

La Revista



SEPTIEMBRE de 2026
REVISTA N° 374



**Caja Profesional en espera de
respuestas del Poder Ejecutivo**

29 de setiembre

Día mundial del corazón

SUMARIO

3 EDITORIAL

Seguimos sin respuestas

Por la Dra. Cristina Muguerza

5 Presente y futuro de la Caja

Imágenes de la charla brindada por las autoridades de la CJP

6 Análisis de situación



análisis de la situación de la Caja de Jubilaciones Profesionales en cuanto a Activos y Pasivos y Estados Financieros.

8 Informes Estudio Cauce

Informes de Inconstitucionalidad (Ley N° 20.410) e Incremento FONASA.

Bienvenidos al lugar que estamos 9

aquellas veces que llegamos a un lugar al que no habíamos planeado llegar; o cuando no estuvimos donde **creíamos que íbamos a estar.**



11 No dejes pasar ni un latido

Día Mundial del Corazón
29 de Setiembre

De la osteoporosis a la reparación celular

15

las nuevas pistas científicas sobre la yerba mate

17

El hombre, la guitarra y su voz

Osiris Rodríguez Castillo
(1925 – 1996)

19

Vayamos al Teatro



Un clásico del teatro uruguayo:
“El herrero y la muerte”

21



Festejamos la PRIMAVERA

23

BIBLIOTECA



Galería fotográfica

24

PUNTUALIZACIÓN

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



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

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

Redactor Responsable:
Dra. Ma. Cristina Muguerza

Presidente:
Dra. (Méd.) Cristina Muguerza
Vicepresidente:
Dr. (Méd.) Luis Noya
2° Vicepresidente:
Dra. (Abg.) Graciela Zaccagnino
Secretaria:
Dra. (Odont.) Mercedes Lariccia
Prosecretaria:
Dra. (Méd.) Hilda Abreu
Tesorero:
Cr. Hebert Alvarez
Profesorero:
Dra. (Odont.) Célica Laens
Vocales:
Dra. (Odont.) Martha Casamayou
Sra. (Pens.) Nelly Pereira

COMISIÓN FISCAL
Cra. Gladys Martínez González
Cr. Carlos Casal Maguna
Dra. (Abg.) Elisabeth Wieder

COMISIÓN ELECTORAL
Abg. Estrella Pérez Azziz
Proc. Esc. Eduardo Pérez del Castillo
Abg. Beatriz Vila Blanco

AREAS DE TRABAJO
(Coordinadores)

ASUNTOS LEGALES Y GREMIALES
Dra. (Abg.) Estrella Pérez Azziz

CURSOS Y TALLERES
Dra. Martha Casamayou

COMUNICACION INSTITUCIONAL
Dra. (Méd.) María Cristina Muguerza

ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN
Cr. Hebert Alvarez

RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE
Sra. Nelly Pereira

TURISMO SOCIAL
Dra. (Méd.) Dolores Holgado

SALUD
Dra. (Méd.) Alicia Hoppe



EDITORIAL
Por Dra. Cristina Muguerza

Seguimos sin respuestas

El pasado 18 de agosto tuvo lugar, en nuestra Asociación, una jornada sobre Presente y futuro de Caja Profesional. Contamos con la presencia del presidente de esta, Dr. Andrés Pérez, el Ec. Juan Manuel Rodríguez representante de los pasivos en el Directorio y el Dr. Abg. César Pérez Novaro.

El presidente comenzó señalando las propuestas que hizo la Caja en la Comisión de expertos, que sabemos no fueron aceptadas y luego algunas en las que hubo acuerdo, pero tampoco se han implementado, como el ingreso de nuevas profesiones, mejorar la fiscalización, evitar que los profesionales que trabajan en forma independiente aporten al BPS como empresas unipersonales, estudiar aportes por honorarios reales, mejorar control de aportes por art. 71 implementando el timbre digital y otras reformas. Este último item, cuya implementación corresponde a la Caja está en vías de concretarse. Los demás permanecen sin solucionarse.

Dio cuenta además de algunos ahorros que se han hecho en diferentes rubros, que son bienvenidos, pero no constituyen soluciones para el problema estructural de la Caja.

El Ec Juan Manuel Rodríguez refuerza algunos conceptos vertidos por el presidente, y deja en evidencia el poco interés del poder Ejecutivo en poner en marcha la Comisión de expertos, que demora tres meses en nombrar sus representantes, aduciendo que no lo hacía por no estar reglamentada la ley 20410, siendo esta una responsabilidad del propio Ejecutivo.

El desfasaje en el valor de los timbres, que a partir del 2004 se ajustaron por una fórmula que respondía al IPC, mientras las pasividades se ajustaban por el IMS, causa de grandes pérdidas para las arcas de la Caja. Actualmente se logró ajustar por índices similares, pero no se corrigió, ni siquiera en cifras mínimas, el descalce de los timbres. Señaló además la poca incidencia del costo de los timbres de la salud, frente a la carga de las tasas moderadoras y el IVA que se les aplica.



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com.uy

La reducción del IVA a la salud, sobre el cual presentamos un detallado informe, tampoco ha tenido andamiaje hasta el momento.

El Dr. César Pérez Novaro, en una destacada exposición, encaró los aspectos jurídicos vinculados al IASS y su direccionamiento, que presenta como único destinatario al BPS. Se recordó la posición del constitucionalista Dr. Martín Riso, que, en un informe sobre el tema solicitado por la Caja, no dejó dudas sobre la pertinencia de que el IASS de los profesionales debía quedar en su propia Caja.

El Dr. Andrés Pérez se comprometió a presentar en el Directorio la propuesta del reclamo del IASS por vía judicial, dado que la Caja es la única que cuenta con la legitimación activa para promover este reclamo.

El Poder Ejecutivo promulgó un decreto pretendiendo dejar sin efecto la resolución de la Caja sobre el cobro de timbres en las consultas médicas, contra el cual la Caja ya presentó recurso en tiempo y forma, pero cuya resolución llevará un proceso de varios meses.

Fuentes políticas han manifestado que se debe volver a instalar la comisión parlamentaria que se dedicó al estudio de la problemática de la Caja, y debería buscar las modificaciones estructurales que la hagan sustentable con sus recursos propios.

¿O es políticamente más redituable seguir señalándonos como privilegiados y enemigos de la gente, aunque nuestro trabajo se vuelque hacia el pueblo y nuestras pasividades sean las más

bajas de las cajas paraestatales?

Nuestra Asociación se encuentra profundamente comprometida en la búsqueda de soluciones, apoya a los directores electos que honorariamente están trabajando sin descanso desde que asumieron sus cargos.

El evento que organizamos pretendió, además de informar a nuestros afiliados y a los profesionales en general, ser una instancia de convocatoria a los gremios y organizaciones de activos, cuya pasividad frente a las instancias que está atravesando nuestra Caja, no terminamos de comprender. Tal vez estemos equivocados y están trabajando en el mismo sentido que nosotros, aunque no se manifiesten públicamente. Pero la unión hace la fuerza y, en este momento, no parece ser la premisa.

Una novedad en el funcionamiento del Directorio ha sido la solicitud de aplicación del artículo 8 de la ley 17738, por parte de los delegados del Poder Ejecutivo. Cuando se aprueba por mayoría una resolución con la cual no están de acuerdo, se envía al Poder ejecutivo, a través del MTSS, el acta en cuestión para que éste resuelva. Esto consta en el acta 21, página 25, siendo la primera vez que se aplicó. Pero tenemos entendido que no fue la única oportunidad, lo cual lo podremos constatar cuando se publiquen las actas. También será oportuno analizar si se está aplicando correctamente ese artículo, o si eventualmente esto se podría parecer a una intervención encubierta.

Lamentablemente, como dice el título de nuestro editorial, seguimos sin respuestas.



Presente y futuro de la Caja Profesional

El pasado martes 18 de agosto, recibimos en la Asociación al **Dr. Andrés Pérez**, Presidente de la CJPPU, al **Ec. Juan Manuel Rodríguez** y al **Dr. César Pérez Novaro** para hablar del futuro de la Caja Profesional.

Muchas gracias a quienes nos acompañaron, pueden ver la exposición completa en nuestro canal de Youtube: <https://www.youtube.com/live/UnJkRmNhp0c>





Análisis de la situación de la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios.

Ejercicio 2025

Cr. Hebert Álvarez*

En esta oportunidad haremos un somero análisis de la situación de la Caja de Jubilaciones Profesionales en cuanto a Activos y Pasivos, y posteriormente sobre los estados financieros de la CJPPU por el ejercicio 2025, y analizaremos la evolución de algunos números en los últimos ejercicios.

Lo haremos en más de una entrega.

Trataremos de ser concisos y sencillos para mostrar esta información, sin agregar complicaciones a la misma.

PROFESIONALES ACTIVOS – EVOLUCIÓN

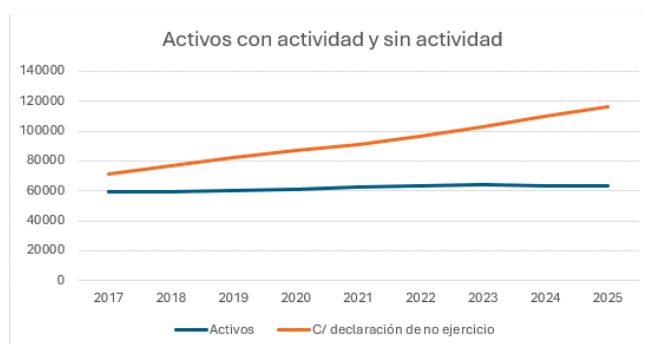
En el siguiente cuadro veremos como han evolucionado los profesionales activos que cotizan en la Caja (declaran actividad profesional independiente) y los que declaran que no tienen actividad profesional independiente.

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
ACTIVOS:						
Activos cotizantes	60658	62558	63414	64350	63601	63217
C/ declaración de no ejercicio	86901	91086	96843	102445	109719	116631
TOTAL	147559	153644	160257	166795	173320	179848

Como podemos apreciar, en el período 2020 a 2025 la cantidad de profesionales activos con declaración de actividad independiente

(cotizantes a la caja) apenas aumentó 2559 profesionales, lo que representa un aumento del 4.22%, incluso descendiendo en los dos últimos años. Sin embargo, los profesionales que declaran no actividad independiente aumentaron en 29.730, lo que significa un aumento del orden del 34,21%.

Si lo visualizamos gráficamente, y consideramos su evolución desde el año 2017 hasta el 2025, tenemos:



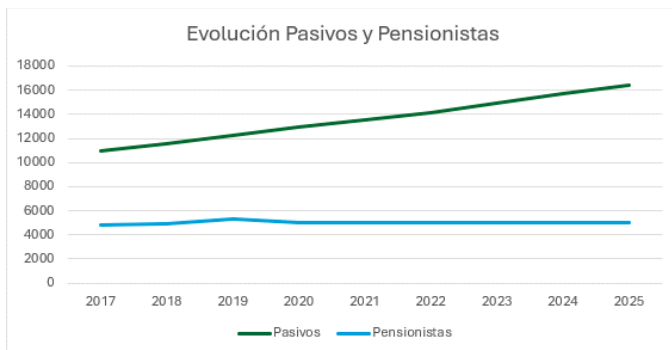
Claramente se observa como mientras los activos con declaración de que no realizan actividad independiente aumentan año a año, los activos aportantes (con actividad profesional independiente) se mantiene constante un poco por arriba de 63000 aportantes.

PROFESIONALES PASIVOS Y PENSIONISTAS – EVOLUCIÓN

Veremos como evolucionaron los pasivos y pensionistas en el mismo período en el próximo cuadro:

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Pasivos	12958	13564	14176	14884	15692	16405
Pensionistas	5031	5046	5024	5023	5017	5032
TOTAL	17989	18610	19200	19907	20709	21437

Vemos que los pasivos, en el mismo período, aumentaron en 3447, es decir, un 26.60%. Mucho más que la cantidad de aportantes cotizantes. Los pensionistas se han mantenido casi que constantes. Recordemos que los activos aportantes habíamos visto aumentaron en 2559.



Si vemos gráficamente esta evolución, tenemos

Aquí se observa claramente el crecimiento año a año de la cantidad de pasivos, y si volvemos a observar la cantidad de activos aportantes, estos se mantenían constantes durante el mismo período.

Si pensamos que para pagar cada pasividad se necesita el aporte de varios activos cotizantes (por lo menos 6.5 activos por cada pasivo), este aumento tan desbalanceado entre los pasivos

(que generan egresos a la caja) y los activos aportantes (generan ingresos a la caja) se trasluce en la situación de déficit que ha soportado la caja en los últimos años.

Muchas veces escuchamos que el problema de la caja está en los grandes sueldos que se pagan, o en lo que cobran los directores y gerentes. Pero esta evolución de activos cotizantes y pasivos es la que explica realmente la situación deficitaria.

No solo del sistema de seguridad social de la Caja de Profesionales, sino de todos los sistemas de seguridad social vigentes, dada la característica de financiación que tienen.

Que esto no se tome como “es culpa de los pasivos que son muchos”, sino como una realidad que la observamos en los números. Como cuando sale el sol o se oculta el sol, o está nublado. No hay culpables, hay realidades que existen.

Si vemos la relación que existe entre los activos cotizantes y el total de pasivos y pensionistas, vemos que en el año 2020 había 3,37 cotizantes por cada pasivo y pensionista, y en 2025 hay 2,95.

En el año 2017 había casi 4 activos cotizantes por cada pasivo!!

La relación viene descendiendo año a año. Si observamos esto, y recordamos que se necesitan más de 6 activos aportantes por cada pasivo, vemos dónde está el problema que origina el déficit.

Continuaremos en próximas entregas entrando en el análisis de los estados financieros de la Caja profesional.

**Director Tesorero AACJPU*



INFORMES ESTUDIO CAUCE

Informe acción de inconstitucionalidad (arts. 8 y 9 de la Ley n° 20.410)



Por intermedio del presente, les informamos que se nos notificó una resolución por la que los 5 Ministros de la Suprema Corte (Dres. Doris Morales, Bernadette Minvielle Sánchez, John Pérez Brignani, Julio Posada Xavier y Álvaro França) se abstendrían de intervenir en el presente proceso, sin especificar las razones de la abstención.

Al concurrir a la Suprema Corte, para conocer las razones de la abstención, se nos informó que fueron tratadas en acuerdo, que no constan en el expediente, pero que tienen que ver con cuestiones de parentesco o interés directo, o bien en motivos subjetivos de decoro y delicadeza.

En mérito a ello, el procedimiento a seguir, es un sorteo entre todos los Ministros de los Tribunales de Apelaciones, a efectos de integrar la Suprema Corte de Justicia.

Les aclaramos que esto se trata de una cuestión de forma, que puede darse en cualquier procedimiento, y que no implica un pronunciamiento sobre el fondo del asunto.

Por lo cual, los mantenemos informados respecto de los nuevos integrantes de la Suprema Corte de Justicia.

INCREMENTO FONASA - INFORME RECURSO DE REVOCACION ANTE EL PODER EJECUTIVO.

El expediente continúa a estudio del MEF, aún no se ha dictado resolución.

Nos notificaron de los antecedentes que conllevaron dictado del decreto, pero aún no han dictado resolución.

La resolución conllevaría de 1 a 3 meses. Para el caso que no se pronuncien en el mes de Agosto/Setiembre, operarí la denegatoria dicta y tendríamos la opción de presentar la demanda de nulidad ante el TCA. Opción que difícilmente vaya a suceder, porque según han informado, se van a pronunciar por lo que el plazo de 90 días para interponer la demanda de nulidad ante el TCA deberá computarse desde la notificación de la resolución expresa.



Bienvenidos al lugar en el que estamos

Agustina Saviotti*

A veces una canción no nos conmueve tanto por su melodía ni por su letra completa, sino por una frase que queda resonando en la mente. Eso me ocurrió al escuchar *Welcome to Wherever You Are*, de Bon Jovi. El título —“Bienvenido a donde sea que estés”— me llevó a pensar en una situación de vida que no puedo llamar común pero que muchos hemos experimentado en algún momento: aquellas veces que llegamos a un lugar al que no habíamos planeado llegar; o cuando no estuvimos donde creíamos que íbamos a estar.

La historia está llena de ejemplos que parecen desafiar la lógica. Personas que perdieron un vuelo y, más tarde, supieron que ese avión sufrió un accidente. Otras que compraron un billete de lotería y descubrieron que el número que habían querido jugar fue entregado por error a otra persona.

También existen las situaciones inversas: las de sí estar en un lugar preciso y que ese hecho haya cambiado su destino para bien o para mal. En todos estos casos aparece una pregunta inevitable: ¿qué papel juega el azar en nuestras vidas?

Cuando una coincidencia nos favorece de manera evidente, no siempre sentimos solo alivio o gratitud. A veces surge una inquietud más compleja: “¿Por qué yo?”. Quien se salva de un accidente que afectó a otros puede experimentar culpa, desconcierto o una sensación difícil de explicar.

Desde afuera, la vida parece continuar con normalidad. Pero por dentro, esa persona puede quedar atravesada por una profunda conmoción emocional.

Algo similar ocurre cuando una oportunidad perdida termina revelándose como una bendición inesperada. Esas ocasiones en que decimos: *si hubiera salido un instante antes. O si me hubiese demorado un minuto más, si hubiera sabido, si hubiera pensado, si hubiera tenido.... si hubiera... si*

En el momento, la sorpresa y el desconcierto dominan el panorama: no haber llegado a tiempo, no haber elegido correctamente, no haber estado donde creíamos que debíamos estar. Sin embargo, con el paso del tiempo, algunas de esas circunstancias adquieren un sentido

diferente. Descubrimos que aquello que parecía una pérdida también nos protegió, nos desvió de un camino inconveniente o nos condujo hacia una experiencia más valiosa.

No se trata de afirmar que todo está predeterminado ni tampoco de negar la existencia del azar. Sería simplificar demasiado una realidad compleja.



Además, no pretendo aquí enfocarme en las causas, sólo reflexionar sobre el evento en sí, en una manera conceptual. Porque eso me ayuda a reconocer que ciertos acontecimientos nos

obligan a detenernos y a repensar nuestra fragilidad y nuestras decisiones y la forma en que incorporamos lo que nos sucede.

En muchos casos, la paz interior llega cuando dejamos de luchar contra lo ocurrido y comenzamos a aceptarlo. Aceptar no significa resignarse pasivamente, sino reconocer que la vida tiene una dinámica que no siempre comprendemos ni podemos controlar.

Hay circunstancias que exceden nuestra voluntad, y frente a ellas solo nos queda elegir la actitud con que las transitamos.

Tal vez por eso el título de aquella canción resulta tan sugestivo. “Bienvenido al lugar en el que estás” puede leerse como una invitación a mirar con más atención el presente. A valorar lo bueno que existe en nuestra situación actual y, cuando las circunstancias no son ideales, a preguntarnos qué aprendizaje puede esconderse en esa experiencia.

Aceptación, valoración y reflexión son palabras clave en este proceso. Aceptar el lugar en el que estamos, valorar lo que aún tenemos y reflexionar sobre el sentido que damos a los acontecimientos.

Porque, al final, quizás la serenidad no provenga de entender cada detalle del destino, sino de confiar en que, por alguna razón, este es el punto desde el cual debemos seguir viviendo nuestra historia; estoy donde tengo que estar.

Y entonces, independientemente de las circunstancias, con nuestra mayor humildad y gratitud, podemos decirnos a nosotros mismos:

bienvenido a este lugar en el que estás.

**Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU*



**¡NO DEJES
PASAR NI
UN LATIDO!**



**DÍA
MUNDIAL
DEL CORAZÓN**
29 SEP

Cada año, en el Día Mundial del Corazón (29 de septiembre), la Federación Mundial del Corazón reúne a su red global de miembros para unirse y crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV). Nuestro objetivo es prevenir millones de muertes prematuras causadas por las ECV y hacer un llamado a los gobiernos para que conviertan la salud cardiovascular equitativa en una prioridad.

En 2026, continuaremos impulsando la campaña «No te pierdas ningún latido», generando conciencia sobre la principal causa de muerte en el mundo y destacando la importancia de reconocer los signos y síntomas de las ECV.

EL MAYOR ASESINO DEL MUNDO SE ESCONDE A SIMPLE VISTA.

Las enfermedades cardiovasculares causan la muerte de 1 de cada 3 personas, más que cualquier otra enfermedad. Sin embargo, demasiados síntomas pasan desapercibidos y el progreso en su prevención y control sigue siendo insuficiente. Es momento de actuar para salvar vidas.

♥ SÍNTOMAS

Reconoce las señales: Reconoce las señales: Muchos de los signos y síntomas de las enfermedades cardiovasculares pasan inadvertidos hasta que es demasiado tarde. Pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, condición física o estilo de vida. Desde las cardiopatías congénitas en niños y jóvenes hasta los síntomas que con frecuencia no se reconocen en las mujeres o las complicaciones derivadas de una hipertensión arterial no controlada, demasiadas vidas se pierden porque las señales de alerta no se identifican a tiempo.

♥ SOLUCIONES

La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse. Gran parte de las muertes por estas enfermedades se debe a factores de riesgo que pueden prevenirse o controlarse. Adoptar pequeños cambios y mantenerlos de forma constante puede mejorar significativamente la salud del corazón con el paso del tiempo.

♥ SISTEMAS

Exige acciones: Las enfermedades cardiovasculares siguen sin recibir la prioridad que merecen por parte de muchos responsables de la toma de decisiones.

A pesar de ser la principal causa de muerte en el mundo, menos de 20 países cuentan con un plan nacional específico para prevenir y controlar las enfermedades cardiovasculares.

SÍNTOMAS PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ALARMA

**LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA NO PRESENTA
SÍNTOMAS PERO PUEDE TENER
COMPLICACIONES MUY GRAVES COMO UN
ICTUS O INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO.**

Conoce tus cifras. Controlártela podría salvarte la vida.

**LA NÁUSEA PERSISTENTE, EL CANSANCIO
Y LA INDIGESTIÓN PODRÍAN SER SEÑALES
DE UN INFARTO EN LAS MUJERES.**

No ignores a tu corazón. Hazte un chequeo.

**ALREDEDOR DEL 50% DE LOS BEBÉS QUE
NACEN CON CARDIOPATÍA CONGÉNITA NO
SON DIAGNOSTICADOS AL NACER.**

Prestar atención a los signos de alarma puede salvar vidas.



CORAZÓN “DE NOSOTRAS”

Una mirada necesaria sobre la salud cardiovascular de las mujeres.

Durante mucho tiempo las enfermedades cardiovasculares fueron consideradas principalmente un problema de los hombres. Esta mirada contribuyó a subestimar el riesgo cardiovascular en las mujeres, a invisibilizar algunos de sus factores de riesgo específicos y, en algunos casos, a retrasar la consulta y la atención. Pero sus efectos fueron más allá de la percepción de las propias mujeres: **también atravesaron la práctica clínica y la forma en que el sistema de salud identifica, evalúa y aborda el riesgo cardiovascular en ellas.**

Sin embargo, **las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en las mujeres en todo el mundo.** Según la Sociedad Interamericana de Cardiología (SIAC), las enfermedades cardiovasculares son responsables de aproximadamente el 35% del total de muertes y de 18.6 millones de fallecimientos al año, afectando principalmente a mujeres de países de ingresos medios y bajos. En la Región de las Américas la cardiopatía isquémica y el accidente cerebrovascular son las principales causas de mortalidad y discapacidad femenina.

Hablar de salud cardiovascular en las mujeres

implica reconocer que **el riesgo no siempre se presenta de la misma manera y que, a lo largo de la vida, existen factores que pueden modificarlo y que muchas veces pasan inadvertidos.**

Conocer estas particularidades es importante para las mujeres, pero también representa un desafío para quienes trabajamos en salud: **¿estamos identificando y evaluando todos los factores que pueden aumentar el riesgo cardiovascular de una mujer?**

En esta nota invitamos a repasar cuáles son esos factores, qué aspectos requieren especial atención en las distintas etapas de la vida y qué podemos hacer desde la prevención, la consulta y el cuidado cotidiano, para proteger la salud cardiovascular de las mujeres.

Porque una mejor prevención comienza por **conocer el riesgo, reconocer sus particularidades y no subestimarlos.**

Los factores que influyen en la salud cardiovascular de las mujeres incluyen características biológicas y reproductivas propias, factores de riesgo tradicionales que pueden tener un impacto diferente

en ellas y determinantes sociales que también condicionan su salud y sus posibilidades de acceder a una atención oportuna.

A continuación, recordamos algunos de los principales factores que debemos conocer y considerar cuando hablamos de **corazón y mujer**:

1. El embarazo como oportunidad de cuidado del corazón:

Las complicaciones durante el embarazo se reconocen actualmente como factores de riesgo cardiovascular propios de la mujer y como indicadores tempranos de aumento de riesgo futuro.

- **Preeclampsia y eclampsia:** estas condiciones aumentan significativamente el riesgo futuro de hipertensión, tanto en la madre como en el hijo. Además, la preeclampsia se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y de muerte por causas cardiovasculares.
- **Diabetes gestacional:** haber tenido diabetes gestacional aumenta significativamente la probabilidad de tener diabetes tipo 2 en el futuro.
- **Parto prematuro y otros resultados adversos del embarazo:** el parto antes de término, los abortos espontáneos recurrentes y el nacimiento de bebés pequeños para la edad gestacional también se asocian con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

2. Otros factores reproductivos y hormonales:

- **Menarquia:** Tanto el inicio temprano de la menstruación (menarquia precoz), como el inicio tardío se han relacionado con un aumento en el riesgo de enfermedad coronaria. La menarquia temprana se asocia con mayor circunferencia de cintura.
- **Menopausia:** Los estrógenos son hormonas que cumplen un papel en la protección de nuestras arterias y corazón. En esta etapa disminuyen, lo que provoca cambios, por ej en el perfil lipídico, aumentando los Triglicéridos (en exceso dañan las arterias) y bajando el colesterol HDL (colesterol "bueno"). También generan cambios en la distribución de la grasa corporal. Las mujeres con menopausia prematura, es decir la que se produce antes de los 40 años, presentan un riesgo aún mayor.
- **Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP):** Este trastorno endocrino afecta el riesgo cardiovascular debido a que puede producir alteraciones en el metabolismo de la glucosa, hipertensión e inflamación sistémica.

- **Anticonceptivos y terapia hormonal:** El uso de anticonceptivos orales (ACO) puede estar asociado con un aumento de la presión arterial, por lo que se recomienda a las personas que usan ACO medir regularmente su presión arterial. Por otro lado, la terapia de reemplazo hormonal (TRH) no se recomienda desde el punto de vista cardiovascular a menos que haya una clara indicación para manejar síntomas menopáusicos, y en este caso se recomienda un estrecho control cardiovascular.

3. Condiciones médicas predominantes:

- **Enfermedades autoinmunes:** el 80% de las personas con trastornos autoinmunes son mujeres, y éstas presentan mayor riesgo de desarrollar aterosclerosis acelerada y ECV prematura debido a la inflamación crónica.
- **Salud mental:** Las mujeres sufren de ansiedad y depresión en una proporción casi doble a la de los hombres. Estos estados emocionales están asociados con un mayor riesgo de desarrollar factores de riesgo cardiometabólicos y eventos cardiovasculares, influyendo tanto en el funcionamiento del organismo como en los hábitos de vida.

4. Factores de riesgo tradicionales, pero con impacto diferente:

Hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, inactividad física, alimentación no saludable, tabaquismo, alteraciones de los lípidos y diabetes son factores de riesgo cardiovascular tanto en hombres como en mujeres.

Sin embargo, su frecuencia y su impacto pueden variar según el sexo y, especialmente, según la etapa de la vida:

- **Hipertensión arterial:** a edades más tempranas, la presión arterial elevada es más frecuente en los hombres que en las mujeres, pero esta diferencia se reduce progresivamente y se revierte después de los 50 años.
- **Sobrepeso y obesidad:** la distribución de la grasa corporal también importa. En Uruguay, más de la mitad de las mujeres de 25 a 64 años presentaba un perímetro de cintura considerado de riesgo, frente a cerca de un tercio de los hombres.
- **Inactividad física y sedentarismo:** Las mujeres son menos activas y, a la vez, presentan menores niveles de sedentarismo que los hombres.
- **Alimentación no saludable:** tanto mujeres

como hombres tienen un consumo menor al recomendado de alimentos protectores como frutas, vegetales y pescado.

- **Tabaquismo y dispositivos electrónicos de nicotina:** Las mujeres son particularmente susceptibles a sus efectos nocivos; fumar de uno a cuatro cigarrillos por día puede triplicar el riesgo de un evento cardiovascular. Además, las mujeres tienden a tener menos éxito que los hombres al intentar dejar de fumar.
- **Colesterol aumentado:** La dislipemia es un predictor de riesgo cardíaco más fuerte en mujeres que en hombres. Hay diferencias en el nivel lipídico entre hombres y mujeres desde la adolescencia hasta la senectud, siendo más marcada esta diferencia en la menopausia y post menopausia.
- **Diabetes:** Las mujeres con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir eventos cardiovasculares fatales en comparación con los hombres diabéticos y suelen presentar peores resultados tras un evento.

5. Determinantes sociales de la salud.

Existen factores no biológicos que influyen profundamente en el riesgo de las mujeres:

- **Estrés psicosocial:** La discriminación, la violencia doméstica, el rol de cuidadora principal de niños y ancianos, y las dinámicas de poder desiguales en el trabajo juegan un papel crucial en su salud cardiovascular.
- **Barreras de acceso:** El nivel educativo, la alfabetización en salud y las barreras lingüísticas afectan desproporcionadamente a mujeres de minorías étnicas, dificultando el diagnóstico y tratamiento oportuno.

Para proteger la salud cardiovascular de las mujeres, es fundamental promover hábitos de vida saludables, realizar controles médicos periódicos e identificar de forma temprana los factores de riesgo.

Medidas preventivas clave

Cuidar la salud cardiovascular de las mujeres requiere acompañar los cambios que pueden producirse a lo largo de las distintas etapas de la vida

y actuar de manera preventiva.

Entre las principales medidas se encuentran:

- **Conocer y controlar los factores de riesgo:** medir la presión arterial, controlar colesterol, triglicéridos y glucemia, y realizar un seguimiento del peso y del perímetro de cintura.
- **Actividad física:** Se recomienda realizar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada. No es necesario realizarla toda de una vez: puede acumularse en períodos más cortos a lo largo del día. También es importante reducir el tiempo que permanecemos sentados, incorporando pausas activas durante la jornada, por ejemplo, de 3 a 5 minutos aproximadamente cada hora. Además, se recomienda incorporar ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana. En las mujeres, este tipo de actividad adquiere especial importancia durante la peri y posmenopausia, por sus beneficios sobre la salud muscular y ósea, el metabolismo y, de forma indirecta, la salud cardiovascular.
- **Alimentación saludable:** priorizar verduras, frutas, legumbres, frutos secos o semillas, cereales integrales y pescado, y reducir el exceso de sodio, grasas, grasas trans y azúcares.
- **Cesación del tabaquismo:** Es fundamental evitar el consumo de tabaco y nicotina en todas sus formas; y si ya consume, recordamos que siempre hay beneficios en dejarlo (por más info contactarse con el asistente virtual del MPS 091 365 724).
- **Planificación y control del embarazo:** Es crucial detectar antecedentes de HTA gestacional, preeclampsia, diabetes gestacional o partos prematuros, ya que podemos actuar a tiempo.
- **Prestar atención a las diferentes etapas de la vida:** adolescencia, embarazo, período reproductivo, transición a la menopausia y posmenopausia presentan oportunidades diferentes para prevenir y detectar tempranamente el riesgo cardiovascular.

La salud cardiovascular de las mujeres requiere una mirada que contemple sus particularidades a lo largo de toda la vida.

***Para las mujeres,** significa conocer su riesgo, cuidar sus hábitos y no postergar los controles.
Para quienes trabajamos en salud, implica preguntar, escuchar, identificar y actuar, sin subestimar el riesgo cardiovascular femenino.*



De la osteoporosis a la reparación celular: las nuevas pistas científicas sobre la yerba mate

Producción fotográfica tomando mate, Montevideo, ND 20230519, foto Estefanía Leal - Archivo El País

El primer Mundial de la Yerba Mate puso bajo la lupa a una planta que inspira investigaciones sobre sus potenciales beneficios para la salud.

Lic. María de los Ángeles Orfila

¿Qué tienen en común una cata a ciegas, estudios sobre osteoporosis, investigaciones sobre antioxidantes y una creciente industria de cosméticos y alimentos? La respuesta está en un producto presente en casi todas las cocinas y oficinas uruguayas. La [yerba mate](#) es mucho más que el ingrediente indispensable del mate: detrás de ella hay décadas de investigación científica, sofisticados procesos de elaboración, catadores entrenados para detectar diferencias imperceptibles y una industria que explora nuevos usos para una planta que aún sigue revelando secretos.

El [primer Mundial de la Yerba Mate](#), que finaliza hoy en Buenos Aires, ofrece una excusa perfecta para mirar más allá del hábito y explorar las múltiples facetas de la *Ilex paraguariensis*. Desde estudios que ayudaron a derribar viejos mitos sobre sus efectos en la salud hasta investigaciones que exploran su vínculo con la microbiota bucal y la salud ósea, la historia de la yerba se extiende mucho más allá del mate que acompaña la vida cotidiana de millones de personas.

Lo que la yerba no hace.

Durante años, buena parte de las investigaciones tuvieron un objetivo defensivo: comprobar si algunas de las advertencias que circulaban sobre su consumo tenían fundamento científico. Entre ellas, la supuesta relación con distintos tipos de cáncer, el deterioro de la salud ósea o efectos

perjudiciales sobre los riñones. “No hace daño”, resume Nelson Bracesco, profesor agregado de Biofísica y responsable del Laboratorio de Radiobiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República. Según explica, hoy existe consenso en que la [yerba mate](#) en sí misma no provoca cáncer y que los riesgos observados en algunos estudios estaban asociados principalmente al consumo de bebidas a temperaturas excesivamente altas.

Uno de los cambios más significativos ocurrió en el terreno de la **salud ósea**. Durante años se recomendó a mujeres en etapa de menopausia moderar o abandonar el consumo de mate por un supuesto efecto negativo sobre el calcio. Sin embargo, investigaciones desarrolladas por equipos de la Universidad Nacional de Rosario comenzaron a mostrar un panorama diferente.

Los primeros trabajos, realizados en modelos experimentales, observaron que los animales que recibían dietas enriquecidas con yerba mate presentaban un mayor desarrollo del tejido óseo que aquellos que no la consumían. Posteriormente, los investigadores trasladaron el análisis a personas mediante estudios de densidad mineral ósea y encontraron indicios de una asociación entre el consumo habitual de mate y un menor riesgo de **osteoporosis**.

Bracesco subraya que se trata de una enfermedad multifactorial y que el mate no puede considerarse una herramienta preventiva por sí sola. Sin embargo, sostiene que la evidencia acumulada permite descartar que perjudique la salud ósea e incluso abre la puerta a posibles efectos beneficiosos que continúan siendo estudiados.

En Uruguay, investigadores de la Escuela de Nutrición de la Universidad de la República llevan adelante un estudio que busca profundizar en esa relación. El proyecto analiza hábitos de consumo de mate, dieta, composición corporal y densidad mineral ósea en voluntarios, con el objetivo de aportar nuevos datos sobre un vínculo que todavía continúa bajo investigación.



Yerba mate. Foto: Unsplash.

En desarrollo.

Una vez despejadas varias de las dudas sobre sus posibles efectos nocivos, la investigación comenzó a enfocarse en otra pregunta: qué hace exactamente la yerba mate dentro del organismo. Durante mucho tiempo, gran parte de sus potenciales beneficios se atribuyeron a su capacidad **antioxidante**, es decir, a la presencia de compuestos capaces de neutralizar radicales libres que pueden dañar las células. Sin embargo, para Bracesco esa explicación resulta insuficiente.

“La yerba es una mezcla extremadamente compleja y rica en componentes. Siempre me resistí a explicar todo únicamente por el efecto antioxidante”, señala. Según cuenta, estudios desarrollados por su equipo sugieren que algunos compuestos presentes en la infusión podrían actuar sobre mecanismos celulares involucrados en la detección y reparación de daños.

La hipótesis surgió a partir de investigaciones sobre **radioprotección**, es decir, sobre la capacidad de las células para enfrentar los daños producidos por radiaciones ionizantes. Si bien parte del efecto puede atribuirse a la neutralización de radicales libres, los investigadores observaron indicios de que compuestos como los polifenoles y la cafeína también podrían estimular respuestas propias de la célula que favorecen la reparación del daño.

En otras palabras, la yerba no solo actuaría como

una suerte de “escudo” frente a determinadas agresiones, sino que también podría ayudar a activar mecanismos biológicos de defensa. Los resultados aún no fueron publicados en una revista científica, pero apuntan a una comprensión más profunda de cómo interactúan sus componentes con el organismo. Otras investigaciones recientes avanzan por caminos diferentes. Un estudio liderado por la docente de la Facultad de Odontología (Udelar) Bárbara García encontró cambios en la composición de la **microbiota bucal** de consumidores habituales de mate. Los resultados sugieren una mayor presencia de microorganismos asociados a una mejor salud oral, capaces de competir con bacterias vinculadas a distintas patologías.

A partir de esos hallazgos, Bracesco y García planean incorporar el análisis de microbiota a un proyecto que estudiará marcadores de estrés oxidativo en fumadores y no fumadores. El objetivo es evaluar si el consumo de mate puede asociarse con una reducción del daño oxidativo generado por el tabaco, una hipótesis que ya fue explorada para el café.

LO QUE SE BUSCA EN EL MUNDIAL

Aunque para muchos consumidores la elección se reduce a una marca o a una cuestión de costumbre, detrás de cada paquete existe un proceso de elaboración capaz de modificar el perfil sensorial de la infusión. La región donde crece la planta, el secado, el estacionamiento, la molienda y la proporción entre hoja, palo y polvo influyen en el sabor y el aroma. Las empresas elaboran mezclas -o blends- con materias primas de distintos orígenes y características. Una yerba con mayor proporción de hoja suele presentar sabores más intensos y concentrar más compuestos como cafeína y polifenoles, mientras que las formulaciones más suaves incorporan una mayor proporción de palo.

Esa diversidad es precisamente la que busca poner en valor el Mundial de la Yerba Mate. Andrea Cano, docente de la Facultad de Química e integrante del jurado, explica que especialistas entrenados pueden detectar diferencias sutiles de amargor, astringencia, intensidad aromática y persistencia. “Hay perfiles tan distintos como los que pueden encontrarse en el café o el vino”, señala.

Fuente: Diario El País, nota de la periodista y Lic. en Letras, María de los Ángeles Orfila - 9/06/2026



El hombre, la guitarra y su voz

Osiris Rodríguez Castillo (1925 – 1996)

poeta, escritor, investigador, compositor, cantante, instrumentista y luthier uruguayo

Andrea Risso Centurión

El disco de Osiris Rodríguez Castillo, *El Forastero*, cumple 60 años este año. Me dispongo a una escucha primaria, nunca oí este disco.

Soy una forastera del enorme universo del artista, apenas he reconocido su nombre familiar. Sin embargo, me dispongo al encuentro con su obra y a conocer una porción de su trayectoria. Es ancho el tiempo que me separa de su contexto, sin embargo su sensibilidad resulta atemporal.

La calidad del sonido es notoriamente magra. Todo el álbum tiene un tono uniforme. Empieza con una especie de introducción al personaje, “Canción para decir Adiós” es una bienvenida más que una despedida. Aprecio su semejanza con lo conocido, Alfredo Zitarrosa, inevitablemente. Este es un vínculo en el cual se puede indagar, pero no lo haré en esta ocasión.

En el segundo tema, aparece el rock and roll, aumenta la emoción. Hay escenas visuales de campo, “El cisne negro”. En la tercera pista, entra el romance y la rima melosa. “El cuento de Juan Corazón”. La moza, era bruja sin duda. “La huella del rastreador”: Arpeggios de alto impacto.

De la “Canción del contrabandista” me quedo con la

frase engalanada y humilde “me perfumo con romero”.

La obra continúa con “Los maderos de San Juan”, “Rumbo a Belén”, “Como esta lluvia mansa” (breve pero con un fuerte sentido existencial), “Matungo” donde se percibe la conexión con el caballo, “Pena de camino largo” y finalmente “El Forastero” - el cierre, la revelación del protagonista.

Según comienzo a investigar sobre su historia, Osiris no es lejano a su creación poética, me atrevo a especular que el margen con su ficción es apenas existente. Él fue un poeta forastero y errabundo desde temprano; ésta marcada personalidad ya se la otorga su nombre único.

Como escribió Washington Benavides “El solo nombre de Osiris constituye un símbolo, una contraseña para acceder a la autenticidad más plena.”

Dice Domingo Luis Bordoli en “Antología de la poesía uruguaya contemporánea” que lo de Osiris era una proeza difícil, la de “hacerle dar un paso más a la poesía gauchesca”. Aún así logró hacer su propio camino. Osiris no terminó sus estudios y “prefirió echarse a vagar” por la región.



Las imágenes campestres toman vida una vez más en uno de los poemas que esta Antología comparte, “Leyenda de Sebastián Romero”, un matrero, de su primer libro de poemas “Grillo Nochero” (1955).

Guillermo Pellegrino y Jorge Basilago en la biografía “A la orilla del silencio”, coinciden en que “gran parte de las vivencias que Osiris Rodríguez Castillo atravesó fueron luego material para sus versos.(...)”

Tocar la médula de una expresión artística determinada es privilegio de pocos; y es menos frecuente aún que esa profundidad constituya el gesto inaugural de todo un género”, refiriéndose al rol de su creación en la historia del folklore uruguayo. Los autores buscan ponerle palabras al silencio al que se vió empujado Osiris al terminar sus días, al margen del ámbito público.

En este trabajo biográfico se cita a Alberto Peyrou quien dice que en Osiris hay “una visión trascendente- y en cierta medida, épica y romántica- de la misión del poeta.

El poeta es un gladiador solitario que ha de penar para ascender.”

Fuentes

- Benavides, Washington. (14 de Junio 2026). Retrato de Osiris Rodríguez Castillo. Historia de la música popular uruguaya. <https://www.historiadelausicapopularuruguaya.com/archivos/hmpu272orodriguez.pdf>
- Bordoli, Domingo Luis. (1966). Antología de la poesía uruguaya contemporánea. Departamento de Publicaciones Universidad de la República.
- Ministerio de Educación y Cultura. (14 de Junio de 2026). Osiris Rodríguez Castillos. Gub.uy. <https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/academia-nacional-letras/osiris-rodriguez-castillos>
- Pellegrino, Guillermo. (2021). A la orilla del silencio. Cuatro Esquinas.

Andrea Valentina Risso Centurión es artista visual y docente formada en la Universidad de la República (Lic. en Artes, Dibujo y Pintura; Lic. en Artes Plásticas y Visuales). Ha realizado murales e intervenciones públicas en Montevideo y Canelones, participa en exposiciones colectivas y publicaciones (portada, Olympe de Gouges, 2026) y dicta talleres para públicos diversos, colaborando con el Ministerio de Educación y Cultura y la Facultad de Artes.

CICLO DE CONFERENCIAS

SOBRE SALUD EN EL MARCO DE LA EXTENSIÓN UNIVERSITARIA DEL POSGRADO DE IUCEDDU

ARMONIZACIÓN OROFACIAL

A cargo del Prof. Dr. Silvio Scardovi.

Lunes 7 y 14 de setiembre - 16:30 hs

Especialidad sanitaria de mirada holística, que capta a la persona como un todo. Contempla la salud, anatomía, función, considerando lo que el paciente expresa, siente, desea y necesita. Armoniza desde la escucha integrando salud, estética y bienestar.

7 de setiembre - Prevención en Salud: órgano piel en todas las etapas de la vida

14 de setiembre - Atención de “armonización orofacial” en las diferentes etapas de la vida

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

Tels. 2901 88 50 - 2900 76 57 | Whatsapp: 096 899 555 - 097 420 421 | Correo electrónico: info@aacjpu.com.uy

SALIDA 26 DE SETIEMBRE, 21 HRS.

¡VAYAMOS AL TEATRO!

EL HERRERO Y LA MUERTE; DE MERCEDES REIN Y JORGE CURI
Un clásico del teatro uruguayo.

La obra posee un toque fantástico y absurdo, que hacen de la gracia y las risas una constante. El entretenimiento, el humor y la fantasía desplegados en esta puesta en escena, convierten al espectáculo en un gran disfrute para un amplio público.

Encuentro Virtual previo vía zoom – miércoles 23 de setiembre, de 18 a 19hs

Precio: \$1600 (traslado ida y vuelta desde su domicilio al teatro y viceversa – sólo Montevideo)

\$1000 (sin traslado)

Plazo pago: 16 de setiembre

¡PRÓXIMA FECHA!

Viernes 9 de Octubre

Teatro Solís

"El Teatro" de Pascal Rambert

Encuentro Virtual vía zoom – miércoles 7 de octubre, de 18 a 19hs.

Detalles y precio a confirmar



LUNES DE ENCUENTRO

CHARLA ABIERTA PARA SOCIOS, FAMILIARES Y AMIGOS

¿CÓMO SE CONSTRUYE Y SE EJERCE EL PODER EN URUGUAY?

Lunes 28 de setiembre – 16:30 hs

Fernando Amado propone un recorrido por sus zonas más visibles y sus tramas menos conocidas.

Una charla que enlaza sus investigaciones y libros para mirar detrás de escena de la política y la sociedad.

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

Tels. 2901 88 50 -2900 76 57

Whatsapp: 096 899 555 – 097 420 421

Correo electrónico: info@aacjpu.com.uy



DISERTANTE

Fernando Amado

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

GIMNASIA MENTAL ¡LLEGA A MALDONADO! NUEVO GRUPO PRESENCIAL

Viernes 17.30 a 18.30 hrs

Comienzo en Octubre

Interesados contactarse con Administración:

2901 88 50 – 096 899 555

FESTEJAMOS LA PRIMAVERA

Celebramos la llegada de la primavera con una propuesta para disfrutar de paisajes serranos, historia y gastronomía: una jornada de paseo por **Minas y Villa Serrana**.

Fecha: sábado 19 de setiembre

Hora de retorno aproximada: 18 hs

Hora de salida: 8:30 hs

Valor del ticket: \$ 2.400

El itinerario incluye una recorrida por la ciudad de **Minas**, con visitas a la **Catedral “Inmaculada Concepción”**, la **plaza principal** y la **tradicional Confeitería Irisarri**.

Posteriormente, nos trasladaremos a **Villa Serrana** para almorzar en el **Mesón de las Cañas**.

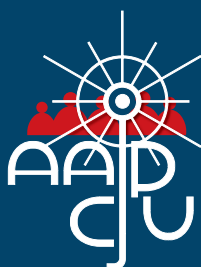
El almuerzo será a la carta e incluirá un menú de tres pasos —entrada, plato principal y postre—, con refrescos y agua mineral incluidos.

Por la tarde visitaremos la **represa Stewart Vargas** y finalizaremos la jornada con un **recorrido panorámico** por la ruta, para apreciar los atractivos paisajes de la zona.

Formas de pago

- Transferencia bancaria.
- Tarjeta de crédito, hasta en tres cuotas.
- Tarjeta de débito.

Las reservas se confirman únicamente con pago previo, hasta el **15 de setiembre**.



Por consultas e inscripciones, comunicarse a los teléfonos:

2901 88 50 – 2902 94 21

096 899 555 – 097 420 421

Los esperamos para compartir una hermosa jornada de encuentro, paseo y **celebración por la primavera!**

A la memoria de la Dra. (Abg.) María Zulema Revelles



Con profundo pesar despedimos a la **Dra. María Zulema Revelles**, querida socia y exintegrante de nuestra Comisión Directiva, Comisión Electoral y de diversas áreas de trabajo de nuestra Asociación.

Su presencia fue fundamental en la construcción y consolidación de nuestra Biblioteca, así como en la instauración de los espacios lúdicos y, muy especialmente, en la creación del grupo de Scrabble, un ámbito de encuentro que supo impulsar y enriquecer con entusiasmo.

Su profundo amor por la lectura y su vasto conocimiento hacían que cada socio que se acercaba a la Biblioteca encontrara no solo información, sino también una cálida orientación y una recomendación pensada especialmente para el socio. *Zulemita* tenía la admirable

capacidad de descubrir el libro indicado para cada visitante y de transmitir, con generosidad, su pasión por los libros.

Durante más de veinte años nos acompañó con permanente compromiso, disposición y afecto. Gracias a su empuje, su criterio y su dedicación, tanto la Biblioteca como el grupo de Scrabble continúan funcionando y creciendo, guiados por la huella que ella dejó. Recordaremos también su buen humor, su cordialidad y esa sonrisa que siempre ofrecía a todos. Fue, sin duda, una persona entrañable y un ejemplo para nuestra Institución y para quienes tuvimos la dicha de compartir con ella.

Acompañamos con afecto a su familia, colegas y amigos en este momento de profundo dolor. Honraremos su memoria hoy y siempre.

13 DE SETIEMBRE
ANIVERSARIO GRUPO DE CROCHET

*23 años de
puntadas y encuentros*

Somos mucho más que un taller: un lugar de encuentro donde compartimos charlas, organizamos salidas, nos escuchamos y acompañamos entre pares. Con cada puntada tejemos también abrigo para donar a Fundación Peluffo Giguens, Hogar la Campana, Fundación MIR, entre otros.

No hace falta saber tejer: nos ayudamos entre nosotras.

Te esperamos todos los viernes de 10:30 a 12:30hs. ¡Sumate!



BIBLIOTECA AACJPU

"CR. LINO BENSICH"



El niño que perdió la guerra.

Julia Navarro

2024. Novela histórica.
Un niño. Dos países. Dos ideologías.

Una emocionante y ambiciosa novela sobre la identidad y el poder arrollador de la cultura que nos muestra que, incluso en los rincones más oscuros de la Historia, la vida se abre paso.

Mujeres que no perdonan.

2020. Novela negra.

La novela más negra y adictiva de la autora. Una historia cargada de tensión, suspense y giros Ingrid, Victoria y Birgitta son tres mujeres muy distintas. Para el resto del mundo, llevan vidas



aparentemente perfectas, pero las tres tienen algo en común: sufren en secreto la tragedia de vivir sometidas a sus maridos. Hasta que un día, llevadas al límite, planean, sin tan siquiera conocerse, el crimen perfecto. impredecibles.



Palabras cruzadas.

Gabriel Rolón.

2015. Descubrimiento personal

El libro expone historias clínicas reales centradas en el proceso analítico, donde el cruce de palabras entre analista y paciente busca desvelar una verdad.

Carlota Ferreria.

Diego Fischer.

2015. Biografías.

Es una investigación periodística que derriba varias leyendas y mitos. Es el descubrimiento de un mundo misterioso, por momentos sórdido y cruel, cuyos protagonistas parecen haberse puesto de acuerdo en sembrar



acertijos y cubrir los hechos con una pátina amable para que la historia los recogiera con una mirada ingenua. Aquí está la historia de una mujer cuya existencia, real o ficticia, el lector deberá descubrir.

La bendición de Jonás.

Diego Fischer

2026. Novela histórica.

Un apasionante relato que atrapa al lector desde el primer párrafo y que lo mantendrá en vilo hasta la última frase. Una historia real que el tiempo quiso olvidar, rescatada en este libro. La obra recrea la trágica madrugada del crudo



invierno de 1963, en la que centenares de personas enfrentaron a la disyuntiva de morir en el incendio que había estallado en el barco o intentar sobrevivir arrojándose a las gélidas aguas del Río de la Plata.



Sufrir en silencio.

Diego Fischer.

2022. Biografías.

El autor construye en esta biografía novelada el retrato profundo y conmovedor de una poetisa clave de nuestra historia, una persona que desafió al destino marcado para cualquier mujer de su época, una rebelde que resistió para mantenerse siendo ella misma.

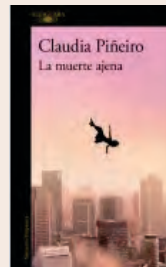
La muerte ajena.

Claudia Piñeiro.

2025. Novela suspense.

Una novela audaz e incisiva, un thriller con ramificaciones políticas y un tema central de escalofriante actualidad. "

Juliana cae al vacío, lleva un vestido blanco, vaporoso, que se agita en el aire, pero en vez de estrellarse contra el piso, justo antes de llegar, mueve sus brazos y vuela como una mariposa".



El tiempo entre costuras.

María Dueñas

2024. Novela de amor y espionaje.

La joven modista Sira Quiroga abandona Madrid en los meses convulsos previos al alzamiento arrastrada por el amor desbocado hacia un hombre a quien apenas conoce. Juntos se instalan en Tánger, una ciudad mundana, exótica y vibrante en la que todo lo impensable puede hacerse realidad. Incluso la traición y el abandono de la persona en quien ha depositado toda su confianza.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al **Dr. Valentín Cuesta, Dra. Rosario Satriano, Sra. Edneia Teixeira y Agustina Saviotti** por sus generosas donaciones de los siguientes libros:

- Pelirrojo •El murciélago •Cucarachas •Los tres de Jo Nesbø •El puente de Alexander de Silla Cather •Último día en Budapest de Sándor Márai •El ruido del tiempo de Julián Barnes
- La Aventura de Miguel Littín clandestino en Chile – Gabriel García Márquez •Diccionario de Sinónimos (Corripio) Vol. 1 y 2

Días y horarios de atención:

Martes, miércoles y jueves de 14:30 a 17:30hs



Teléfono: 2901 88 50



Whatsapp: 097 473 956



biblioteca@aacjpu.com.uy

GALERIA Encuentros & Actividades



Paseo a Piriápolis

Compartimos algunas imágenes de la visita a Piriápolis organizada para nuestros socios.
¡Gracias a todos los que participaron y fueron parte de esta jornada de encuentro!



Lunes de encuentro

Compartimos fotos del pasado lunes de encuentro, donde **Fernando Amado** (político, escritor y diputado uruguayo) brindó una exposición sobre **“Masonería y República: El Hilo Invisible”**.
¡Muchas gracias por acompañarnos!





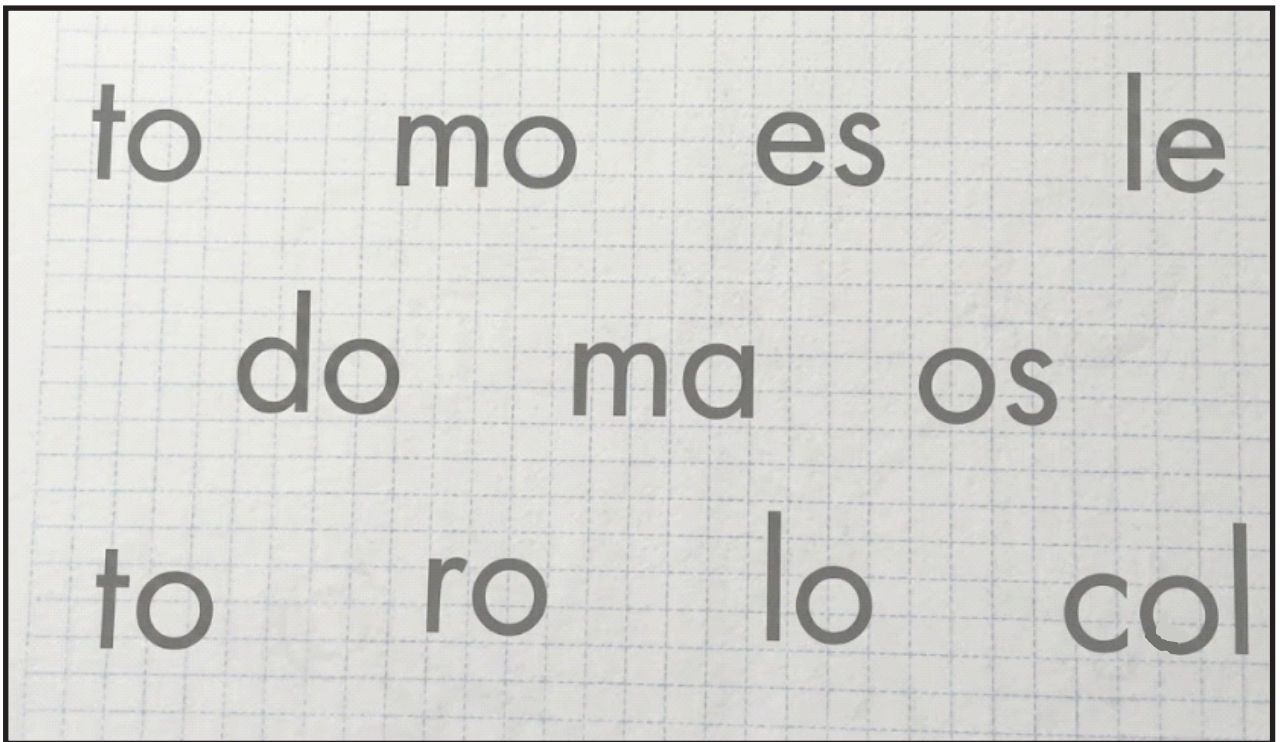
Gimnasia Mental

GEOGRÁFICO...

Forma el nombre de 4 ciudades, con las siguientes sílabas, sin repetir ninguna.

Luego piensa otras ciudades que contengan cada una de esas sílabas o secuencias de letras.

Ejemplo: Córdoba (do), Toronto (to).





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

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



MARRUECOS
(06/10 al 20/10)

Seña: U\$S 2500
Precio base triple USD 5450.
Precio base doble USD 5550.
Precio base single USD 6350.-



CALAFATE - USHUAIA
(7 al 15/10)

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



MEXICO COLONIAL
(8 al 19/10)

Precio base doble USD 2980.
Precio base single USD 3450



GUATEMALA
(3 al 13/11)

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

Por consultas, contactarse con la Agencia correspondiente:

Cicerone Viajes: Verónica (de 10 a 18hs) – Tel: 2909 20 46 / Cel.: 093 630 927
Charrúa: Mauro o Augusto (de 13 a 19hs) – Tel. 2705 13 57 / Cel.: 092 889 336
Guamatur Viajes: Julio Suárez (de 10 a 18hs) Cel. 097 823 660

YA NOS AGENDASTE?



Nuestros números de contacto
096 899 555 y 097 420 421



¡Únete a nuestra Revista Digital!

Es sencillo, práctico y contribuye al cuidado del planeta.

Solicítela **sin costo** en la Administración.

*Toda una vida de experiencia
merece seguir en movimiento*

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

**AFILIATE Y FORMÁ
PARTE**

La Revista

SI CONSIDERAS QUE...

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

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

Súmate a nuestra historia

