

La Revista



OCTUBRE de 2025
REVISTA N° 364



Uruguay SUB 200

Ciencia Uruguay explorando nuestras aguas



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.) Célida 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

10

UNA SALUD

Dinámica de contexto y multidisciplinaridad.

13

URUGUAY SUB200

14

Francisco Espínola

15

¿No escucha bien y se siente solo?

17

Día mundial de la alimentación

20

A 80 años de Hiroshima y Nagasaki

21

Contribución Pecuniaria

22

Elecciones Universitarias

23

Gimnasia mental

24

Campeonato de Truco

25

Almuerzo Halloween

26

Viajes & paseos

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

A 60 DÍAS DE LAS ELECCIONES EN LA CAJA DE PROFESIONALES UNIVERSITARIOS

Dra. María Cristina Muguerza

El próximo 10 de diciembre es la nueva fecha fijada por la Corte Electoral para que los profesionales activos y pasivos elijamos nuestros representantes al Directorio de la Caja.

Nuestra Asociación de afiliados supo contar entre sus filas con profesionales que cumplieron destacada gestión en los diferentes cargos en que les tocó actuar como integrantes de dicho Directorio.

Hoy enfrentamos un gran desafío, recuperar la representación de los pasivos para nuestra institución. No dudamos que somos, entre las diferentes asociaciones y gremios profesionales, quienes contamos con más afiliados pasivos, cuyos intereses siempre hemos defendido a través de casi 64 años de existencia.

Representante que, como siempre lo han hecho quienes fueron electos bajo el lema de nuestra Asociación, lleven adelante las propuestas a las cuales se han comprometido con la masa social que representan, dando cuenta permanentemente de su gestión a lo largo de todo el período durante el cual les

corresponda actuar.

Nuestra Comisión Directiva ha designado una terna para competir en estas elecciones, donde sus integrantes, profesionales de destacada actuación en lo gremial, han de conformar un equipo de trabajo, donde cada uno aportará lo mejor de su formación y experiencia, en esta difícil etapa que nuestra Caja Profesional estará transitando en el próximo periodo de gestión de un nuevo directorio.

La terna está constituida por el Ec. Juan Manuel Rodríguez Bas, la Dra. (Abog.) Graciela Zaccagnino y el Dr. (Méd.) Luis Alberto Noya. Están así representadas diferentes disciplinas, fundamentales para una buena gestión, y compañeros de Montevideo y del Interior de la República.

Todos comprometidos con soluciones que aseguran la viabilidad y autonomía de nuestra Caja, las cuales hace tiempo han venido planteando, tanto frente a los poderes públicos, como frente a referentes políticos y en el ámbito de trabajo de la Intergremial de profesionales.

Siempre hemos estado de acuerdo con que los cargos del Directorio sean honorarios, y aunque tal vez el planteo de la Intergremial pueda ser otro, seguiremos sosteniendo dicha posición. Entendemos que el trabajo gremial para hacerse con dedicación y compromiso no requiere de compensación económica.

En un breve resumen de nuestros candidatos, cuyos currículos publicaremos en una próxima edición, les señalamos:

Ec. Juan Manuel Rodríguez Bas: su profundo estudio sobre el descalce de los timbres profesionales, como responsable del déficit de la Caja, y el plan para su recuperación como forma de salvar a la misma con fondos propios, ha sido destacado como la solución más segura de implementar.

Dra. (Abog.) Graciela Zaccagnino: coordinadora de nuestro grupo asesor gremial, de destacada actuación, durante 12 años, en la Comisión asesora y de contralor en representación del Colegio de abogados. Conocedora del funcionamiento y jurisprudencia, no sólo de la CJP, sino de la seguridad social en su conjunto. Defensora de los derechos de los afiliados frente a diferentes intentos de avasallamiento de los mismos, como, entre otros, el de la Ley exprés y el más reciente de la “Contribución pecuniaria”.

Dr. (Méd.) Luis Alberto Noya oriundo de San José, con experiencia en administración, ocupó cargos de relevancia en FEMI, y al frente de la Asociación Médica de San José.

Creemos que los integrantes propuestos por nuestra Asociación de Afiliados para representar a los pasivos en el próximo Directorio de la Caja poseen la formación y

experiencia necesarias, no solo para defender los derechos de este colectivo, sino para plantear las mejores soluciones para la Caja.

Votan en esta elección solo los jubilados, no los pensionistas. Pero igualmente les pedimos que colaboren para conseguir el apoyo de todos los pasivos habilitados, no importan si son afiliados o no a nuestra Asociación. Es una tarea de todos, y con ella debemos comprometernos.

Las elecciones no son, hasta el momento, obligatorias, pero entendemos es un deber moral participar del acto que definirá quienes van a dirigir nuestro instituto previsional.

Habrà mesas receptoras de votos en las capitales departamentales y en otras ciudades que determinará la Corte electoral. El voto por correspondencia se habilitará únicamente para localidades donde no haya mesas receptoras y deberá ser emitido personalmente en Oficinas de la Administración Nacional de Correos de la ciudad o localidad en cuestión. Daremos más información sobre el tema en nuestro próximo número.

Les haremos llegar nuestra plataforma y nuestros candidatos se pondrán en contacto directo con Uds., tanto en el Interior como en Montevideo, para que puedan, tanto nuestros afiliados, como quienes no lo son, conocer a fondo sus propuestas.

Por una Caja Profesional viable, autónoma y donde se respeten los derechos de los pasivos profesionales, los invitamos a apoyar con su voto la lista de la Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios





2a parte

Discusión sobre Caja Profesional: orígenes, proceso y situación actual

Ec. Juan Manuel Rodríguez

3.- Causas estructurales de la crisis

Enfrentar un problema atacando las causas que lo originan es la garantía de su sostenibilidad. Por eso se da importancia a este tema. Estas causas hay que buscarlas en el estudio de la historia de la Caja, en su reglamentación, en los factores que determinan sus ingresos y sus egresos y explican el comportamiento de sus afiliados.



Algunos de sus problemas se originan en la ley que da nacimiento a la Caja. **El aporte de los afiliados por sueldos fictos** en lugar de un porcentaje de sus ingresos fue una decisión adoptada en 1954. Los universitarios de ese momento estimo que no eran mas obtusos que nosotros, sino que eligieron la única opción posible para definir los aportes de sus afiliados. Para definir los aportes como un porcentaje de los ingresos es imprescindible conocer éstos. Esta

información no estaba disponible en ese momento y de hecho nunca se logró en los años transcurridos. El aporte por fictos es un sistema rigido en varios sentidos. El aportante paga una cuota independiente de su ingreso. Esto lleva a que para algunos sea elevado, como los profesionales en sus primeros años de ingreso al mercado de trabajo cuando sus ingresos son bajos. Por otro lado, en muchos casos para profesionales maduros, si logran ingresos elevados, la cuota es un porcentaje pequeño de sus ingresos. Es decir lo contrario a un sistema equitativo. En cambio aportando un porcentaje de los ingresos el ajuste se produce en forma automática: si tiene ingresos limitados paga poco y paga mucho si sus ingresos son elevados.

Este es uno de los temas cuya responsabilidad no se puede atribuir ni a los fundadores ni a los directivos de los casi 80 años transcurridos, pues en varios momentos se solicitó una información innominada de los ingresos y tanto el BPS como la DGI se negaron a brindarlos, amparándose en el secreto tributario, aunque algunas leyes establecieron que éste no se aplicaba en ese caso. Los dos delegados de Poder Ejecutivo en la Comisión Directiva tampoco modificaron esta situación, ni los ministros de los que dependen los directores de estas instituciones. Por eso el sistema de aportes por fictos se mantiene hasta hoy, pese a sus obvias limitaciones. La ley

aprobada asigna al Poder Ejecutivo hacer una propuesta sobre este tema. Esperemos que ello ocurra aunque no porque el Poder Ejecutivo no haya tenido la oportunidades de hacerlo en el pasado a través de sus delegados en el directorio de la Caja.

3.1.- La ley de 2004: descalce y aumento de las cuotas de activos



Esta ley aprobada en los últimos meses del último año del gobierno de Jorge Batlle introduce cambios que tendrán un impacto significativo en la crisis de la Caja. Por un lado aumenta el aporte de los activos del 15 al 16,5% del sueldo ficto y por otro lado decide un nuevo criterio para el ajuste de los timbres.

El descalce entre ingresos y egresos surge del hecho de establecer que los timbres se ajustarán semestralmente por indicadores basados en el Índice de Precios al Consumo (IPC), mientras que los egresos principales de la Caja, el pago de pasividades, se ajustan por el Índice de Salarios. Este criterio para ajustar las pasividades fue aprobado en el plebiscito de 1989 para todas las jubilaciones y se integró a la Constitución. El gran crecimiento del salario real (por crecer los salarios más que los precios), sobre todo en los dos primeros gobiernos del FA, determinó que los egresos de la Caja crecieran mucho más que su segundo ingreso, que es el de los timbres.

Aunque del descalce se habla hace mucho tiempo nunca se había calculado cual era su monto. Estudiamos este tema este año y la conclusión fue que entre 2005, cuando comienza a aplicarse la ley de 2004, y 2024, los salarios crecieron 70% más que los timbres. Este descalce ocurrió en cada uno de los 20 años en cifras diferentes. Sobre la pérdida que tuvo la Caja en estos años se ha cuantificado entre 300 o 1.000 mil millones de dólares (parece claro que hay que hacer un estudio serio sobre esta cifra). Si este ingreso no

se hubiera perdido la Caja no tendría cifras negativas sino muy positivas. Por eso propusimos un aumento gradual de los timbres por encima de su ajuste anual, lo cual no fue aceptado en la discusión parlamentaria, ni en las conversaciones con el Poder Ejecutivo.



3.2.- La reducción de los afiliados activos

La Caja no pierde afiliados, pero sus distintos componentes evolucionan de forma muy diferente. Los grupos con tendencia creciente son los pasivos (en cifras pequeñas) y los declarados en “no actividad”. Estos últimos en 2024 eran el 63% del total (mientras en 2001 eran el 33%). El 37 % restante se divide en partes similares entre activos (que pagan cuota) la mayoría en las categorías 1 a 3 y los afiliados que no están obligados a estar afiliados porque solo tienen trabajo dependiente. Su afiliación responde al objetivo de tener una segunda jubilación, además de la del BPS.

Estas tendencias se originan en decisiones personales de los afiliados que se explican por diversas causas. Una de ellas, probablemente la principal, es la idea reiterada que la Caja tiene problemas estructurales que no logra resolver, lo cual en cierta forma se apoya en hechos reales y en conclusiones de varias consultorías.

Pero también en decisiones políticas externas a la Caja. Una de ellas es el aumento de los aportes de los activos en 2004 ya mencionada, medida que no se adopta con los afiliados al BPS, cuyos números históricamente fueron negativos y, en lugar de aumentar el aporte de los activos se le asignaron 7 puntos de IVA, o sea, se financió con Rentas Generales, cosa que sigue ocurriendo hasta hoy. Esta desigualdad en el tratamiento de problemas similares entre las dos Cajas es un estímulo implícito al BPS sobre la Caja Profesional. No es el único.

La creación del IASS, en 2008, es otra medida que desestimula a los afiliados a la Caja. Mas allá de la discusión sobre su constitucionalidad - sobre la que existen opiniones encontradas- hay otro factor de la ley. La ley del IASS se compone por dos elementos, uno es la creación del aporte y el segundo es el destino que se le da a ese fondo. Lo que establece la ley es que ese fondo se destine al BPS, lo que implica que todos los pasivos financien al BPS. Este segundo aspecto es considerado ilegal incluso por constitucionalistas que no cuestionan la creación del IASS. Un nuevo factor de priorización del BPS. Un afiliado que haga cuentas, podría concluir que afiliarse a la Caja significa la posibilidad de que los aportes aumenten y las pasividades disminuyan, cosa que no ocurre con otras Cajas.

El aumento de la base aportante es un objetivo central a resolver vista la evolución que ha tenido en este siglo. En 2008, discutiendo la crisis de la Caja Bancaria se aceptó que una cantidad de trabajadores de financieras, transporte de caudales y actividades relacionadas con el dinero pero no pertenecientes a bancos dejaran de aportar al BPS y pasaran a aportar a la Caja Bancaria, donde en la actualidad son mayoría. En este caso se aceptó la demanda de AEBU y la Asociación de Bancos para salvar la Caja a costa del BPS. No se tuvo la misma postura ante propuestas similares realizadas para la Caja Profesional.

Este desestímulo a los afiliados a la Caja ocurre en forma paralela a modificaciones en la legislación laboral que facilita contratos laborales de profesionales, de hecho independientes, que deberían aportar a la Caja y no lo hacen. Gustavo Vignales recientemente publicó en X un párrafo mencionando que la legislación en este sentido significaba un perjuicio a la Caja de Profesionales. Es un tema legal que debe ser objeto de estudio en los meses siguientes. Este recuento rápido de diversas medidas adoptadas reseñan que hubo medidas que perjudicaron al afiliado y al pasivo sumado una flexibilización de las normas que permiten el trabajo independiente sin realizar aportes a la Caja. Es comprensible que profesionales, como lo haría cualquiera que quiere asegurarse una jubilación, hagan cuentas y busquen formas más seguras y fiables fuera de la CP. Para ello utiliza las normas que le permiten mantenerse como afiliado sin pagar, declarándose no activo. Con el tiempo esto lleva a cambios en la estructura de los afiliados que significa una clara contribución a su crisis.



4.- La ley aprobada y el futuro previsible

Luego de negociaciones para lograr los votos necesarios, el Parlamento llegó a un acuerdo y aprobó la ley. En los puntos siguientes se analizan los aspectos centrales de la ley, sus continuidades y los cambios con respecto a la propuesta original y las perspectivas estimadas para los próximos años. Nos basamos en la información disponible pero teniendo en cuenta que los resultados finales dependerán de los cambios que se produzcan en los activos y pasivos de la Caja en cada año.

Las herramientas que utiliza la ley son las mismas que estaban en el proyecto original: un aumento de los aportes de activos, una contribución pecuniaria de los pasivos y aportes de Rentas Generales. Es decir no se consideraron ninguna de las propuestas que formularon las asociaciones de profesionales de activos y pasivos, ni de la Intergremial de Profesionales.

Sin embargo estas medidas, en sus montos y en los tiempos de aplicación tuvieron cambios en algunos casos muy significativos.

- a) **Aumento de aportes de activos.** La ley original aumentaba los aportes del 18,5% de los fictos de cada categoría al 22% a partir de la aprobación de la ley (que se estimaba ocurriría en julio de 2025). La ley aprobada no incluye este cambio sino que mantiene la tasa vigente en el semestre que falta de 2025. En enero del 2026, faculta al Poder Ejecutivo a aumentar la tasa al 20%, dependiendo de dos factores: que la Caja tenga resultados negativos en el año 2025 o que se estime que los tenga en los tres años siguientes (cálculo que seguramente hará el Poder Ejecutivo pues no se asigna a ninguna institución). Además la ley faculta al Poder Ejecutivo a aumentar el aporte de activos

un punto más en los años 2027 y 2028. Si estos aumentos se concretaran los activos pagarían desde enero de 2028 el porcentaje que establecía el proyecto original, o sea el 22%. Podría concluirse que si la Caja no tiene una importante mejora financiera, a partir del año 2028 los activos pagarán lo establecido en el proyecto original, aunque llegarán a esa cifra en un proceso de ascenso gradual de dos años y medio.

b) Contribución pecuniaria a los pasivos. En este punto la ley establece un cambio significativo. Mientras en el proyecto original esta contribución era un promedio del 9% (aunque integrado por varias franjas de aporte), la ley actual establece tres franjas, la primera hasta 6 BPC (hoy serían \$ 39.456) que está exenta; la segunda hasta 10 BPC (hoy \$ 65.760) que pagará 2% y la tercera de jubilaciones o pensiones superiores a 10 BPC, que aportarán 5%. En la actualidad el 90% de las pasividades se encuentra en esta última franja por lo que un promedio ponderado de las tres franjas determinan un aporte de 4,5%. Estos aportes se calcularán sobre el monto nominal de las prestaciones, conformadas por la jubilación líquida más el IASS. Con respecto a la propuesta original significa una reducción de aproximadamente la mitad.

c) Asistencia a cargo del Estado. Se establecen aportes especiales durante 2025 a 2027 y una partida a la que no se indica fecha de culminación. A continuación se indican los aportes para cada uno de los años.

En 2025 Rentas generales aportará \$ 218 millones desde julio, es decir \$ 1.308 millones en el semestre (en la propuesta original eran 660 millones). Además aportará una Contribución Especial de \$ 665 millones, lo que sumada a la cifra anterior da un resultado de \$ 1.973 millones. El déficit de la Caja en 2024 fue de 2.250 millones de pesos, por lo cual el aporte de Rentas Generales en este año cubre el 88% del mismo.

En el 2026 el aporte estatal se compone por una partida especial de \$ 665 millones (igual que en 2025) y otra partida igual a dos veces y media del promedio mensual de la contribución especial que hagan los pasivos en el año anterior. Para este aporte estatal no

se fija fecha de terminación, por lo que podría mantenerse los años siguientes. Un cálculo estimativo es que esta cifra estaría entre \$ 230 y 240 millones dependiendo de la cantidad de pasivos y su porcentaje de ajuste anual, cifras que se conocerán cerrado el balance de 2025.

En 2027 la contribución especial de Rentas Generales se reduce a la mitad de los años anteriores, es decir \$ 332 millones. A lo que habría que sumar la partida dependiente de la contribución espacial de los pasivos en 2026 calculada como se indica en el párrafo anterior. El conjunto de estas medidas indica que los cambios mayores son una sustancial reducción de los aportes de los pasivos y un gran aumento de los aportes de Rentas Generales. ¿Cómo se explica estos aportes cuando el reiterado discurso del gobierno es que la Caja no debe ser financiada por la sociedad que es quien paga los impuestos que alimentan las Rentas Generales?

La respuesta parece indicar que estos aportes son una especie de contrapartida a la reducción de los aumentos a las pasividades y, sobre todo, a la postergación del aumento del aporte a los activos. Esto explica que los mayores aportes de Rentas Generales se producen en 2025, año en que no hay aumento de aportes de activos. Una pregunta relevante es si el Poder Ejecutivo aumentará el aporte a los activos en 2026 y los dos años siguientes como la ley lo faculta.

Nuestras estimaciones son que las cifras establecidas en la ley determinan para 2025 una cifra cercana al equilibrio financiero (se reitera que las informaciones para hacer un cálculo exacto dependen de lo que ocurra en la estructura de activos en cada año, valor que se conocerá una vez concluido cada uno). Para 2026, dado que los aportes de Rentas Generales se reducen, si no hay un aumento de los aportes de activos habría un resultado negativo, por lo cual parece probable que ese aumento de aportes se concrete, sea porque la Caja dio pérdidas en 2025 o se estime que se producirán los años siguientes.

Como se demostró anteriormente la historia de la Caja señala que cuando los aumentos de aportes de activos aumentan crecen los que se declaran sin ejercicio y aumentan los

que se jubilan. Si esto volviera a suceder los resultados financieros positivos que se esperan podrían no concretarse. Sin embargo nadie puede negar la posibilidad de que ocurra un hecho nuevo, diferente a lo que ocurrió en el pasado. A esto puede ayudar el discurso de la oposición al decir que lo aprobado no es la ley que querían, pero que equilibra financieramente a la Caja, lo cual puede llevar a que los profesionales que se retiran sean menos, más allá de que esta última afirmación es discutible.



5.- La reacción de los profesionales

Desde la presentación del proyecto del Poder Ejecutivo las asociaciones de profesionales activos y de pasivos han comenzado a reunirse y terminaron conformando lo que se llama la Intergremial. En varias asociaciones la disputa interna fue muy acentuada y realizaron varias asambleas para tomar una definición. Es el caso del Sindicato Médico donde la directiva, que tenía visión favorable de la ley, quedó en minoría en las asambleas por lo que finalmente se integró a la Intergremial. Esto no ocurrió con el Colegio de Abogados. Sin embargo muchas asociaciones cuya existencia se desconocía, como de abogados de ciudades del interior, escribieron para que se las sumara a la firma del documento aprobado, que hoy tiene el respaldo de cerca de 30 instituciones, que representan a cerca de 50.000 profesionales, según afirman quienes conocen esta realidad.

La Intergremial aprobó dos resoluciones explicando las razones de su rechazo al proyecto propuesto y haciendo principalmente tres propuestas: a) la del aumento de los timbres explicada en este documento, b) una idea del Colegio de Contadores para aumentar la base

aportante, que no pudo cuantificar su impacto por no haber obtenido la información oficial para hacerlo y c) que el IASS recaudado por el Caja de Profesionales se destinara a la propia Caja, por lo menos hasta que se lograra equilibrio financiero. Esto no implica el cuestionamiento del IASS sino el destino que se le da, es decir el segundo aspecto de la ley tal como se expuso anteriormente.

Ante la aprobación de la ley, luego del acuerdo alcanzado, la Intergremial se ha seguido reuniendo, porque no la considera una solución sostenible. En primer lugar por las dudas que existen sobre los resultados financieros, tal como se indicó anteriormente en la experiencia de 2020 – 2024, pero sobre todo porque el Poder Ejecutivo (y ahora el Parlamento) no recogen otras propuestas realizadas aunque solo fuera para estudiarlas.

Las instituciones de profesionales no apoyan la idea de depender de los aportes de Rentas Generales (salvo en situaciones límites como la actual y de forma temporal). Por el contrario estiman necesario depender de recursos propios como le asignó la ley desde su fundación. Estrictamente el aporte de Rentas Generales no sería necesario si se aceptara la medida propuesta sobre los timbres que tiene respaldo legal y que permitiría, con aumentos muy inferiores a la cifra del descalce total, lograr superavit en dos o tres años, de acuerdo al monto de crecimiento. Y en el futuro no serían necesarios nuevos aportes de Rentas Generales.

Un tema que ha sido objeto de reflexión frecuente es cómo explicar la actitud tan cerrada del Poder Ejecutivo. Se podrán tener ideas diversas acerca de su ideología y de su capacidad de escuchar a otros, pero nadie piensa que no son capaces. ¿Cómo se explica entonces que luego de decir una y otra vez que la sociedad no debe financiar la Caja sólo proponga recursos de Rentas Generales ante un posible resultado negativo? Esto hace crecer la idea de que quizá el objetivo último sea demostrar la inviabilidad de la Caja y decidir su absorción. Y esto no genera solo discrepancia sino enojo. Por eso mismo la Intergremial analiza cómo mantener su funcionamiento, la organización. La opinión generalizada es que la ley resolvió problemas urgentes pero de una sostenibilidad dudosa. Se estima que se abrió una nueva etapa con muchas incertidumbres.





UNA SALUD

Dinámica de contexto y multidisciplinaridad.

Por Gustavo Naya*

Abordar este tema implica asomarnos al carácter complejo de los conceptos en biología. Por este motivo es que para acercarnos a la noción actual de salud -más allá de la tradicional de OMS- necesitamos tratar un conjunto de temas vinculantes, que nos proporcionen herramientas para conducirnos y finalmente nos depositen en la ya no tan novedosa UNA SOLA SALUD (One Health). Ese conjunto de temas surgen del aporte de diferentes disciplinas que van de la biología funcional tradicional a la ecología y de la biología evolutiva a la bioética. Naturalmente por lo abarcativo de estos aspectos no los podremos tratar en su totalidad, pero sí intentaremos seleccionando algunos, plantear los problemas y reflexionar sobre ellos, de manera que nos permitan encontrar una noción lo más acertiva posible sobre nuestro punto, el problema de conceptualizar la SALUD.

Planteada esta complejidad (Edgar Morin) el desarrollo de los temas seleccionados nos llevará a la realización de varios artículos necesariamente coordinados, donde cada tema presentará interrelaciones con los demás, su vínculo, hará que cada uno tenga su significado “*per se*” pero adquiera mayor dimensión en su **relación** con los otros y viceversa (retroalimentación). Ya surge el carácter emergente de los sistemas biológicos apoyados en la física cuántica actual: lo “*relacional*”, el “*entrelazamiento*” y “*significado*” (Carlo Rovelli), como también el necesario encare multidisciplinar y complejo de los mismos. En consecuencia, la

salud individual, la salud pública (humana y veterinaria) y los sistemas sanitarios deben tener en cuenta estos principios para construir y sostener sistemas sanos y plenos.

Como veremos en el transcurrir de los artículos, el concepto de salud es un concepto dinámico de complejas relaciones entre los organismos, los ambientes y sus medios.

En el Esquema 1 vemos las distintas capas de



Esquema 1

componentes de un sistema en el que nos movemos los seres vivos, su interrelación e interdependencia (biosistemas). Recordemos la reciente pandemia del Sars CoV2 virus que salta de especie en mercados de China, nuestra histórica zoonosis hidatidosis-equinocosis, la tala de montes dejando zonas inundables donde no lo eran o los cursos de agua con altos niveles de contaminación: “*Aumento de ranas y sapos mutantes -con malformaciones- por agrotóxicos sobre los ecosistemas del Río Uruguay*” (en Parque Nacional Esteros de Farrapos). 2022,

Gobel y otros. De este esquema y los ejemplos surgen de entre muchos tres temas: **ambiente** (explícito en Esq. 1), **biodiversidad** y **sostenibilidad** (no explícitos en Esq.1) a los cuales trataremos. Es en medio de estas capas que el núcleo binomio agente etiológico o causal y el individuo susceptible se interrelacionan, entrelazan y adquieren significación. En consecuencia, del armonioso funcionamiento de las capas y sus componentes aparecerá emergente un biosistema saludable. Por el contrario, la disfunción de los mismos harán un sistema no saludable o crearán las condiciones para el desarrollo de enfermedad mas todo lo contingente, incluídos los procesos evolutivos, También frente a estos esquemas aparecen preconceptos muy arraigados como que los biosistemas saludables están en equilibrio y a ello se debe su calidad. Esto no es así, los ecosistemas naturalmente están no equilibrados y su consecuencia es el dinamismo característico



de ellos, sus cambios permanentes y su readecuación a nuevas circunstancias hace a su capacidad *buffer* o procesos de **alostasis** (P. Sterling). Para Sterling no es tan pertinente la constancia de los medios (homeostasis), sino la capacidad de respuestas óptimas de los sistemas vivos frente a los cambios constantes a que se ven sometidos; en otras palabras, la capacidad de adaptación a la nueva situación. Como resultado, salud, homeostasis, alostasis, resultan complementarios, no antagonizan sino que mejoran y amplían nuestra perspectiva y nuestra visión de higiene y salud.

Ambiente y naturaleza.

Estos dos conceptos aparecen inseparables a nuestra intuición, pero para quienes trabajamos a nivel de campo, por nuestra profesión veterinaria, siempre se nos plantea que el ambiente es una

noción más restrictiva que el de naturaleza. Incluso veremos que para algunos autores ambiente es parte de la naturaleza, aunque esto es parcialmente cierto como veremos. De cualquier manera, merecen nuestra reflexión en lo científico y en lo filosófico.

Básicamente se distingue el ambiente natural, modificado y artificial, de los cuales los dos primeros fácilmente los incluimos a la naturaleza, mientras que el artificial lo relacionamos con la actividad humana, por ejemplo nuestra vivienda. Pero aún el modificado también puede tener su componente humano (por ejemplo, una represa y su embalse).

Evidentemente la alusión a “natural” nos refiere a la naturaleza, concepto que manejamos con familiaridad, pero también con cierta generalidad abarcativa y hasta ambigua, que le hace perder identidad concreta. Nos movemos implicando desde bacterias, agua, sol, montes o a la “naturaleza humana” y con esa amplitud la aludimos. Sin embargo, debemos entender que el mundo natural o ambiente original es un proceso *a priori* al ser humano, mucho más antiguo y complejo. Según Goethe, todas las tentativas para resolver los problemas de la naturaleza son conflictos entre la intuición y la reflexión: la intuición nos proporciona la noción completa de un resultado; la reflexión, que también quiere desarrollar algo por ella misma, no puede ir siempre en seguimiento y “busca en su ayuda a la imaginación; así se forma por grado sus maneras de ser (*entia rationis*)”. Para F. Bacon (1561-1626. Inglaterra) la naturaleza estaba para ser dominada por el ser humano, ese antropocentrismo fue una visión demasiada enajenadora de nuestra capacidad de convivencia con el mundo natural y nos involucra hasta el día de hoy.

Nos hizo apartarnos, no ser parte de **ella** (naturaleza), cuando en realidad debemos asumir que **somos ella**. Según E. Wilson: “La naturaleza es la parte del medio ambiente original y de sus formas de vida que perdura después de sufrir el impacto de la acción humana. Abarca todo lo que en el planeta Tierra no tiene necesidad de nosotros y es autónomo”. Además: “La naturaleza nos proporciona bienes no absolutos pero reales, sean estos medios, ambientes o seres vivos”... “La realidad del mundo natural **es**; el ser propio de cada criatura supone el bien propio que es y en esa medida los bienes naturales son dignos de nuestro asombro afectivo” (N. López Moratalla. Universidad de Navarra). Los humanos somos capaces de reconocer cualidades de la realidad,

entonces estamos reconociendo como es **natura** –condición de natural del mundo natural-, porque natura existe como realidad concreta exista *Homo sapiens* (nosotros) o no.



Ahora bien, no se trata simplemente de que haya historias y leyendas que forjan estereotipos inconvenientes y engaños que pueden reflejar algunos de nuestros sentimientos más profundos acerca de qué es natural y lo que no, y acerca de lo que esta distinción implica en términos de moral (ver próximo art.: Bioética). Dice Lee Silver (biólogo molecular): “Casi todas las personas instruidas perciben “natural” como sinónimo de bueno; mientras que la idea opuesta, lo antinatural, artificial o sintético, suscita una reacción negativa”. Por ejemplo, un terremoto es natural (modifica el ambiente), sin embargo no es necesariamente bueno. Pero, desde el punto de vista semántico no resulta lo mismo antinatural que artificial, como lo plantea Silver. Todo lo que el ser humano crea o inventa, arte y técnica no se contraponen, porque *ars*, no es sino el equivalente latino de la raíz griega *techné* (técnica), tecnología; en consecuencia debemos reflexionar que lo artificial no es *per se* malo, pensemos en la aludida construcción de nuestra casa, un puente, artefactos como el teléfono o todo lo creado por Leonardo Da Vinci.

Mientras que lo antinatural implica un concepto más radical, de ir contra la naturaleza (*contra naturam*), en alguna medida lo percibimos como un proceso profundamente destructivo, como actos que se consideran censurables, peligrosos, el revés de la norma. Visto así, lo tecnológico, artificial o antinatural tienen su propio estatus significativo y así quitarles la connotación emocional y hasta moral que se genera en nosotros a consecuencia de una historia reciente: “*Un Mundo Feliz*” de A. Huxley o el “*Frankenstein*” de M. Shelley. Artificial es sinónimo de no natural, no de antinatural. Nuestro PC o celular es inteligencia artificial; pero la insulina, los

anticuerpos monoclonales o los niños que hoy gozan de la vida obtenidos por medios tecnológicos (fecundación asistida) ¿son antinaturales?

Entorno, medios, bienes y servicios, son componentes y capas del biosistema que merecen atención por su significación.

- Entorno. Es el ambiente próximo, de cercanía: ambiente familiar, escolar o laboral. Responde a una noción de grado del ambiente para la especie humana. Fundamental para el bienestar psico-social que más adelante trataremos. Así como los ambientes, los entornos son muy diferentes para cada especie viva.
- Medios. Para muchos es medio-ambiente como prolongación de la noción de ambiente, hablar de lo mismo. Mi punto de vista merece precisión. Es que medio puede referirse a estar en medio, mediar entre. El agua por ejemplo, comunica, distribuye y relaciona en los ambientes naturales y en nuestro organismo es vital. Pero medio, también refiere a aquello que forma parte esencial del ambiente permitiendo el desarrollo de diversidad de vida: suelo, aire, agua, otros seres vivos (los parásitos por ejemplo).
- Bienes. Por lo expuesto más arriba, autores citados: E. Wilson, N. López Moratalla, E. Mayr y otros, queda claro que bien se contrapone con el concepto de recurso. Se quita la impronta economicista y se le otorga un rol dinamizador de sustento y estímulo de los procesos biológicos. Bien como valor vital y el bien como principio ético. Como se ve, la noción de bien está en estrecho vínculo con medios. Además: paisajes, vientos, arena, montes, pastizales, zonas turísticas, etc.
- Servicios. El armonioso sistema bienes-medios-ambiente proporciona servicios y estos son esenciales para la culminación de funciones de alta significación biológica como síntesis: humedales por ejemplo.

Establecida la complejidad del contexto, todo nos llevará al siguiente artículo.

*Médico Veterinario. *Prof. G. 7. Biología. CES.

Uruguay SUB 200

Ciencia Uruguay explorando nuestras aguas!

Uruguay tiene el orgullo de contar con un equipo de científicos que durante el mes de setiembre llevaron adelante un ambicioso proyecto de exploración submarina: UruguaySUB 200. Esta iniciativa tuvo como objetivo recorrer y estudiar las aguas uruguayas para conocer en profundidad nuestros ecosistemas marinos, un patrimonio natural que es clave para el país.

Este equipo está liderado por los especialistas uruguayos:

Alvar Carranza (PHD, Biodiversidad y Conservación)

Profesor Agregado, Departamento de Ecología y Gestión Ambiental, Centro Universitario Regional del Este – CURE Sede Maldonado, Universidad de la República, Uruguay

Leticia Burone (PHD, Geología Marina)

Profesora Agregada, Instituto de Ecología y Ciencias Ambientales, Facultad de Ciencias, Universidad de la República, Uruguay

Además, la magnitud y complejidad del proyecto hacen que UruguaySUB 200 sea posible gracias a la colaboración de profesionales de diversos países, quienes aportan sus conocimientos en distintas áreas como biología marina, ingeniería, tecnología submarina y comunicaciones. Esta combinación de talento local e internacional fortalece la capacidad de la expedición y enriquece los resultados científicos.

Qué está haciendo UruguaySUB 200

El equipo de UruguaySUB 200 se dedica a realizar investigaciones científicas en las profundidades del océano, utilizando tecnología

avanzada para mapear, monitorear y comprender la vida marina y las condiciones submarinas. Sus actividades incluyen desde registros fotográficos y videos, hasta la recopilación de datos que permiten analizar la biodiversidad y la salud de los ecosistemas marinos.

Importancia del proyecto

Este trabajo no solo aporta conocimiento científico valioso, sino que también contribuye a la conservación y gestión responsable de nuestros recursos naturales. Entender mejor el fondo marino uruguayo ayuda a protegerlo, favorece la pesca sostenible, impulsa el turismo científico y educativo, y fomenta el orgullo por la riqueza natural que tenemos cerca de nuestras costas.

Para quienes deseen obtener más información sobre esta fascinante aventura científica, está disponible la página oficial del proyecto, donde se pueden encontrar informes, noticias y datos actualizados sobre sus avances. Invitar a la comunidad a seguir y apoyar estas iniciativas es fundamental para fortalecer la ciencia uruguayo y su vínculo con la sociedad.

Agradecimiento a los científicos uruguayos

Desde la *Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios*, queremos felicitar al equipo de UruguaySUB 200 por su compromiso con la ciencia nacional, su labor contribuye a posicionar a Uruguay en el mapa de la investigación oceanográfica y a despertar conciencia sobre la importancia de cuidar nuestros océanos.

Sitio web: <https://uruguaysub200.udelar.edu.uy/>

Francisco Espínola. Cuentista de los sufrientes.



Homónimo de su padre, el escritor Francisco Espínola (4 de octubre de 1901-26 de junio de 1973) fue hilo conductor de una rebeldía ancestral y tal vez postrera que definió en otros tiempos a lo oriental, ese elemento contenido en su complejidad, pero más estable que la ubicación geográfica dislocada por el paso

del tiempo, las corrosiones del ser humano y los desplazamientos de las fronteras. De herencia humanista cristiana, no hay dudas acerca de cómo se forjó su ideario ni de dónde se ubicó este hijo de un combatiente saravista de las lides de 1897 y 1904, nieto de un cuidador de tropas (esa presencia en algunos de sus cuentos, de largas barbas blancas en la ancianidad, de a ratos imagen divina, referente ético, tipo humano del caído, rastro cansado del declive de lo gauchesco) al mando de Manuel Oribe mientras Montevideo era sitiada. Él mismo fue detenido por insurrecto en enero de 1935, por estar en contra de la primera gran dictadura del siglo XX, la de Gabriel Terra.

Pocas figuras de la literatura uruguaya hicieron tanta sombra a la obra que legaron; Francisco, “Paco” Espínola, es tal vez una de las más populares de la gran generación que integrara con Juan Carlos Onetti, José Morosoli, Enrique Amorim, Felisberto Hernández, Líber Falco, Serafín J. García, Juan Cunha, Clara Silva y Sara de Ibáñez entre otros. Y es que Espínola como escritor, y sobre todo el Espínola cuentista, fue conocido más allá de la palabra escrita. Su ejercicio de la docencia en la enseñanza secundaria, de lenguaje y literatura en institutos Normales de enseñanza y sus cursos de composición literaria en la Facultad de Humanidades serían los escenarios en los que desplegaría sus bondades de contador, de prosista. En 1934 comenzó sus audiciones radiales y en la década del 60 comienza su periplo en televisión.

En segundo plano quedaron el temprano poeta, el dramaturgo de recepción polémica, no así el novelista de *Sombras sobre la tierra* y de *Don Juan, el zorro*, que, no obstante, no lograría igualar la

maestría del cuentista.

Con los diecisiete cuentos de *Raza ciega* (1926) se inicia una obra lenta, tallada en las reediciones, en las consecutivas versiones. Y el motivo no es una búsqueda preciosista, ni de relojería. Espínola en sus cuentos y en sus reflexiones sobre estos dejó manifiesta su necesidad de esgrimir con gracia una técnica, pero para encausar lo principal: el tratamiento de cuestiones humanas universales y de todos los tiempos. No es lo gauchesco otra necesidad que la de tener un hábitat cercano cuando se está reescribiendo una y otra vez a los grandes pesares clásicos de la tragedia. Y es que Espínola no deja de volver a visitar a Edipo, o a Hamlet (como en el cuento Pedro Iglesias), que era la tragedia shakesperiana que más apreciaba. Por eso, junto a Morosoli y sus vivientes, los personajes de Espínola son seres que lamentan el paso por esta vida, que han quedado fuera de cualquier paraíso, en plena y dolida conciencia. Pero en ese trance el escritor se hermana, los quiere cariñosamente y mantiene con ellos juramentos tan arcaicos como sólidos, y esas pautas morales a veces son terribles, como en *María del Carmen*, o en *Angelito*, cuentos en los que queda claro que todos los hombres necesariamente cargan una culpa, quieran o no. En infructuosos destellos de humor el autor intenta distanciar a sus personajes de la desgracia, pero ese humor se derrite en lo grotesco. El campo fue el mundo, la tierra de esos condenados por los que tenía una clemencia cálida, cariñosa. Entre tantas apreciaciones, a este respecto señaló Borges que “su campo es un infierno, y lo malo es que parece tener entera razón al concebirlo así.”

Espínola murió el 26 de junio de 1973, un día antes de otro golpe de estado. Tiempo antes, en 1971, se había afiliado al Partido Comunista. El velorio, muy presente en sus cuentos, elegido seguramente como instancia crucial para dirimir diferencias drásticas de sus personajes, entre ellos, y con las vidas que viven, fue también un evento una vez que fue a Espínola a quien se velara. Primero se velaron sus restos en su casa, como segunda parada se había elegido la Universidad de la República, pero no se pudo, estaba cerrada, entonces el cortejo partió hacia la sede del Partido Comunista, que al parecer quedó colmada de concurrentes.

Pocas veces un escritor acompañó tanto al hombre doliente, tanto dentro como fuera de sus cuentos.

Cuentos completos. Espínola, Francisco. Ed. Arerunguá. 2022.

Agradecemos la colaboración de **Juan Rodríguez Laureano**
(librero y escritor)
Librería Montevideo

¿No escucha bien y se siente solo?

¿Por qué esto es preocupante para la memoria?



Agustina Saviotti*

Un estudio reciente, publicado en la revista *Communications Psychology*, (<https://www.nature.com/articles/s44271-025-00277-8>) muestra que la pérdida auditiva acelera el deterioro cognitivo; y este efecto es aún más intenso entre los adultos mayores que se sienten solitarios.

Con base en datos de más de 33 mil personas mayores de 50 años en 12 países europeos, los investigadores encontraron evidencias de que tanto la sordera como el aislamiento son factores de riesgo para la memoria.

Por eso si alguien tiene dificultad para oír -y al mismo tiempo- se siente solo, aunque esté rodeado de personas, es momento de prestar atención: esa combinación puede ser especialmente peligrosa para el cerebro.

¿Por qué escuchar mal afecta al cerebro?

Porque escuchar no es un proceso pasivo. Cada vez que un sonido llega al oído, se convierte en un estímulo para el cerebro.

Cuando un sonido llega al oído, es captado por la vibración del aire y transformado en señales que el cerebro interpreta como sonido. Por eso cada vez que escuchamos algo, nuestro cerebro es estimulado y se mantiene activo.

Lo contrario también sucede: cuando escuchamos mal, ese estímulo se pierde. Al intentar compensar esa pérdida, nuestro cerebro comienza a estimular algunas áreas de manera exagerada. Los científicos determinaron que esto puede generar -a través de mecanismos

inflamatorios- alteraciones estructurales en nuestras neuronas; ya que es un proceso que contribuye directamente a la disminución de funciones como la atención, la concentración y la memoria.

Por otra parte, escuchar mal dificulta la comunicación, llevando muchas veces al aislamiento, uno de los grandes villanos en esta etapa de la vida; porque, como sabemos, la interacción social y la participación en actividades que nos estimulen y desafíen son fundamentales para proteger la memoria y la salud cerebral.

En resumen, queda bien establecida la asociación entre pérdida auditiva y mayor riesgo de deterioro cognitivo debido a la sobrecarga cognitiva (cuando el cerebro necesita esforzarse más para entender lo que se dice), la reducción de la estimulación cerebral y el aislamiento social.

La soledad agrava el problema

Uno de los datos más sorprendentes del estudio es que la soledad subjetiva (la sensación de estar solo, incluso en medio de otras personas) tiene un impacto más negativo en la memoria que el aislamiento objetivo. Y esto quedó evidente entre los llamados “solitarios en la multitud”: adultos mayores que no estaban socialmente aislados, pero que reportaron sentirse solos.

No olvidemos que la soledad es uno de los factores que más aceleran el deterioro cognitivo en los adultos mayores. Cuando una persona se siente sola, aunque viva rodeada de otras, el cerebro recibe menos estímulos sociales y

emocionales, lo que reduce su 'gimnasia mental'. Además, la soledad también aumenta los niveles de estrés e inflamación en el organismo, afectando áreas importantes de la memoria y la atención.

Checklist para proteger la memoria



Revisar la audición a partir de los 60 años



Usar audífonos temprano si hay pérdida auditiva



Participar en actividades sociales (grupos, talleres, voluntariado)



Estimular la mente con lectura, juegos y ejercicios cognitivos



Mantener comunicación clara en ambientes adaptados (buena luz y acústica)



Cuidar la salud mental: atender la soledad y la depresión

Vemos entonces que la persona que está en aislamiento social padece tanto la disminución de estímulos recibidos, (porque no es desafiada cognitivamente), como también el problema del estrés que esto involucra.

A su vez el estrés puede llevar a la persona a producir más hormonas como el cortisol (la hormona del estrés), además de exponerse a mayores riesgos alimentarios y abuso de sustancias. Todo esto contribuye al empeoramiento de la cognición.

¡Corregir la audición ayuda, y mucho!

A pesar del impacto evidente de la pérdida auditiva en la salud cerebral, todavía se la subestima, y nos lleva a considerar normal dejar de oír con claridad con el paso de los años; lo que es un error con consecuencias.

Corregir la pérdida auditiva es una estrategia esencial. Los estudios muestran que el uso de audífonos puede reducir significativamente el riesgo de demencia o ralentizar su progresión,

principalmente cuando se inicia de forma temprana.

El uso de audífonos disminuye el 'esfuerzo extra' que el cerebro necesita hacer para entender conversaciones, liberando energía mental para la memoria y el razonamiento. Al oír mejor, la persona participa más en las interacciones sociales, se siente menos aislada y preserva mejor la función cognitiva a lo largo del tiempo.

Por eso, los médicos coinciden en que la dificultad para oír no debe ser ignorada y que se debe buscar la forma de acceder al uso de audífonos lo más rápido posible.

¿Qué hacer en la práctica?

Para prevenir o desacelerar este ciclo de pérdidas, los especialistas recomiendan:

- Cuidar la salud, en especial la auditiva
- Uso de accesorios auxiliares (audífonos, lentes, etc.) cuando sea necesario
- Practicar actividades variadas, en especial las que estimulan nuestro cerebro y nos plantean desafíos.
- Promover ambientes adaptados, con buena iluminación, acústica adecuada y comunicación clara.
- Dar atención a la salud mental, especialmente en casos de soledad y depresión.

Fomentar actividades que traigan propósito y conexión es importantísimo para mantener el cerebro activo. Todas las actividades de estimulación cognitiva, de gimnasia mental, especialmente cuando es en grupo, son posibilidades fáciles y accesibles para agilizar el cerebro y fortalecer los lazos sociales.

Envejecer escuchando y pensando

El mensaje es claro: escuchar bien significa vivir mejor. Los médicos especialistas en geriatría, neurología y demás especialidades del área, ven diariamente en el consultorio que envejecer bien no es cuestión de suerte; es cuestión de planificación y actitud para tomar las decisiones correctas y ejecutarlas a tiempo.

Soluciones simples, como un audífono bien ajustado y actividades intelectuales que nos desafíen a la vez que nos entretengan, pueden transformar completamente la calidad de vida de una persona. No es 'cosa de viejo', es cuidado preventivo inteligente.

**Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU*



Día Mundial de la Alimentación

16 de octubre 2025



Como cada año, este 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación. Proclamado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con la finalidad de concientizar sobre los problemas alimentarios, orientar y fortalecer acciones de cambio en los países y sociedades.

Este año, además, se conmemoran los 80 años de FAO. El lema del Día Mundial de la Alimentación es *“Mano en mano por unos alimentos y un futuro mejores”*.

Acerca del lema de este año

Los fenómenos naturales extremos y la acción humana ejercen una presión cada vez mayor sobre la tierra que cultivamos, el agua y la biodiversidad que sustenta la vida.

Al presente coexisten la inseguridad alimentaria

y el hambre con el aumento de los niveles de obesidad y el desperdicio generalizado de alimentos. Estamos inmersos en un sistema alimentario donde la abundancia y la escasez pueden estar muy próximas.

Se plantea como objetivo para el Día Mundial: encontrar soluciones prácticas y duraderas que respondan a los desafíos actuales y que contribuyan a lograr un mundo dotado de seguridad alimentaria para todos, para el día de hoy y para el de mañana.

Por esto, se considera imperante atender las necesidades en este sentido, con alimentos de buena calidad nutricional, que al tiempo que nutren y satisfacen, brinden salud, cuidado y prevención en enfermedades no transmisibles (ENT).

Importancia de la alimentación en el cuidado de la salud cardiovascular.

La alimentación es la tercera necesidad básica humana después del aire y el agua. La alimentación adecuada es el medio para que el derecho al crecimiento y desarrollo se plasme, al tiempo que se cuida la salud en su más amplio concepto.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) continúan siendo la principal causa de muerte en Uruguay, responsables actualmente del 23,4% de los fallecimientos anuales. Además, son la causa del 17,5% de la Mortalidad prematura, es decir la que afecta a las personas menores de 70 años.

Tengamos en cuenta también que las ECV son origen importante de enfermedad crónica y discapacidad; afectando no solo a quienes las padecen, sino también a sus familias y a toda la sociedad.

Recordamos que las ENT están fuertemente vinculadas al estilo de vida, y dentro de éste, la alimentación tiene un rol básico. En este sentido, la alimentación no saludable es un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas y para la muerte prematura, entre ellas la cardiovascular. Se estima que está asociada a más de 10 millones de muertes al año por estas causas (OMS). El exceso de sodio, grasas, grasas TRANS, azúcar y calorías son componentes de la raíz intrincada de este problema.

El exceso de sodio/sal es uno de los 3 principales factores de riesgo dietético para la salud: se asocia directamente con la hipertensión que es la primera causa de ataque cerebrovascular (ACV) e infarto. La OMS recomienda no superar los 5 gr. de sal al día de todos los orígenes, (sal agregada + sal que viene con los productos elaborados fuera) para personas adultas sanas, esto equivale a 2000 mg de sodio. Se estima que en Uruguay superamos los 8 gramos de sal por día en promedio, esto entre la sal agregada y la que viene en los productos prontos para el consumo. Estamos consumiendo un 66% más de lo

recomendado.

Se estima que se podrían evitar 2,5 millones de muertes en el mundo si se llevara el consumo de sal al nivel recomendado.

Con respecto al azúcar, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que su consumo máximo no supere el 10% de las calorías diarias, y en lo posible sea incluso del 5%. Esto significa que para un adulto, la ingesta máxima de azúcar debería estar entre 25 y 50 gramos. Para un escolar de hasta 9 años, lo deseable es que esté entre 20 y 40 gramos. Solo 1 botella de bebida azucarada supera la recomendación para un adulto.

Se ha estudiado que nuestros escolares, en promedio, tienen una ingesta diaria de 94,6 gramos de azúcar, ¡más del doble de lo recomendado! Esto se debe en gran parte al consumo de refrescos, jugos artificiales e industriales. Esto equivale a casi 3 kg de azúcar por mes.

El exceso de azúcar predispone al sobrepeso, la obesidad y a enfermedades metabólicas que aumentan el riesgo de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, en todas las etapas de la vida.

También el consumo insuficiente de alimentos protectores como vegetales, grasas buenas, legumbres, frutas, semillas, pescado deja al organismo más vulnerable a las enfermedades.

Alimentación adecuada y el sistema alimentario

Todos podemos contribuir hacia una mejor alimentación personal y de nuestro allegados. Muchas veces son los entornos los que determinan qué y cómo nos alimentamos. Son muy diversos los elementos del complejo sistema alimentario.

Los alimentos tienen implicancias profundas, a pesar de lo cotidiano y doméstico que parezcan. Su representación en los sistemas alimentarios abarca diversidad, nutrición, asequibilidad, accesibilidad e inocuidad. No se trata sólo de decisiones individuales, sino también de los entornos en los que vivimos, trabajamos y compartimos. Una alimentación adecuada está

dada por una sana conjunción de estos elementos.

Desde la Comisión Cardiovascular resaltamos la importancia en la educación, que modela transversalmente a todo el sistema influyendo en cada elemento y en sus vínculos... Pensamos que estos cambios comienzan con pequeñas acciones, pero se multiplican cuando trabajamos en conjunto.

La propuesta es de construcción entre todos, es interpelarnos a asumir el rol que nos toca,

eligiendo dentro de nuestras posibilidades, una alimentación saludable, en base a alimentos naturales. Evitar envases contaminantes y alimentos con procesamiento industrial, mejorando nuestras prácticas culinarias y jerarquizando la elaboración de alimentos en casa.

Estas prácticas resultan en un mayor cuidado de la salud, que en el día a día suman protección, ejemplo y bienestar; y a nivel social, las decisiones que tomamos a diario conforman el mundo en el que vivimos.



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Día del Patrimonio

1825 - 1830

**Bicentenario en
todos los pagos**

Octubre 4 y 5 - 2025 Uruguay



Inspirado en el mural del
artista plástico Felipe Seade,
Liceo N° 2, ciudad de Florida



Ministerio
de Educación y Cultura



Patrimonio Uruguay
COMISIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL DE LA NACIÓN

A 80 AÑOS DE HIROSHIMA Y NAGASAKI

Energía nuclear y guerras desde 1945 a 2025



En 1939 el miedo de Estados Unidos era la eventualidad de un ataque de Alemania, y de que ésta se hiciera de la bomba antes que ellos, razón por la cual el gobierno del Presidente Franklin D. Roosevelt decidió apoyar a Albert Einstein en realización de una investigación sobre la fisión nuclear. Roosevelt creó en octubre de 1939 un comité integrado por representantes civiles y militares para estudiar el uranio.

Einstein creía que de esas investigaciones se podría lograr crear la bomba más poderosa jamás conocida. El no creía que esa bomba pudiera destruir el mundo. La primera prueba fue en 1942.

Con el temor del ataque japonés a la base naval Pearl Harbor de Estados Unidos en Hawái el 7 de diciembre de 1941, el Presidente Harry Truman ordenó tirar ambas bombas, lo cual ocurrió el 6 y 9 de agosto de 1945.

¿Qué ciudades fueron elegidas? ¿Por qué?

Una escena basta para resumir la tragedia que ello fue: una foto de una sombra sobre un puente: esa sombra había sido un niño.

Hiroshima hoy. La historia de Sadako.

Necesidad de controlar la energía nuclear.

Famoso discurso "Átomos para la paz"

Organismo Internacional de Energía Atómica.

Se crean instrumentos jurídicos internacionales. El primero fue el Tratado de no Proliferación de Armas Nucleares.

El Tratado se centra en la no proliferación, desarme y el uso pacífico de la energía nuclear.

Tratado de Prohibición de Armas Nucleares

Armas nucleares en el mundo. Cuántas son y dónde están.

Bomba nuclear y bomba atómica

Por qué los Tratados son ineficientes e ineficaces.

El peligro nuclear y radiactivo en las guerras.

Diferencias entre Chernobyl e Hiroshima y Nagasaki.

DIVA E. PUIG

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

A 80 años de Hiroshima y Nagasaki

Energía nuclear y guerras desde 1945 a 2025

La Dra. Diva Puig presenta su libro

Lunes 20 de octubre, 16.30 hrs.

Salón principal sede AACJPU

Av. 18 de Julio 1268 1er piso

Por consultas o inscripciones

contactarse con secretaría: 2901 88 50

o por correo a info@aacjpu.com.uy



Contribución Pecuniaria y sus implicancias para los profesionales universitarios.

El pasado 15 de setiembre, realizamos la tercer reunión de asesoramiento jurídico con referentes legales para analizar la Contribución Pecuniaria y sus implicancias para los profesionales universitarios. En esta ocasión nos acompañaron el **Dr. Martín**

Risso, Dra. Graciela Ruocco y Dra. Cristina Vázquez.

Nos enorgullece generar estos espacios de diálogo y aprendizaje, apostando a un mejor futuro y un gran presente



12 de Noviembre

Elecciones Universitarias 2025



El 12 de noviembre, estudiantes, docentes, egresadas y egresados de la Universidad de la República (Udelar) elegirán sus autoridades. Pueden consultar el padrón de votantes habilitados en la web de la Corte Electoral: <https://aplicaciones.corteelectoral.gub.uy/BuscadorUniversitarias2025/buscadores.buscadoruniversitarias2025.aspx>

La Udelar es un organismo **autónomo** y por ley tiene una forma de gobierno participativo (**cogobierno**) en la cual sus tres Órdenes - estudiantes, docentes, egresados y egresadas - tienen voz y representación en sus órganos directivos. La Corte Electoral gestiona estas elecciones.

El 12 de noviembre se vota en todo el país. Las y los estudiantes votan en sus lugares de estudio, mientras que cada docente debe votar en el lugar donde trabaja y cada egresado o egresada en el lugar donde reside, en locales dispuestos por la Corte Electoral.

Es importante destacar que **no está habilitado el voto observado interdepartamental**.

Podrán votar por correspondencia, dentro del Departamento al que pertenece su circuito, electoras/es que se encuentren en lugares donde no funcionen Comisiones Receptoras de Votos. Deberán hacerlo en una oficina de la Administración Nacional de Correos habilitada a

tales efectos el día previo al acto eleccionario (11 de noviembre).

¿Quiénes votan?

Estudiantes, docentes y egresadas/os de carreras con no menos de 2 años de las Facultades que participan de esta elección.

La elección será **obligatoria** para todos quienes integran los padrones electorales, exceptuando a las personas mayores de 75 años.

¿Cuáles son las sanciones?

En el caso de estudiantes, serán sancionados **con la imposibilidad de rendir exámenes** durante dos períodos consecutivos.

Si la persona es docente o egresada, **deberá pagar una multa equivalente**

a cinco unidades reajustables (5 UR).

¿Qué se elige?

- Asamblea General del Claustro (AGC): todos los órdenes.
- Asamblea del Claustro de todas las Facultades: todos los órdenes.
- Consejo de la Facultad de Artes y Facultad de Información y Comunicación: todos los órdenes.
- Consejo de la Facultad de Ciencias Sociales: orden de egresados y estudiantes.
- Consejo de la Facultad de Agronomía; Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo; Facultad de Ciencias; Facultad de Ciencias Económicas y Administración; Facultad de Enfermería; Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; Facultad de Ingeniería; Facultad de Medicina; Facultad de Odontología; Facultad de Psicología; Facultad de Química, y Facultad de Veterinaria: orden de estudiantes.

Fuente: Udelar - <https://udelar.edu.uy/portal/2025/09/elecciones-universitarias-2025-se-abre-plazo-para-recursos-y-observaciones-al-padron-electoral/>



Gimnasia Mental

DESAFÍOS

R mágica

Añade una **R** a cada una de las palabras que figuran debajo, entrelaza las letras y forma una nueva palabra.

Luego agrega otra R, vuelve a entrelazar las letras y forma otra palabra más.

Ejemplo: Si añadimos una **R** a **MÍA**, luego podríamos formar **RIMA** o **MIRA**. Si en forma posterior agregamos otra **R** tendremos **MIRAR**, **RIMAR**, **MIRRA**.

OSA

ATEA

AMADO

MANO

OTO

CAOBA

ANEAS

RETO

AJO

CAOS

CASO

ETAPA

Reloj capicúa

Las **13:31** es una hora capicúa, ya que se lee igual de izquierda a derecha, que de derecha a izquierda.

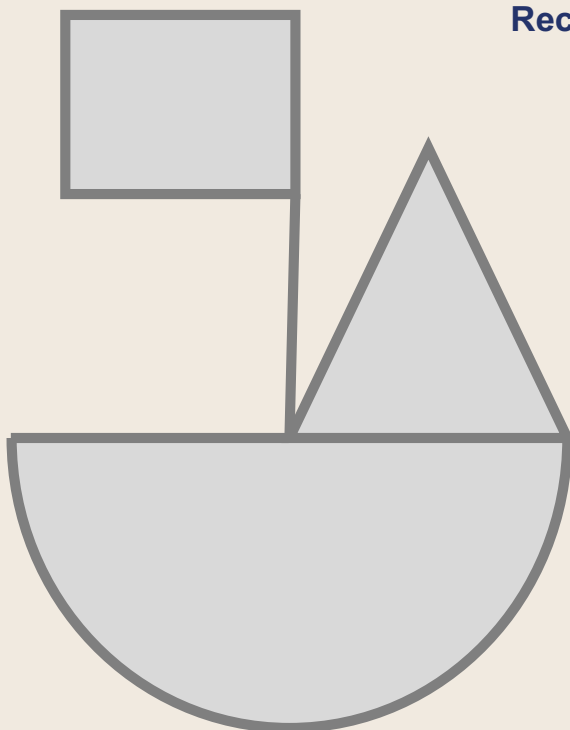
¿Cuántas horas capicúa hay entre las **00:00** y las **23:59**?



Recorrido inteligente

¿Conoces el desafío en que tienes que recorrer todas las líneas oscuras sin levantar el lápiz y pasando sólo una vez por cada una?

Te proponemos hacerlo con este diseño, pero solamente recorriendo las líneas con la mirada. No uses lápiz ni recorras los contornos con la yema de los dedos.





¡Se viene el Campeonato de Truco en la AACJPU!

¿Te gusta el truco? ¿Querés pasar una tarde divertida entre colegas, amigos, risas y buena compañía? ¡Esta invitación es para vos!

- **Fecha:** 21 de noviembre
- **Hora de inicio:** 14.00 hs
- **Lugar:** Sede Social de la Asociación – Avda. 18 de Julio 1268, 1er piso

La Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios invita a sus afiliados, familiares y amigos a participar en un campeonato de truco pensado para disfrutar y compartir.

No importa si es experto/a o principiante: lo importante es participar!

• **Inscripciones**

Pueden anotarse desde el lunes 6 de octubre al lunes 10 de noviembre llamando a la Administración de lunes a viernes de 11:30 a 18:30:

☎ 2901 88 50 / 2900 76 57
☎ 096 899 555 / 097 420 421

- Inscripción gratuita para socios. Familiares y amigos \$200 por persona.

• **¿Cómo se juega?**

El campeonato se organizará según la cantidad de personas inscriptas, en series o rondas, con sistema de eliminación o todos contra todos, ¡y siempre con baraja española!

Las reglas serán las clásicas del truco uruguayo.

Podrá consultar las reglas del campeonato en nuestra página web: <https://www.aacjpu.com.uy/>

- Barajas y sistema de puntuación serán provistos por la Asociación.

¡Los esperamos!





Domingo 26 de octubre

Almuerzo y Halloween en Bodega Pizzorno!



Te invitamos a disfrutar de una jornada donde el sabor del vino y la gastronomía de primer nivel se unen con un toque especial de misterio por **Halloween!!**

Programa del día

- Selección de vinos
- Mesa de quesos, fiambres y panes artesanales
- Bocados fríos
- Visita guiada por las instalaciones
- Almuerzo maridaje en 3 pasos.
Entrada, plato principal y postre con café

Refrescos y agua mineral incluidos durante todo el evento

Detalles y costos

- Salida: 10:45 hs
Regreso: 16:00 hs
- Precio con transporte incluido: **\$2850**
- Precio sin transporte: **\$2440**

*Para hacer esta salida aún más especial, animamos a todos a venir con un toque de disfraz o accesorio temático. **Premio al mejor disfraz!***

Dirección: Ruta 32, Km 23 Cont. Camino Mendoza – Las Piedras, Canelones.
*Para garantizar una organización adecuada, el pago podrá realizarse como fecha límite el **22 de octubre inclusive**.*

Por consultas:

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

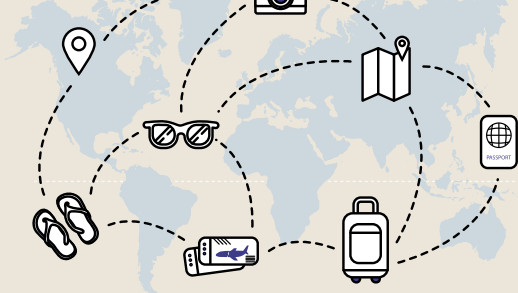


No se realizan reservas sin pago y no se aceptan pagos fuera de la fecha arriba mencionada



Prepara tus maletas

¿Querés acompañarnos?



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, hasta el 20/10.



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. Pago antes del 20/10.



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

(del 28/12 al 3/01).

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

¿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.

DECLARACIÓN JURADA IASS

Vencimiento para pagos

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

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**

