) sino, sobre todo, por los propios profesionales.

Entre los profesionales, como en cualquier otro grupo humano, existen diversas posturas políticas, ideológicas y también de intereses. Me costaría afirmar si son mejores o peores que las diferencias existentes en otros grupos humanos. Es totalmente compatible que toda política - y una ley dirigida a atender la crisis de la CP lo es - debería basarse en criterios, sean éstos políticos, éticos, ideológicos o de otro tipo. En lo que me es personal comparto totalmente los criterios antes enunciados.

Sin embargo distingo lo que son criterios y lo que son medidas concretas. Estas últimas deberían basarse en aquellos, pero por ser específicas, pues operan sobre una realidad concreta, en este caso la CP, deben tener objetivos adicionales. Uno de los principales es que las medidas adoptadas deben ser efectivas, es decir, deben ser capaces de lograr los resultados buscados. Si se busca sacar a la Caja Profesional de su crisis las medidas adoptadas deben lograr equilibrio financiero y

su sostenibilidad futura. Estos logros pueden alcanzarse en el corto o en el largo plazo, pero es un requisito imprescindible para validar una política.

Aunque hay diferentes opiniones estimo que para la mayoría de las asociaciones de profesionales el rechazo del proyecto del Poder Ejecutivo se basa en dos grupos de argumentos, el primero es que las medidas propuestas no solo no aseguran el equilibrio financiero, sino que la experiencia indica que hay probabilidades que ocurra lo contrario. El segundo argumento es que no corrige ni elimina los principales factores que originaron la crisis. Mientras el primero podría decirse que tiene un efecto inmediato, lograr el equilibrio financiero, la segunda apunta a temas estructurales. Abordaré cada uno de estos dos factores.



1.- Las herramientas que utiliza el proyecto para enfrentar la crisis son de una eficacia discutible y la historia muestra que cuando se utilizaron no tuvieron resultados positivos.

Para entender esta afirmación hay que tener en cuenta que las regulaciones sobre los activos de la CP, son muy específicos y, en particular muy diferentes a los del BPS. La CP tiene afiliados activos y pasivos. Estos últimos son los jubilados, mientras que los primeros pueden encontrarse en dos situaciones, activos, que son los que pagan una cuota mensual y los que se han declarado en “no actividad” y no pagan cuota. Estos últimos por no tener actividad, pese a ser afiliados, en los años que se mantienen en esa situación no se computan como trabajados

para alcanzar los 30 años necesarios para tener derecho a una jubilación. En la práctica en este caso no se jubilarán por la Caja por lo que buscaran otros medios de lograr un ingreso al concluir su vida laboral. Muchos aportan al BPS porque tienen un trabajo dependiente.

La diferencia entre los activos de la CP y los trabajadores del BPS es que éstos no pueden salirse del sistema. Si se aumenta su tasa de aporte, se pueden ir de la empresa en que trabajan, pero si van a otra le hará el mismo descuento, por lo que el BPS mantendrá sus ingresos. Esto no ocurre en la CP. Los activos tienen tres posibles salidas para no pagar la cuota mensual (o bajarla) si los aportes aumentan. Una es que todo activo puede bajarse a una categoría inferior hasta la 2, esto le provoca pérdidas (como perder todos los aportes que realizó en las categorías superiores) pero mensualmente pagará menos, otra salida es, si tiene las condiciones, jubilarse antes de lo que tenía pensado, con lo que dejará de pagar y comienza a recibir la jubilación, y la tercera es declararse “no activo”, con lo que deja de pagar. Las tres salidas implican una reducción de los ingresos de la Caja o un aumento de los egresos, si aumentan los pasivos.

¿La historia de la Caja muestra que los activos eligen estas salidas?

La CP tuvo resultados positivos hasta el año 2019. En lo que va de la década del 20 todos los años tuvo resultados negativos con una tendencia claramente creciente por lo que el déficit se duplicó en los cinco años que van de 2020 a 2024. Para comprender lo ocurrido en estos años, deben analizarse tres hechos que considero los más relevantes: la crisis del Covid igual que todo el país, la discusión de la denominada Ley Exprés en 2023 y un aumento de los aportes de los activos a partir de 1/1/ 2024 del 16,5 al 18,5% del sueldo ficto de la categoría en que se encuentre el afiliado.

El impacto de estos hechos en la estructura de activos de la CP puede verse analizando la evolución de algunas variables en este periodo, particularmente tratando de aislar el efecto

provocado por el Covid de la discusión de la Ley Exprés y el aumento de aporte de activos. Debe considerarse además, que estos ocurren en un contexto de crisis anunciada hacía mucho tiempo pero recién concretada en el inicio de esta década por primera vez en la historia de la Caja.

A) Pasaje de activos a la Cat 2. La cantidad de activos en la Categoría 2 pasó de 17.661 en 2019 a 18.232 en 2022 y a 21.999 en el 2024. Esto significa que en los tres primeros años en que hubo pandemia aumentó un 3,2%, mientras en los dos últimos un 21%. Estas cifras indican que el Covid tuvo un efecto muy pequeño en las cifras de la Categoría 2 mientras el aumento de la cuota y discusión de la ley exprés tuvieron un impacto muy significativo. En estos años la Categoría 1 tuvo un número estable de miembros, mientras en las categorías superiores a la 2 se constata una cierta reducción en varias de ellas por lo que parece haber habido un desplazamiento de activos de las categorías superiores hacia la 2 (proceso permitido por la legislación de la Caja).

B) Evolución de los jubilados. La cantidad de jubilados tienen un crecimiento del 28% en el 2024 con respecto al 2019. ¿Cómo se explica este cambio? Las asignaciones de jubilaciones del 2020 al 2022 tienen valores estables entre los 770 y 745 por año, lo que indicaría que la pandemia no tuvo un efecto significativo. Sin embargo en 2023 tienen un aumento del 13% y en el 2024 del 21%. En total en estos dos años crecen un 36 %. Esto parece indicar nuevamente que los hechos del 2023 y 24 provocaron un gran crecimiento de los jubilados que como se indicó anteriormente es una forma de defensa de los activos ante los aumentos de los aportes concretados o previsibles.

C) Cantidad de declarados en no ejercicio. La tercer variable indicativa del comportamiento de los profesionales afiliados es la cantidad de declarados sin ejercicio o sea sin trabajo independiente. Esta categoría pasa de 82.601 en 2019 a 109.719 en 2024, lo que implica un 32,8% de aumento. En este caso, sin embargo, hay un efecto covid superior a los vistos anteriormente porque hasta 2022 aumentan un 11,3% y en 2023 y 24 un 13,3%. En cualquier caso hay un aumento importante, que lleva a que los declarados sin ejercicio independiente pasen a ser en 2024 el 63% de los afiliados, lo cual es uno de los mayores problemas estructurales de la Caja.



La conclusión que se extrae de este análisis es que sin duda ante un aumento de aportes los activos reaccionan defendiéndose con las tres vías antes enunciadas aumentando el déficit de la Caja. Esto lleva a pensar que insistir con estas medidas para lograr equilibrar las cuentas es una apuesta sumamente riesgosa. Por otro lado algunas de estas decisiones son difícilmente reversibles, sobre todo la declaratoria de no actividad, pues si transcurre mucho tiempo el

profesional difícilmente alcanzará los 30 años de trabajo requeridos para jubilarse. Y volver a la actividad luego de muchos años de no hacerlo no sería una opción razonable pues implicaría aportar para no jubilarse.

2.- Aclaración de algunos muy repetidos

Una actitud habitual para resolver un problema es estudiar sus causas profundas, lo que se suele llamar cortar el problema de raíz. El Poder Ejecutivo y ahora también el Parlamento resolvió utilizar tres herramientas centrales para estabilizar la Caja y asegurar su sobrevivencia por 20 años (como se dijo): aumentar el aporte de los activos, una contribución a los pasivos y un aporte de Rentas Generales. ¿Es el aporte de los activos una causa de la crisis? ¿O las pasividades de lujo?



2.1.- Evolución del aporte de los activos. Los aportes de los activos eran del 15%. La ley del 2004 los subió al 16,5 % y en enero de 2024 se fijaron en el 18,5%. Estas fechas son importantes porque significa que desde su origen los aportes de los activos tuvieron un crecimiento del 23%. ¿cuál fue el resultado? No hubo reducción del déficit sino que en los 20 años transcuridos se produjo un quiebre negativo en la estructura de los afiliados activos y no hubo una mejora de los resultados financieros.

Si el porcentaje de aportes tuviera un impacto positivo en los ingresos de la Caja no se habría llegado a las actuales cifras negativas. Por lo menos podría afirmarse que los aportes no provocan, por sí mismos, un resultado positivo (por lo menos si existen otros factores negativos, como estimo que ocurrió en el pasado y se mantiene en la actualidad). Por esto mismo la decisión de utilizar esta herramienta como central para lograr el equilibrio es de

dudoso resultado y no se basa en ninguna experiencia pasada.

2.2.- Las jubilaciones millonarias de la Caja. Acerca de la magnitud de las pasividades de la Caja se han hecho múltiples afirmaciones, refiriéndose a su elevado monto, a que los profesionales tienen jubilaciones de élite, vinculando este hecho a que no es razonable que la sociedad pague la crisis de su Caja. Afirmaciones de este tipo provinieron tanto de la izquierda como de la derecha, de oficialistas y opositores, por lo que, como suele ocurrir con una idea repetida muchas veces, llega a tomarse como verdad.

Una solicitud de información realizado en 2022 sobre las pasividades, amparándose en una acción de información pública, permite conocer el monto y la cantidad de jubilaciones por tramo de ingreso en las distintas cajas. De este informe dado a publicidad por Alberto Sayagués solo mencionaré algunos datos que estimo son suficientes para acercarse a conocer la realidad. Me centraré en las jubilaciones de mayores montos en \$ del 2025.

En las jubilaciones de \$ 150 a 250 mil la Caja Bancaria tiene 4.441 jubilados; el BPS, 86; la Caja Militar 1.334; la Policial 970; la Notarial 568 y la Profesional, 2. Esas dos jubilaciones son las mayores de la Caja Profesional, no hay ninguna de un monto superior.

En jubilaciones de \$ 300 a 400 mil, la Bancaria tiene 581; la Civil, 82; la Escolar, 14; el BPS, 2; la Militar 201; la Notarial, 40 y la Policial y Profesional, 0. Hay tramos mayores que no abundaré, sino solo decir que con montos mayores de 400.000 hasta 750.000 hay 26 jubilaciones. Parece claro que los profesionales no son los de mayores jubilaciones del país.

En conclusión, las herramientas incluidas en la ley aprobada para equilibrar la Caja (aumento de aportes de activos y contribución pecuniaria de los pasivos no responden a un criterio de justicia y la experiencia de los últimos 20 años cuando se aplicaron no tuvieron los resultados esperados por lo que es dudoso esperar que corrijan los problemas financieros.



Utilizar recursos de la Caja de Profesionales por parte del Estado para financiar otras instituciones parece ser uno de nuestros privilegios

Declaración y Resolución de la Comisión Asesora y de Contralor Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios

En sesión de fecha 19.3.1998 los Sres. miembros presentes representantes de las siguientes gremiales: Agrupación Universitaria del Uruguay, Colegio de Abogados del Uruguay, Asociación de Agrimensores del Uruguay, Sociedad de Arquitectos del Uruguay, Colegio de Contadores y Economistas del Uruguay, Colegio de Enfermeras del Uruguay, Federación Odontológica del Interior, Federación Médica del Interior, Sindicato Médico del Uruguay, Asociación Odontológica Uruguay, Asociación Obstétrica, Asociación de Química y Farmacia del Uruguay, Sociedad de Medicina Veterinaria del Uruguay, Dras. Esmilda Bonini de Giorgi y Graciela Zaccagnino, Ing. Agrim. Ever Irisity y Umberto Curi, Arq. José Luis Canel y Rosa Lichtensztajn, Cr. Raúl Papa, Lic. Enf. Mary Farro y Noemí Villamayor, Dr. Carlos Antúnez y Dr. Eugenio Bayardo, Dr. Odont. Marcelo Berezan y Dr. José Luis Alayón, Parteras Ma. del Carmen Romero y María Gema Strata, Q.F. Liobel Viscaints y Carlos Mario Moll y Dra. Vet. Stella Quintana manifiestan que estando en conocimiento del acuerdo publicitado entre gobernantes y dirigentes políticos para utilizar recursos de nuestra Caja de Profesionales Universitarios en la financiación de beneficios destinados a personas ajenas al organismo:

DECLARA

1. Que rechaza esta medida que no respeta la autonomía y razón de ser de este Organismo Paraestatal de Seguridad Social.
2. Que nuestros profesionales desocupados o no, no cuentan con servicios de Asignaciones Familiares, ni de Asistencia Médica, ni de régimen de desempleo, etcétera, y ya aportan por su actividad al Fondo de Solidaridad Universitaria y con el IVA a la Seguridad Social en general.
3. Que el proyecto: a) Se elaboró sin consulta previa al Organismo cuyos recursos afecta. b) No demuestra respeto a sus autoridades, incluso a las que representan al propio Poder Ejecutivo. c) No prevé la repercusión que tendrá en la situación económico- financiera de la Caja, tanto para las prestaciones actuales como futuras. d) Se acordó con un procedimiento que recuerda a

aquellos utilizados cuando se confiscaron nuestros recursos, lo que dio fundamento al artículo 501 de la Ley 16.320 como compensación por parte de un gobierno ulterior (1992).

4. Nuestro compromiso con los afiliados activos y pasivos es mantener y proyectar un Instituto de Seguridad Social fuerte, que otorgue a todos prestaciones solidarias acordes con sus contribuciones, que cubran los riesgos que enfrenten en su vida.

5. Un proyecto alternativo que realmente contribuya a disminuir el grado de pobreza y desamparo de nuestra niñez, contará con nuestro apoyo y con nuestros conocimientos para su instrumentación.

Montevideo, marzo de 1998

RESOLUCIÓN

En cumplimiento de tal declaración se

Resuelve:

1. Notificar a todas las gremiales de profesionales el texto de esta Declaratoria solicitándoles la hagan llegar a sus asociados.
2. Publicitar la Declaración.
3. Pedir a las gremiales del interior que la publiciten en los medios de comunicación que estimen adecuados y la presenten en las juntas departamentales respectivas.
4. Respaldar al Directorio en sus gestiones quedando a disposición para las mismas.
5. Agradecer a la gremial de funcionarios su apoyo al Organismo a través de su Declaratoria.
6. Declararnos en Comisión Permanente para adoptar medidas relativas a este tema.
7. Designar una Comisión de Emergencia para actuar integrada con la Mesa y los siguientes miembros.
8. Comunicar a los profesionales, autoridades nacionales y departamentales.

Fuente: SMU <https://share.google/zhCHJ7qHqf3mQhFfa>

LA “CONTRIBUCIÓN PECUNIARIA” ES INCONSTITUCIONAL

significa una rebaja de sus haberes y viola sus derechos adquiridos

Los invitamos a una nueva charla en nuestro ciclo de asesoramiento judicial en cuanto a nuestros derechos en el marco de la Contribución Pecuniaria.

El **lunes 15 de setiembre**, a las **16.30hrs**, contaremos con el **Dr. Martín Risso**, la **Dra. Graciela Ruocco** y la **Dra. Cristina Vázquez** en nuestra Asociación (Av. 18 de Julio 1268 1er piso)

Para participar e interactuar es necesario venir de forma presencial, pero se puede escuchar por Youtube.

*Por inscripciones contactarse con secretaría:
2901 88 50 o por correo a info@aacjpu.com.uy*



Beneficios para socios:

Asesoramiento Jurídico

sobre temas de la **Caja Profesional** se atenderán consultas los días miércoles de 10 a 16hs previa agenda al correo:
comunicaciones@aacjpu.com.uy
(no incluye consultas por inconstitucionalidad por nuevo Proyecto de Ley)

Asesoramiento Contable

durante los meses de julio y agosto, la Asociación brindó la asistencia para realizar la declaración jurada del IASS con agenda llena!



Setiembre: mes mundial del Alzheimer

Alzheimer's Disease International (ADI)

Es la federación internacional de 105 asociaciones de Alzheimer y de demencia en todo el mundo, en relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud (OMS). La visión de ADI es la prevención, la atención y la inclusión hoy, y la curación mañana.

ADI cree que la clave para ganar la batalla contra la demencia radica en una combinación única de soluciones globales y conocimiento local. Como tal, ADI está trabajando localmente, empoderando a las asociaciones de Alzheimer y de demencia para promover y brindar atención y apoyo a las personas con demencia y a sus cuidadores, mientras trabaja a nivel mundial para llamar la atención sobre la demencia y hacer campaña para cambios de política pública de parte de los gobiernos.

Septiembre de 2025 marca el 14° aniversario del Mes Mundial del Alzheimer, nuestra campaña internacional de sensibilización y lucha contra el estigma. Cada año, personas de todo el mundo participan en actos de promoción, recaudación de fondos y sensibilización con motivo del Mes Mundial del Alzheimer, y muchas de ellas

trabajan para concientizar a la población en general y pedir más apoyo para los más afectados en sus comunidades. El mes de actividades muestra una verdadera respuesta a nivel mundial, regional, nacional y local para promover la concienciación sobre la demencia y lo que podemos hacer para ayudar a quienes viven con la enfermedad, ahora y en el futuro.

Sólo mediante una mayor concientización habrá más personas que busquen información, asesoramiento y apoyo. Con el potencial de mejorar los índices de diagnóstico, fomentar la investigación en áreas como la reducción de riesgos y hacer frente a la creciente demanda de acceso a tratamientos y cuidados, el Mes Mundial del Alzheimer nunca ha sido tan importante.

https://www.alzint.org/u/World-Alzheimers-Month-2025_Campaign-Toolkit-SPANISH.pdf

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 139 millones de personas en el mundo tendrán Alzheimer hacia 2050, en Uruguay serán 112.000. Su prevalencia aumenta en mayores de 65 años de forma exponencial, sin embargo,

tener Alzheimer no es sinónimo de vejez.

La enfermedad de Alzheimer (EA) es neurodegenerativa y su evolución es lenta y progresiva; afecta la memoria, el juicio, el razonamiento, el lenguaje, con impacto en el desempeño en la vida cotidiana en el hogar y en la comunidad. Aunque existen terapias farmacológicas y no farmacológicas que permiten en ciertas etapas de la enfermedad el control de los síntomas conductuales y un mejor desempeño en la vida diaria, no existe aún tratamiento curativo.

cuanto a nutrición, la realización de ejercicio físico regular, evitar el tabaquismo y consumo excesivo de alcohol, el control de los factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, la diabetes, la obesidad; procurar el tratamiento de la depresión, de los trastornos del sueño (especialmente la apnea), corregir la deficiencia de micronutrientes como vitamina D, B6, B12 y folato, así como corregir la polifarmacia en especial con efectos anticolinérgicos, son todos los factores modificables que pueden contribuir a disminuir el riesgo de padecer la EA. También es bueno evitar el consumo de psicofármacos sedantes.



Si estos signos son nuevos, pueden ser un signo de demencia.

La demencia no forma parte del envejecimiento normal.

Hable con su médico o póngase en contacto con su asociación de demencia o de Alzheimer.

www.alzint.org



Actualmente se considera que la prevención puede retardar el inicio o enlentecer la evolución de la enfermedad. Otros factores como el nivel educativo de la persona, la participación social, el estilo en los cuidados que recibe (promoción de la autonomía personal), promover controles médicos periódicos y medidas preventivas (inmunizaciones) pueden contribuir a moderarla.

Mantener hábitos saludables, especialmente en

Síntomas

Algunos síntomas que son señales que aconsejan una consulta médica son los cambios en la memoria: primero de información recién aprendida, más tarde de eventos biográficos y públicos; incluye el olvido de citas, pagos, etc., que dificultan la vida cotidiana. También se presentan las narraciones reiteradas y persistentes del relato de eventos. Dificultad para planificar y resolver problemas: incluso tareas sencillas como planificar pagos de cuentas o

recordar y aplicar una receta de cocina o autoadministrar su propia medicación. La desorientación, que implica dificultad para llegar o volver desde o hacia un lugar conocido, olvidar fechas, estaciones, olvidarse de dónde está. Problemas en el lenguaje escrito o en el habla: dificultades para mantener una conversación, olvidar palabras y que se sustituyan por la utilidad del objeto que quieren nombrar ("que sirve para..."). Dificultad en el reconocimiento de personas; guardar objetos o dinero y no recordar dónde, lo que puede acompañarse de ideas de perjuicio o robo. Pérdida de juicio que puede expresarse en falta de cuidados e higiene personal y el hogar, las ideas de perjuicio, las conductas y decisiones inadecuadas, y cambios en el humor con síntomas depresivos e irritabilidad.

¿Qué hacer?

Un diagnóstico temprano y oportuno permite una mejor calidad de vida, así como la planificación de decisiones, por ejemplo, las preferencias de los cuidados en las diferentes etapas de la enfermedad (voluntad anticipada, cuidados en el final de la vida, decisiones legales y financieras).

La EA implica un enorme desafío para los servicios de salud y los servicios sociales y de cuidados, también supone un importante esfuerzo cotidiano para las familias y el cuidador principal del paciente. Las familias deben aprender a cuidarse y administrar los esfuerzos, planificar los cuidados de largo plazo del familiar con EA, comprender la naturaleza, evolución habitual de la enfermedad y disponer de consejos, pautas y estrategias para el mejor cuidado del familiar y el fundamental autocuidado.

Consejos generales para cuidar mejor a las personas con Alzheimer y otras demencias

La mejor estrategia de familiares y cuidadores es aprender el cuidado de la persona con la EA y el propio. Educar al entorno familiar y especialmente al cuidador principal es clave y responsabilidad del médico referente y los equipos de salud; esto confiere seguridad y mejor control al cuidador que obtiene mejores resultados en su tarea.

- Considere que las necesidades de apoyo en los cuidados serán crecientes y que tareas sencillas como la alimentación, baño, vestido requerirán mayor dedicación en la supervisión y asistencia.
- En cualquier situación o etapa se debe estimular la autonomía personal y asistir sólo en lo necesario, de manera de no provocar mayor dependencia y, por tanto, mayor carga de cuidados.
- En la medida de lo posible y según la etapa, se debe promover actividades sencillas y supervisadas en el hogar.
- Los síntomas conductuales pueden obedecer a nuevas condiciones tratables de la persona con la EA, por lo que no deben atribuirse a la evolución de la enfermedad sin consultar.
- No confrontar a la persona con EA si se encuentra alterado, orientarlo con frases sencillas y obtener ayuda.
- Planifique y desarrolle rutinas en todas las actividades del cuidado. Sea amable y respetuoso, utilice lenguaje sencillo y concreto.
- Explicar sencillo y paso a paso todas las actividades instrumentales y básicas como medicación, compras, alimentación, movilidad.
- Dar suficiente tiempo para la alimentación; los platos deben presentarse de forma secuencial y no se deben utilizar bandejas compartimentadas.
- Cuidar la movilidad y evitar la inmovilidad.
- Planificar y organizar la administración de medicación, los controles de salud y medidas preventivas necesarias.

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/21-setiembre-dia-mundial-del-alzheimer-nunca-es-demasiado-pronto-nunca-es>



La última defensa: entrenar la mente frente a los riesgos de la inteligencia artificial

Agustina Saviotti*

La Inteligencia Artificial nos ha traído una enorme cantidad de beneficios y como todo en la vida también acarrea una serie de peligros. Debemos cuidarnos de estos últimos para poder aprovechar y disfrutar todo lo que tiene de bueno. Como siempre, lo bueno se incorpora fácil, por eso en esta ocasión me voy a referir a los peligros que nos llegan cuando la IA es mal utilizada o usada para fines espurios y delictivos. En la era de la inteligencia artificial, donde los algoritmos aprenden, imitan y manipulan con una velocidad vertiginosa, el mayor riesgo no es la tecnología en sí, sino nuestra vulnerabilidad ante ella. La IA puede generar textos convincentes, imágenes falsas, voces clonadas y simulaciones que desafían nuestra percepción de lo real. Frente a este panorama, la única defensa verdaderamente eficaz no es tecnológica, sino humana: una mente entrenada.

Riesgos invisibles, impactos reales

La sofisticación de los sistemas actuales permite que la IA suplante identidades, difunda desinformación y construya narrativas persuasivas con apariencia de verdad. No se

trata solo de fraudes financieros o noticias falsas: hablamos de una erosión gradual de nuestra capacidad crítica, de nuestra confianza en lo que vemos, leemos y escuchamos.

La IA no necesita ser maliciosa para ser peligrosa. Basta con que sea convincente.

Y lo es. Cada vez más. Los sistemas generativos aprenden de millones de ejemplos, perfeccionan sus respuestas, y se adaptan a nuestros patrones de consumo. El resultado: una avalancha de contenidos que parecen auténticos, pero que no siempre lo son. En este contexto, la pasividad intelectual se convierte en una debilidad. La mente desentrenada es terreno fértil para la manipulación.

Nuestra mente: el antídoto

Ante esta amenaza, la solución no está en apagar las máquinas, sino en encender nuestras capacidades intelectuales. Entrenarnos mentalmente —ese ejercicio constante de análisis, reflexión, comparación y duda razonable— se convierte en nuestra mejor herramienta.

- **Pensamiento crítico:** cuestionar fuentes, detectar sesgos, identificar inconsistencias.
- **Capacidad de síntesis:** unir piezas de información dispersa para construir una visión coherente.
- **Memoria activa:** recordar patrones, antecedentes, contextos que permiten detectar anomalías.
- **Curiosidad disciplinada:** no aceptar lo evidente sin explorarlo a fondo.

Estas habilidades no se improvisan. Se entrenan. Como los músculos, requieren práctica, constancia y desafío. Leer con atención, debatir con argumentos, resolver problemas lógicos, aprender nuevas disciplinas, incluso jugar al ajedrez o resolver crucigramas: todo contribuye a mantener la mente alerta y flexible.



Para los adultos mayores, este entrenamiento no solo es posible, sino especialmente valioso. Estudios recientes demuestran que el aprendizaje activo en edades avanzadas mejora la neuroplasticidad, fortalece la memoria y refuerza la autoestima intelectual. Cursos, talleres, lecturas exigentes, debates filosóficos: cada actividad que desafía la mente es una inversión en lucidez.

La amenaza de lo barato y lo convincente

Uno de los factores más inquietantes es la facilidad para crear todo tipo de contenidos, en especial los que resultan más convincentes. Entre ellos, por ejemplo, encontramos los videos. Para creadores de contenido, esto representa una solución práctica y económica.

Pero el problema no está en la herramienta, sino en la veracidad del material que produce.

Aunque se estudia rotular los contenidos generados por IA mediante marcas de agua invisibles o autenticar los que no usan IA, ninguna de estas soluciones garantiza una protección efectiva para el usuario común. La única defensa sigue siendo nuestra capacidad de discernimiento.

Los expertos recomiendan prestar atención a ciertos indicios que pueden revelar si un video fue generado artificialmente:

- Situaciones absurdas o imposibles (como un simio con boleadoras montado en un ñandú y persiguiendo una gallina).
- Desincronización entre labios y voz.
- Leyendas sin sentido o con tipografía defectuosa.
- Expresiones faciales que no coinciden con el contexto emocional, (como personas riendo y celebrando en una situación triste y dramática).
- Movimientos antinaturales de las manos (la IA tiene especial dificultad en representar movimientos manuales con aspecto natural).
- Textura de piel excesivamente uniforme.
- Bordes borrosos en objetos secundarios.
- Aparición repentina de elementos en escena.
- Reflejos o perspectivas ilógicas (como reflejos en el agua de objetos que no existen o puertas abiertas mostrando vacíos en el interior).
- Sombras contradictorias con la fuente de luz (como una persona parada frente

a una lámpara y proyectando su sombra hacia la lámpara).

- Violaciones a las leyes físicas (como una cascada que fluye hacia arriba).

Para designar algunas de estas fallas ya se ha creado una nueva expresión: IA SLOP que se encuentra frecuentemente en las redes y que literalmente significa *bazofia, comida para cerdos*, para señalar aquellas producciones de inteligencia artificial que son absurdas, inútiles o grotescas.

Sin embargo, estas alertas para detectar los llamados fakes (falsedades) podrían volverse obsoletos rápidamente. Por eso, más que

nunca, necesitamos activar nuestra inteligencia natural. La observación aguda, el análisis riguroso y el pensamiento crítico son nuestras únicas herramientas confiables.

Conclusión: la mente como escudo

La inteligencia artificial seguirá avanzando. Su potencial es inmenso, y sus beneficios, indiscutibles. Pero también lo son sus riesgos. Y frente a ellos, no hay software que nos proteja. Solo una mente entrenada puede distinguir lo verdadero de lo falso, lo ético de lo manipulador, lo útil de lo peligroso.

La gimnasia mental no es un lujo intelectual. Es una necesidad urgente.

***En tiempos de simulación y ambigüedad, pensar bien es un acto de resistencia.
Y entrenar la mente, un compromiso con nuestra libertad cognitiva.***

* Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU



PAGOS DE PASIVIDADES

Fecha de acreditación en Banco

Cuotas	Días de 2025
Setiembre	30 de setiembre
Octubre	31 de octubre
Noviembre	28 de noviembre
Diciembre	23 de diciembre

DECLARACIÓN JURADA IASS

Vencimiento para pagos

Cuotas	Días de 2025
2	30 de setiembre
3	31 de octubre
4	28 de noviembre
5	30 de diciembre

UN PRIMER PASO

Dr. Jorge Supparo



Tiempo atrás leyendo la autobiografía de un famoso escritor, anoté que se inspiraba de una singular manera. Ponía bajo su escritorio, ubicado frente a la ventana, una palangana con agua caliente, sumergía sus pies, abría la ventana y comenzaba a escribir.

Luego que medité largo rato, pensé que el agua caliente podría actuar como un estímulo subconsciente, que impulsaba su fuerza creadora, y que la ventana enmarcaba su visión del mundo exterior.

La idea me gustó y traté de ponerme en su lugar, desde ese punto comencé a dudar y a jugar con diferentes posibilidades. Fue una verdadera tentación, cerrar la ventana, abrirla, dejarla entreabierta, todo un desafío. Si la cerraba, no vería el mundo exterior, si bien daba la posibilidad de evadirme de él o de arraigarme en mi interior, y si la abría resultaba igual, o evadía o me arraigaba a cualquiera de los mundos.

Si la dejaba entreabierta, tendría una visión parcial, pero también me condicionaba a

tomar idénticas opciones. La ventana fue un disparador y a través de ella, descubrí que evasión o arraigo dependían de mi actitud.

La realidad suele estar fuera de la ventana, pero esa realidad, ¿la veo con claridad, o me influyen los prejuicios, urgencias, necesidades, inhibiciones, miedos, mi ego, o que otras cosas más?

He sabido de escritores que la cierran, se enclaustran, prenden la luz y son capaces de escribir un soneto sobre el sol; y de otros que la abren de par en par y apenas contienen su asombro. La calle está llena de eslóganes, luminosos, escaparates superfluos, consignas políticas, hipocresía, virtuosismo, riesgos, intereses y más intereses.

Los principios se vuelven anticuados, debemos borrar y empezar de nuevo, a repasar y repensar el panorama interno. La estructura de nuestros principios, las más de las veces responden a una realidad, que no es la de hoy, una realidad que ya no existe.

No olvidemos a los que apenas abren la ventana, los que solo quieren ver una parte de lo real. *“Antes de mirar, ya tienen escrito su falso testimonio, al que acomodan en el paisaje de su propia miopía; hacemos retórica de nuestros disensos con los demás, y de nuestros conflictos hacemos poesía”* escribió Yeats.

Y si en nuestros propios conflictos somos capaces de mentirnos, no estamos haciendo ni retórica ni poesía, simplemente le estamos dando *“un beso de Judas a nuestra conciencia”*

Escritor, ventana, palangana, tentaciones, arraigos y evasiones son sólo excusas, motivo de reflexión, pero pueden también ser caminos para una sociedad mejor. Cuesta poco poner los pies en la palangana, le pido un favor, siéntese frente a su ventana y piense. Ah, y no deje que se le enfríe el agua.

(Basado en un ensayo de A. Koestler (1941), comentado por W. Yeats y M. Benedetti).

Dieta vs. Alimentación adecuada

¿Qué estás eligiendo realmente?



El uso del término “dieta”, en nuestra comunicación, refiere a un enfoque de la alimentación transitorio, en general restrictivo, con algún objetivo que puede ser, frecuentemente, la reducción de peso. Seguir esa “dieta” puede implicar conteo de calorías, eliminación de algunos alimentos o grupos de alimentos, o seguir por un tiempo una alimentación que se pone “de moda” con la promesa de resultados rápidos.

Hemos escuchado tal vez la Dieta de la Luna, la de la Sopa, la “de Hollywood”, “Paleo”, “Herbalife”, etc. Éstas pueden ofrecer resultados inmediatos, a veces se autodenominan “milagrosas” pero tienden a ser insostenibles y pueden contribuir al fenómeno “yo-yo”, es decir subir y bajar de peso.

Por otro lado, pueden ser deficientes en nutrientes, costosas y no se adaptan a la vida y sus circunstancias.

“Hacer dieta” puede iniciar un ciclo restricción-comilona, que puede llevar a frustración, culpa y un vínculo no saludable con los alimentos.

Desde la CHSCV hacemos énfasis en que una **alimentación adecuada**, buena para el corazón y la salud, es cardiosaludable. Así mismo, pone las luces largas en el establecimiento a mediano y largo plazo de una forma de alimentación balanceada, que promueva la salud y el bienestar.

En lugar de buscar cambios rápidos, el patrón alimentario saludable hará énfasis en la calidad y variedad de los alimentos consumidos.

Algunos ejemplos de patrones alimentarios comprobados con beneficio cardiovascular son la Alimentación Mediterránea, la DASH, y la Alimentación en base a plantas. Estos patrones alimentarios priorizan la inclusión de alimentos naturales, incluye en forma generosa frutas, vegetales, proteínas magras, granos y cereales enteros, grasas buenas (aceites, palta, frutos secos, semillas), al tiempo que habilita flexibilidad y moderación.

Un patrón de alimentación saludable como el Mediterráneo incluye: elegir el agua como elemento de hidratación, el valor de la comensalidad y la actividad física frecuente, el control del peso, la selección de productos de estación frescos en lugar de alimentos conservados o procesados, el uso de especias y hierbas aromáticas para saborizar las comidas, prestar atención y reducir los desechos y sobrantes de alimentos al tiempo que se respeta la biodiversidad.

Las diferencias principales son:

-Duración y sostenibilidad: hacer una dieta, tiene en general vida corta, y frecuentemente se

enfoca en lograr objetivos de reducción de peso. Una vez lograda la meta, las personas pueden volver a sus hábitos alimentarios previos. Por el contrario, seguir un patrón alimentario contribuye a la salud en general, y previene fluctuaciones.

-Garantía de las necesidades nutricionales: las dietas se enfocan en general en la reducción de calorías y muchas veces, subestiman la importancia del valor nutricional y de cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

Un patrón alimentario saludable prioriza el consumo de alimentos variados, ricos nutricionalmente que cubran las necesidades y aporten las vitaminas y minerales esenciales, y los elementos bioactivos que promuevan la mejor salud y prevenga carencias.

-Actitud y vínculo con la comida: hacer dieta puede determinar una actitud de “todo o nada” y generar un vínculo negativo con la comida. Las personas pueden sentirse culpables por ceder o desviarse de la dieta prescrita o elegida.

En cambio, el patrón alimentario estimula vínculos más saludables con los alimentos, habilitando darse algún gusto sin la culpa asociada.

-Disfrutabilidad: tener esa forma de comer saludable, seguir un patrón cardiosaludable, puede ser tan individual como personas habemos, el tema es encontrar el que se adapte mejor a cada uno y apropiarse de esa forma de comer, que nos resulta natural y disfrutable e idealmente compatible.

-Reducción de riesgos de enfermedades: Si bien al hacer una dieta puede llevar a una pérdida de peso inicial, no necesariamente esto se traduce en una mejor salud. Un patrón alimentario como el Mediterráneo, se vincula con una reducción del riesgo de enfermedades crónicas, diabetes, y algunos cánceres gracias al balance y a la densidad nutricional de los productos naturales que la componen.

-Adaptabilidad: un patrón de alimentación se puede adaptar a las preferencias personales, lazos culturales y estado de salud y/o enfermedades que presenta cada individuo. Esta flexibilidad hace que sea sostenible en el tiempo.

-Sostenibilidad del patrón alimentario: no solo debe resultar saludable para las personas, también debe considerar el impacto en el ambiente y el clima y ser compatible con las tradiciones locales, siendo también económica y socialmente accesible para todos, considerando los gustos y las preferencias de las personas. Es interesante incluir esta visión sistémica en el proceso de creación y evolución de una forma de comer amigable en todos los aspectos.

En suma:

No se trata de hacer dieta. Se trata de aprender a comer mejor.

Desde la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular te invitamos a repensar tu relación con los alimentos, desde un enfoque más amable, sostenible y consciente.

Porque cuidar tu corazón, también es disfrutar de lo que comés.



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

CORO INSTITUCIONAL – 27º ANIVERSARIO

“La música da alma al universo, alas a la mente, vuelo a la imaginación y vida a todo.” — Platón

Dra. Mercedes Lariccia

Un grupo coral es mucho más que palabras: es una celebración de voces que se entrelazan, de memorias compartidas, de armonías que han tejido comunidad.

El 22 de setiembre celebramos, no solo un nuevo aniversario del Coro de la Asociación, sino una historia tejida en acordes, ensayos, risas y silencios compartidos. Cada año que pasa es una nota más en esta partitura viva que somos todos juntos.

El canto coral es una metáfora viva de la unidad: cada voz importa, pero ninguna brilla sola.

“La música no solo se oye, se siente. Y cuando se canta en grupo, se comparte.”
En cada ensayo, en cada mirada cómplice, hay una emoción que se multiplica.

Desde los primeros ensayos de nuestros precursores hacia finales de la década de los 90', tal vez tímidos pero llenos de ilusión, hasta los escenarios que hemos pisado cuantos hemos sido parte del mismo, con el corazón en la garganta, hemos construido algo más que

música: hemos construido familia. En cada voz hay una historia, en cada armonía, un puente entre almas.

Agradecemos a quienes estuvieron desde el inicio, a quienes se sumaron en el camino, y a quienes ya no están pero dejaron su eco en nosotros. A los diferentes directores, por guiar con paciencia y pasión al grupo. A nuestras familias y amigos, por aplaudir incluso cuando desafinamos. Y a cada integrante, por poner su voz al servicio de algo más grande que uno mismo.

Este nuevo aniversario es un canto a la perseverancia, a la belleza del trabajo colectivo, y al poder transformador del arte. Que sigamos afinando sueños, entonando esperanzas y resonando juntos por muchos años más.

Invitamos a quienes se sientan identificados con estos mismos sentimientos a unirse a nuestro grupo y formar parte del Coro de la AACJPU

**¡Feliz nuevo aniversario, querido Coro!!
Que nunca nos falte la música!!**

“Si hay música en tu alma, se escuchará en todo el Universo” Lao Tsé



22 años tejiendo lazos

13 de setiembre - Aniversario grupo de Crochet



Hace 22 años, la Dra. Susana Vidal y la Sra. María Iberia Bittencurt comenzaron a tejer algo más que prendas: crearon un espacio para compartir, acompañar y dar.

Hoy, seguimos unidas por ese mismo hilo. Entre agujas, risas y encuentros, hemos tejido amistad, abrigo y cariño para quienes más lo necesitan.

Cada puntada es un acto de amor que llega, junto a nuestras donaciones, a calentar cuerpos y corazones.

Gracias a todas las manos que han hecho posible este tejido de 22 años.





ALMUERZO en **Gino** RESTAURANTE !! **Sábado 20 de setiembre**



Nos complace invitarlos a compartir un mediodía especial entre colegas y amigos. Una oportunidad ideal para reencontrarnos, disfrutar de una excelente propuesta gastronómica y fortalecer los lazos que nos unen.



Menú Tenedor Libre:

- Mesa de platos fríos
- Mesa de platos calientes
 - Pastas caseras
 - Carnes al Jospé
- Mesa de postres variados
- Incluye refresco y una copa de vino

Ticket con transporte ida y vuelta: \$1980

Dirección: Brigadier Gral. Manuel Oribe
km 34.200, Ciudad del Plata - San José
Salida: 12:30 hs • **Retorno:** entre 16:30 y 17:00 hs

Para garantizar una organización adecuada, el pago podrá realizarse como fecha límite el
17 de setiembre inclusive.

Por consultas, contactarse con Administración:

☎ Teléfonos: 2901 88 50 / 2902 94 21

WhatsApp: 096 899 555 / 097 420 421

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



Presentación de libro en la AACJPU

Compartimos lo que fue la presentación del libro "El despertar de una asesina serial" nouvelle de nuestro socio, el Dr. José Difilippo, una instancia que dio lugar al intercambio y conversaciones culturales



Almuerzo en Restaurante Mediterráneo

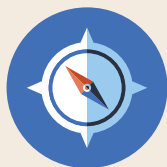
Compartimos algunos momentos de lo que fue el almuerzo en el restaurante Mediterráneo con nuestros afiliados. Estas instancias fuera de la Asociación son hermosas jornadas para conocernos más!



Presentación del libro: "Del tarro al robot"

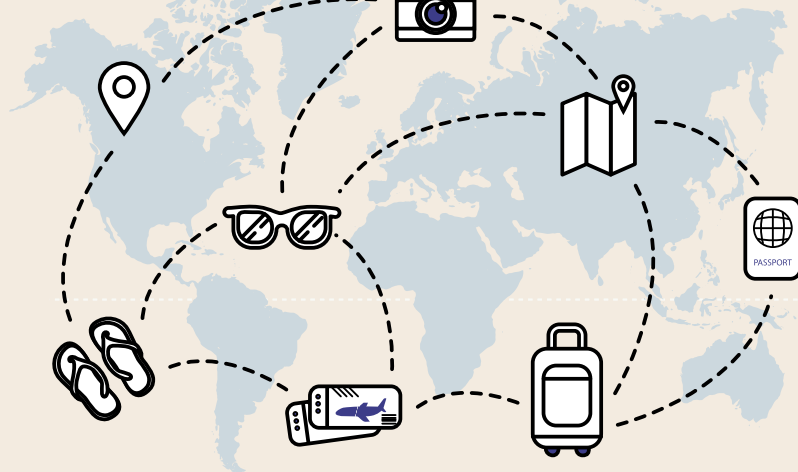
El pasado 4 de agosto disfrutamos de la presentación del libro del Dr. Vet. Juan Crescionini, con reflexiones y experiencias en su libro.





AREA TURISMO

Viajes y paseos
programados para 2025



CHARRUA VIAJES



Octubre 2025

SIERRAS DEL ESTE

del 25 al 27 de octubre (3 días 2 noches)

Base triple \$U 18.900 • Base doble \$U 20.000 • Base single \$U 21.500
Seña \$U 7.500 y se abona 48 hs después de inscripto.
El saldo 5 días antes del viaje



CHARRUA VIAJES



RIO DE JANEIRO Y BUZIOS

Salida 10 de Octubre (10 DIAS 9 NOCHES)

Base triple U\$D 2400 • Base doble U\$D 2500 • Base Single U\$D 2950
Seña U\$D 1000 y se abona 48 hs luego de la inscripción y
el saldo 30 días antes del viaje.



AZUL VIAJES



TULIPANES EN LA PATAGONIA

Salida 29/10 (5 noches 6 días)

Precio en base doble U\$D 2140 • Base simple U\$D 2690
Seña 50 % Saldo 24/9



CICERONE



Octubre 2025

BARCELONA Y CRUCERO POR EL MEDITERRANEO

Salida 28 de octubre hasta el 15 de noviembre

Cabina Interna U\$D 5050 • Cabina externa U\$D 5200 • Cabina Balcon U\$D 5700
Seña p/p U\$D 1500 Pago final 20 de Setiembre



CICERONE



Noviembre 2025

**SAN CARLOS DE BARILOCHE Y
SAN MARTIN DE LOS ANDES**

9 de Noviembre al 16 de Noviembre

Precio en base doble U\$D 1890 • Precio en base single U\$D 2250
Seña U\$D 600



GUAMATUR



COLORES DEL NORDESTE

31 de Octubre al jueves 13 de noviembre

Precio en base doble U\$D 2970 • Base single U\$D 3790



AZUL VIAJES



FIN DE AÑO A BORDO COSTA FAVOLOSA

Salida 28 de diciembre (9 noches)

Base triple U\$D 1810 • Base doble U\$D 2283 • Base single U\$D 4250



CHARRUA VIAJES



Diciembre 2025

GRAMADO DE LUJO EN FIN DE AÑO
(duración 7 días).

Base Triple U\$D 1440 • Base doble U\$D 1550 • Base single: U\$D 1850
Seña 48 hs luego de la inscripción y el saldo 30 días antes del viaje.



INFORMACION de CONTACTO

Guamatur:

Marcela (10 a 18 hs)

Tel.: 2483 24 83 • Cel.: 095 692 916

Cicerone:

Verónica (10 a 18 hs)

Tel.: 2909 20 46 • Cel.: 093 63 09 27

Charrúa Viajes:

Mauro o Augusto (13 a 19 hs)

Tel.: 2705 1357 • Cel.: 092 889 336

Azul Viajes:

Agustina Ferreira (10 a 18 hs)

Tel.: 2710 31 32 • 094 778 070

Sinué Cañarte (10 a 18 hs)

Tel.: 2908 31 32 • 093 827 076



Gimnasia Mental

INGENIO LINGÜÍSTICO

	J	I	R	A	
L	H		T	C	D
V	E	O		S	E
F		G	Z		L
	N	A	P	I	

Escribe palabras que se relacionen con los objetos que aparecen en la cuadrícula.

Para formar estas palabras puedes usar las vocales todas las veces que quieras, tanto en una misma palabra como en otras nuevas. Las consonantes en cambio, una vez que las hayas usado para una palabra, no puedes usarlas para una palabra nueva.

(Si para el ventilador escribes la palabra "aire" por ejemplo, la A, la E y la I las puedes volver a utilizar luego, pero la R ya no).

¿Cuántas palabras eres capaz de formar con esta condición?

SEGUNDA PARTE:

Según la denominación más común, esos objetos son llamados:

VOLANTE – ESPEJO – VENTILADOR – CAFETERA - ZANAHORIA – CLAVO – HOZ - GATO

Intenta ordenarlos en forma alfabeticamente inversa sin escribirlos, oralmente

PROXIMO DESAFÍO:

Encuentra la palabra que se forma ordenando las letras que te se te indican a continuación:

- Inicial de la de 8 letras
- 3° letra contando desde el final de volante
- Penúltima letra de la de 4 letras
- 3° letra de de la imagen finita y larga
- 5ª. letra del objeto que larga aire
- Vocal de la que solo tiene una vocal
- 3ª letra de la que es anaranjada
- Inicial de la de 6 letras

¿YA NOS AGENDASTE PARA RECIBIR TODAS LAS NOVEDADES?



PASO 1

Abri CONTACTOS o
AGENDA en tu celular



PASO 2

Clickeá en "agregar
contacto" o "+"



PASO 3

Agregar 096 899 555
con el nombre
AACJPU



PASO 4

Clickeá en guardar o
listo

¡ESO ES TODO!

Ahora recibirán todas las novedades de la Asociación en su celular



¡Únete a nuestra Revista Digital!

Es sencillo, práctico y contribuye
al cuidado del planeta.

Solicítela **sin costo** en la Administración.

Agradecimientos



*Queremos agradecer
a quienes siguen
enriqueciendo nuestra
Biblioteca con
generosas
donaciones de libros.*

*Cada título que llega
es una nueva puerta que se abre al
conocimiento, la imaginación y el encuentro!*

• **Dra. Ana Magniano**, con su donación de *El recetario de la memoria de Sebastián Elcano* y *Diario de un killer sentimental seguido de Yacaré* de Luis Sepúlveda, nos invita a explorar sabores, memorias y relatos que se entrelazan con la vida.

• **Dr. José Defilippo** nos honra con su obra de

autoría *El despertar de una asesina serial*, presentada en nuestra sede en el mes de julio. Una historia que nos desafía y nos interpela.

• **Dr. Juan Crescionini** nos comparte su obra *Del tarro al robot*, presentada el pasado 4 de agosto, donde la reflexión y la creatividad se dan cita en un recorrido muy original sobre la evolución de los procesos utilizados en los tambos para la lechería.

*Gracias por estos gestos que no se acumulan
en estantes, sino que laten en cada lectura,
en cada encuentro, en cada silencio
compartido. Nuestra Institución se fortalece
cuando se construye entre afectos, saberes y
generosidades como estas.*

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
APOYA LA CAMPAÑA DE AFILIADOS 2025**

