

# La Revista



DICIEMBRE de 2025  
REVISTA N° 366

**10 de diciembre:**  
**Eelecciones Caja Profesional**

---

**18 de Diciembre**  
**Despedimos juntos el 2025**  
**celebrando nuestro**  
**64° Aniversario**



# SUMARIO

## Comisión Directiva

### Presidente:

Dra. (Méd.) Ma. Cristina Muguera

### 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.) Célica 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 Muguera

### 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

Mensaje del Ec. Juan M. Rodríguez

06

Plataforma lista 12

08

Instructivo votación

10

LISTA 12

11

Una Salud (parte III)

15

Fuerza de Voluntad o reprogramación subconsciente?

18

Diciembre: verano, fiestas y vacaciones.

21

Galería fotográfica

22

Viajes 2026

24

Entretenimientos

26

Aniversario AACJPU "Chacra La Martina"

27

Lectura de Verano

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

## UN AÑO DIFÍCIL VA LLEGANDO A SU FIN

**Dra. María Cristina Mugerza**

Estimados afiliados:

Es este mes de festejos y buenos momentos a compartir con familiares y amigos, es importante hacer un balance de lo hecho durante el año.

En conjunto con Directivos, con los responsables de áreas de trabajo, coordinadores de cursos y con el apoyo del sector administrativo, hemos incrementado y mejorado las actividades socioculturales de nuestra Asociación.

Aspectos sobre los cuales se continuará trabajando, en función de las opiniones sobre las mismas que Uds., nuestros afiliados, han manifestado.

Un contacto permanente con los coordinadores de los cursos constituye, asimismo, un aporte para detectar áreas de mejora de estos.

La integración en nuestro equipo de trabajo de la Licenciada en comunicación, actuando en

conjunto con nuestra community manager y con el diseñador de La Revista, han mejorado la comunicación en nuestra web, que fue recientemente rediseñada, la revista, redes sociales y material utilizado para difusión de diferentes eventos.

Jornadas de información, para socios y no socios, sobre los posibles recursos a interponer frente a la rebaja de pasividades impuesta por la ley 20.410, bajo el nombre de contribución pecuniaria. Representantes de prestigiosos jurídicos estuvieron en nuestra sede exponiendo los diferentes planteos y respondiendo a las inquietudes de los presentes.

El Grupo asesor gremial merece una mención especial. En un momento marcado por una agresión permanente, por parte de actores políticos y sociales, hacia los profesionales y nuestra Caja, este grupo de trabajo ha enfrentado, con la verdad, las falsas acusaciones de ambas partes.

Han planteado posibles soluciones a la

situación de la Caja, tanto a representantes de diferentes sectores políticos, como a las comisiones legislativas que estudiaron la ley 20.410.

Trabajan desde hace meses en la intergremial de profesionales, colaborando en definir un documento que será presentado a la “Comisión de expertos” que infructuosamente esperamos comience a funcionar.

Este año que termina nos encontró activos, unidos y firmes en la defensa de nuestros derechos como profesionales. Y cerramos este ciclo con una instancia muy importante para todos: las elecciones de la Caja Profesional del

próximo 10 de diciembre, en las que participaremos con una lista única, reflejo del consenso, la responsabilidad y la convicción con la que asumimos esta tarea.

Con ese mismo espíritu, encaramos un nuevo año con ilusión renovada. Seguiremos trabajando para dar voz a nuestros socios, fortalecer nuestros espacios de participación y consolidar una Asociación cercana, informada y presente.

A todos ustedes, gracias por acompañarnos, por involucrarse y por confiar en nuestro trabajo. Sigamos construyendo juntos lo que viene.



## **Mensaje a todos nuestros socios del candidato por los jubilados de nuestra Asociación, el Economista Juan Manuel Rodríguez**

Estimadas socias y estimados socios:

La Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios (AACJPU) trabaja desde hace años para representar y fortalecer a toda la comunidad de profesionales afiliados a la Caja. En ese marco, en los últimos tiempos nos hemos dedicado a la situación de la Caja Profesional.

Sabemos lo que se siente depender de decisiones tomadas por otros. Sentir que se resuelve sobre nuestro futuro sin que podamos incidir realmente. Por eso creemos que llegó el momento de dar voz a los jubilados profesionales, de recuperar nuestro lugar en la conversación y en la toma de decisiones sobre la Caja que ayudamos a construir.

Con ese espíritu impulsamos la Lista 12, la única lista integrada exclusivamente por y para pasivos. Una lista que no responde a intereses partidarios ni a compromisos externos, sino al propósito de representar con transparencia y convicción a quienes hoy ya transitamos la etapa de la jubilación.

Nuestro compromiso es trabajar con honestidad, diálogo y apertura, buscando soluciones reales y sostenibles que contemplen las necesidades de todos, y especialmente de quienes ya cumplieron su ciclo laboral activo. Queremos construir juntos un futuro más justo, donde los jubilados profesionales sean escuchados, valorados y parte activa del rumbo de la Caja.

Este es un momento importante. Porque defender nuestros derechos no es mirar al pasado, sino cuidar lo que hicimos posible y garantizar que el sistema siga siendo sólido y equitativo para todos.

Los invito a acompañarnos este 10 de diciembre con su voto y su confianza. A sumar su voz, para que los pasivos profesionales volvamos a tener el lugar que merecemos.

Con aprecio y compromiso,

**Ec. Juan Manuel Rodríguez Bas**

**Candidato por la Lista 12 – AACJPU**

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

# NUESTRA PLATAFORMA

**Elecciones en Caja Profesional  
10 de diciembre de 2025**

## SEGURIDAD SOCIAL Y CAJA DE PROFESIONALES

**Nuestra Asociación ha mantenido una activa lucha gremial**, elaborando diversos informes y documentos que, desde hace más de dos años, viene difundiendo a toda la masa social. Los mismos fueron presentados, a través de entrevistas personales, a integrantes del gobierno anterior y del actual, a referentes políticos y sociales, así como a las propias autoridades de la Caja Profesional

Los mismos contenían una serie de propuestas y proyectos analizados profundamente por nuestro grupo asesor integrado por economistas, contadores, abogados, odontólogos, médicos, ingenieros agrónomos. Los cuales, mediante la obtención de información y analizando la situación de las distintas profesiones, elaboraron una serie de propuestas que en lo esencial establecen lo siguiente:

### **Rechazamos enfáticamente:**

- **Una nueva rebaja de las pasividades** consagrada en la ley 20.410 y seguiremos luchando por su derogación total. No sólo por el carácter inconstitucional e ilegal de la norma citada que pretende que los pasivos, que aportamos durante toda nuestra vida activa, sigamos con nuestras pasividades contribuyendo al pago de las mismas e incorporando una pretendida financiación de la Caja no sólo contraria a lo dispuesto por el art.67 de la Constitución, sino totalmente ineficiente para solucionar el problema de la Caja profesional.
- **Que nuestras pasividades se consideren privilegiadas**, cuando su valor promedio nominal es de \$ 94.721,00 para jubilaciones y \$56.951,00 para las pensiones. En este punto debemos destacar que estas cifras únicamente son comparables con las pasividades promedio de trabajadores calificados de otros organismos de seguridad social como el BPS.
- **Aumento del aporte** de los activos que no sólo desconoce la realidad de los profesionales que ejercen libremente la profesión, sino que producirá consecuencias contrarias a lo que se pretende al obligar a muchos profesionales en actividad a ampararse en declaraciones de no ejercicio, bajar de categoría, jubilarse o simplemente pasando a la categoría de deudores por no poder hacer frente al nuevo aumento de aportes.

### **Proponemos:**

- **Exigir que el IASS aportado por los profesionales universitarios asista a nuestra Caja.** El aporte hecho por dicho concepto, más de U\$S 40.000.000.00 (cuarenta millones de dólares) al año, van actualmente a financiar al Banco de Previsión Social. Por este concepto Caja Profesional ha perdido a la fecha, U\$S600.000.000,00(seiscientos millones de dólares)
- **Incluir a todos los profesionales universitarios como aportantes** a la Caja Profesional, más allá de cuál sea su forma de ejercer la profesión. Por esto reclamamos se incluyan en su propia Caja a los profesionales ya sea que trabajen en relación de dependencia, como titulares de empresas unipersonales o en cualquier modalidad ejerciendo la profesión. Esta inclusión sólo sería de aplicación a los profesionales universitarios egresados a partir de la ley que lo establezca no a los que actualmente aportan por el BPS.

- **Directores de la Caja electos y designados: honorarios.** Viejo postulado de nuestra Asociación, justificado hoy más que nunca. Los directores de la Caja Profesional no deben generar ninguna erogación para la misma. Apoyamos se cumpla lo establecido en la ley 20.130, incluso para los delegados del Poder Ejecutivo. Sin perjuicio que la agrupación que los ha postulado, o el Poder Ejecutivo en su caso, acuerden con su representante lo que estimen conveniente.
- **Integración obligatoria** de los Directores a las Comisiones de trabajo.
- **Reconocer la obligación de amparar a nuestra Caja** en función del Art. 67, 72 y 332 de la Constitución.
- **Apoyar reformas basadas en la solidaridad intergeneracional.**
- **Respeto de los derechos adquiridos:** seguir luchando por la derogación de la prestación pecuniaria impuesta por los artículos 8 y 9 de la ley 20410, que no es más que una rebaja encubierta de nuestras jubilaciones y pensiones.
- **Adecuar sistema de categorías** a la situación de los profesionales jóvenes. Y bregar por establecer la opción de los profesionales universitarios que ejercen libremente su profesión por aportar por sus ingresos reales.
- **Defender los aportes indirectos** del Art. 71 y propender a que se absorba el descalce en la actualización de estos valores provocado por la actualización de los mismos durante más de 20 años por un índice diferente al de los egresos. Esto ha provocado para nuestra Caja la pérdida en ese período de una suma similar a la pérdida por el IASS abonado por nuestros pasivos. Es decir otros U\$S 600.000.000,00 (seiscientos millones de dólares).
- **Rechazar la inclusión de nuestros aportantes en el sistema de AFAPS**, que se encuentra vigente también desde la aprobación de la ley 20.130, en un contexto en el cual se pretende salvar la Caja gravando con mayores aportes a activos y pasivos y conjuntamente se le quitan aportes de los activos para dirigirlos a las AFAPS, advirtiéndose una flagrante contradicción entre ambas disposiciones.
- **Defender y exigir la máxima transparencia** en la gestión de nuestro organismo de seguridad social.

**EL 10 DE DICIEMBRE DE 2025 VOTAMOS AL REPRESENTANTE DE LOS PASIVOS EN CAJA PROFESIONAL CON LA LISTA 12**

**EL 10 DE DICIEMBRE VOTAMOS LA LISTA 12**

## Caja De Profesionales Universitarios Instructivo de **Votación Paso a Paso**

### Generalidades:



1

Pueden votar todos los profesionales que estén habilitados en el padrón electoral; por consultas, visite la página **web** de la **Corte Electoral** donde encontrará el circuito donde le corresponde votar:

Visite [www.gub.uy/corte-electoral/](http://www.gub.uy/corte-electoral/) para verificar su circuito electoral.



2

**Habrá Comisiones Receptoras de Votos** en todo el país (salvo algunas localidades y ciudades del interior, donde podrán realizar el voto por correspondencia).

### Voto Presencial



3

**El voto es personal y secreto.**



4

En caso de tener **dos o más** profesiones, elegir el circuito que corresponda a la profesión más antigua, de lo contrario, podrá votar en calidad de **observado**. También votarán en calidad de observados, los electores pertenecientes a otras localidades y departamentos.



5

•Deberán presentar **credencial cívica, cédula de identidad, carné de la Caja o carta de ciudadanía.**

•Cada elector vota solo por su categoría: **Activo o Jubilado.**



6

En el interior, el votante deberá declarar ante la **Comisión Receptora** de voto su condición de **activo / jubilado y profesión.**

## Voto por Correspondencia



7

Únicamente en oficinas del **Correo Nacional** en localidades donde no haya Comisiones receptoras de votos



8

**No se admitirán** votos franqueados en empresas particulares.



9

Podrán votar bajo esta modalidad los profesionales **activos y jubilados del interior.**



10

**No se puede votar desde el exterior**



11

El voto se deposita **personalmente** el día de la elección, **no admitiéndose el franqueo por terceras personas.**



12

El funcionario del Correo Nacional le indicará el proceso a seguir y le será proporcionado el material necesario para sufragar.

# NUESTRA LISTA

Elecciones Caja de Jubilaciones y  
Pensiones de Profesionales Universitarios

**DIRECTORIO  
JUBILADOS**

**12**

LEMA:

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

PERÍODO 2025-2029

Sistema preferencial de suplentes

Voto por los siguientes candidatos para integrar  
el **Directorio por los Jubilados**

1. **Ec. Juan Manuel Rodríguez Bas**
2. Dra. (Abog.) Graciela Zaccagnino Vassallucci
3. Dr. (Méd.) Luis Alberto Noya Rodríguez

10 de diciembre, 2025

**Somos la única lista de la AACJPU, y nuestras propuestas son realizadas  
por los profesionales que la integran y nuestro grupo asesor**



3a parte

## UNA SALUD

Por Gustavo Naya\*

Desde el origen de la especie humana y de sus antecedentes evolutivos son evidentes las intrincadas relaciones entre el ser humano, los animales, los diferentes microorganismos, los ambientes y sus medios. Sería suficiente tomar como ejemplo los ya reconocidos retrovirus endógenos (basura o fósiles genéticos) en parte incorporados al genoma humano, con roles de activar o inhibir a otros genes.

Dice José Antonio López: “... un hecho que nos ha marcado como humanos y que suele ser bastante desconocido es que al menos el 8 % de nuestro material genético procede de estos agentes infecciosos, de virus que interaccionaron y que acabarían integrándose a nuestro genoma, incluso miles de millones de años, mucho antes de que aparecieran, no ya los primeros homínidos, sino los primeros mamíferos. Pero aún hay más: según algunos estudios recientes, la aparición de la propia placenta, el mecanismo que nos convierte en mamíferos –al menos en los placentarios- podría haber tenido un cómplice esencial en algunos retrovirus, que nos infectaron”. Estas interrelaciones, hacen que nos planteemos las enfermedades y su emergencia, desde nuevos puntos de vista a partir de viejas

consideraciones.

Además, debemos considerar los procesos de domesticación (15 a 30 mil años), donde el estrecho vínculo Hombre/animal ha facilitado el salto evolutivo de agentes etiológicos (noxas) de poblaciones animales al ser humano y la inevitable convivencia de *Homo sapiens* con poblaciones salvajes (ratas y ratones, por ejemplo). Venir al día de hoy y constatar las modificaciones que se están procesando en los sistemas biológicos, sólo por el “cambio climático” o aun ligeras variaciones del mismo (ver Esquema 1; Art. I).

### Un poco de historia.

Desde muy antiguo se reportan actividades médicas y veterinarias, sumerios (6.500 años a. C.) y egipcios en pinturas, representaciones y jeroglíficos registran estas actividades, pero es Hipócrates (460 a. C.) el padre de la Medicina Clínica y Aristóteles (384 años a. C.) a quien se reconoce como el fundador de la Biología. El biólogo-filósofo -no olvidemos que originalmente la ciencia y la filosofía se practicaban como un solo conocimiento- ya manejaba la noción de **felicidad (eudaimonía), como corriente ética,**

***el bien superior, por la buena vida (salud) y la virtud, como una noción de armonía de los seres humanos con el ambiente y sus interacciones sociales.***

En un gran salto en el tiempo de la biología, es Leonardo Da Vinci y luego los microscopistas los que hacen al resurgimiento de la disciplina biológica.

El antecedente más antiguo de organizaciones internacionales en relación a la salud humana, es la fundación en 1902, de la hoy Organización Panamericana de la Salud (OPS), como sistema interamericano, afiliada a la Organización Mundial de la Salud (OMS), funcionando en la actualidad como Oficina Regional de esta.

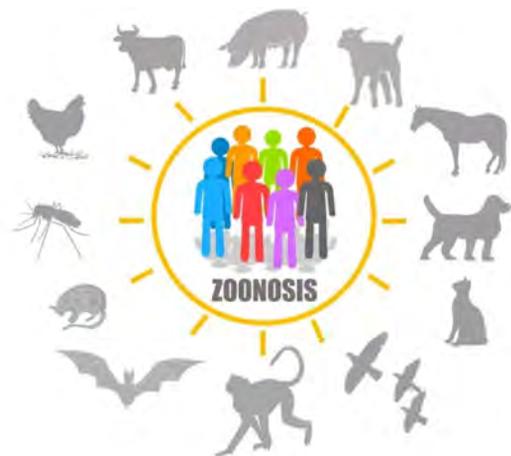
En nuestro país, durante las primeras décadas del siglo XX, dos notables ejemplos de cooperación e interdisciplinariedad son el doctor Miguel C. Rubino (Médico Veterinario) y el Maestro Profesor Clemente Estable. Por ejemplo, ambos con el doctor Benigno Varela Fuentes, Francisco Saenz (1er Citogenetista de América Latina), y junto a otros prestigiosos científicos fundan la Sociedad de Biología (1926), pilar fundamental en el desarrollo de esta disciplina en nuestro país.

También se destacan los trabajos conjuntos del doctor Mariano Carballo Pou con la Facultad de Odontología o la formación por parte del doctor Rubino de la Sociedad de Ciencias Médicas de Durazno, integrada por todos los médicos de la ciudad, la que celebró importantes reuniones donde eran tratados los temas más palpitantes de salud pública. Con una visión avanzada, impulsaba la visión multidisciplinaria de la Salud, funcionando dicha Sociedad en forma de Ateneo.

En 1920 en Europa, se constata el pasaje de bovinos provenientes del sur de Asia que presentaban signos de Peste Bovina (viral, erradicada en 2011) y que arribaron a Brasil.

En 1923, a causa de esto, el doctor Rubino viaja al país vecino, como una forma de cooperación científica internacional frente a la crisis sanitaria epizootica, logrando notables éxitos y publicaciones científicas sobre la enfermedad. Este antecedente y otros, hace que Europa se movilice, preocupada por los movimientos de animales y el peligro que se cernía sobre los sistemas sanitarios.

De esta manera, en 1924 se firma en París, un convenio intergubernamental entre 28 países que se llamará Organización Internacional de Epizootias (OIE), hoy Organización Mundial de Sanidad Animal, que marcó y marca un extraordinario avance científico-sanitario con claros objetivos: control del bienestar animal, de enfermedades de los animales, del tráfico ilegal, normas del comercio, de seguridad alimentaria, evaluación de riesgos biológicos, fortalecimiento de los sistemas sanitarios veterinarios y su articulación con los sistemas humanos, brindar asistencia y asesoramiento técnico-científica a los países, todo lo que directamente lleva a la salud de los ambientes.



En 1948 se funda la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la órbita de la ONU. Esto también consolidó un avance significativo en la salud humana mundial.

**De la domesticación a las zoonosis.**

El término ZONOSIS, hoy más que una palabra es todo un concepto, acuñado por Virchow a mediados del siglo XIX, compuesta por dos palabras de origen griego: 1) ZOO, que significa animal y 2) NOSOS: enfermedad. Si bien, etimológicamente, significa enfermedad de los animales, como decíamos anteriormente, en sí encierra todo un concepto emergente con el tiempo y es que, zoonosis son todas las enfermedades intertransmisibles entre los animales y el Hombre. En 1959, la OMS considera zoonosis a ***“enfermedades e infecciones que se transmiten naturalmente de los animales vertebrados al hombre y***

*viceversa*”, conceptualmente se debería agregar el término de **infestación**, dado que actualmente también es de orden involucrar a los parásitos. En los últimos años este concepto ha adquirido una gran importancia médica y epidemiológica, debido a lamentables insucesos ocurridos en el mundo y que han costado la vida o la enfermedad de miles de personas, como el creciente incremento de enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA), las encefalopatías espongiformes transmisibles (EET), el SARS, MERS, la COVID-19 y demás. Se describen unas 150 infecciones y toxiinfecciones con reservorios en animales según la Organización Mundial de Sanidad Animal (ex OIE).



Recurriendo a los clásicos conceptos de la OMS, de la década de los 70: “*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social...*”. “*El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, sin distinción de raza, religión, ideología política o condición socio-económica*”. Aparece claramente en esta definición la dimensión humana de la misma; pero cuando enfocamos el tema desde el punto de vista animal, debemos reacomodar esta visión y considerar el aspecto del bienestar físico – aspecto sustancial en la clínica e investigación veterinaria -, y ciertos aspectos individuales, sociales o gregarios que de alguna manera los animales manifiestan. Es así, que debemos – según todos los datos que podamos recabar – enfocar la investigación del caso individual o del individual al colectivo.

La enfermedad por consiguiente – aunando lo

humano y lo animal -, es la **ausencia de bienestar**, que de alguna manera se manifiesta por medio de signos y síntomas que debemos aprender a interpretar, para un correcto enfoque de lo que está pasando y realizar un pronóstico, para adoptar las medidas adecuadas en lo individual y/o colectivo.

De acuerdo a la OMS, para el desarrollo de una enfermedad se deben considerar tres aspectos:

1) El **hospedero susceptible** o **terreno**; individuo donde potencialmente se puede desarrollar una enfermedad.

2) El **agente etiológico** o **patógeno**; responsable de causar la enfermedad (virus, bacterias, tóxicos, radiaciones, parásitos, etc.), su acción se desarrolla sobre el individuo susceptible.

3) El **ambiente** y sus **medios**; donde se generan las condiciones favorables o no para el mantenimiento del agente etiológico: reservorios, vectores, vegetación, agua, vivienda, humedad, temperatura, pH, radiaciones, etc., siendo lo que actúa también favorable o desfavorablemente sobre todos los aspectos anteriores.

La interacción entre estos tres factores –todos se influyen unos a otros-, hace que el sistema mantenga un cierto estado de equilibrio dinámico que hacen a la salud del mismo (homeostasis), desarrollar acciones para mejorarlo, es deber del ser humano en un contexto bioético que analizaremos. Una alteración que afecta uno o más factores de la tríada puede desarrollar una enfermedad. Es evidente en este punto de vista, la influencia de la ecología y sus corrientes de visión holística de los sistemas naturales.

El doctor José R. Monti Grane decía: “*El punto de partida de toda investigación epidemiológica, comienza comúnmente luego del diagnóstico de la enfermedad, entendiéndose por enfermedad aquellas alteraciones de los tejidos vivos que ponen en peligro la vida de los mismos y en su ambiente*” (1974). Logra incluir todos los conceptos de la OMS, facilitando la comprensión del esquema de la interacción de los factores; pero toma al diagnóstico como el punto de partida de lo más trascendente que es la

investigación epidemiológica, porque en este planteo, la enfermedad ya es un hecho constatado e irreversible, a partir de ese momento lo importante es el universo (epidemiología) que forma parte de esa anormalidad, patología o enfermedad.

Considerando el número de casos en relación al binomio espacio-tiempo, las enfermedades pueden considerarse endémicas o enzoóticas y/o epidémicas o epizooticas o nuevas (COVID-19), emergentes y reemergentes que también incluyen aspectos epidemiológicos.

En esta hora, nada debe quedar fuera de este concepto, los biólogos, zoólogos, infectólogos, inmunólogos, epidemiólogos, laboratoristas, etólogos, ecólogos, sociólogos, etc. Modernamente todas estas disciplinas, según los casos, se deben incorporar a equipos de investigación multidisciplinaria, considerando la óptica de las enfermedades desde varios ángulos y desarrollar **planes de investigación** -según lo plantea Lakatos- eficientes y eficaces para cada caso. Como científicos, debemos replantearnos los nuevos enfoques y desafíos que la biología nos propone, generando espacios de **complementariedad**, de frente a estos principios ecológicos básicos.



### One Health.

El afiche del Colegio Veterinario de Madrid, muestra claramente el entrelazamiento y significado en la complejidad de la salud de los biosistemas.

Llegamos al concepto actual de “Una Sola Salud” (2000) emergente de lo argumentado, aunque la noción ya es manejada hace más de un siglo.

Sin duda frente a este panorama se necesitan políticas claras y concretas de inclusión, articulación sanitaria, científico-tecnológicas y de investigación, donde la medicina humana y animal funcionen como vasos comunicantes, como funciona la naturaleza y los procesos evolutivos, de interrelación animal humano/animal en un contexto de ambientes.

El SARS CoV-2 desafió nuestras capacidades humanas, pero queda demostrado que con las herramientas de **acción multidisciplinaria**, las evidentes capacidades de nuestras Instituciones Científicas (UDELAR, Instituto Pasteur, IIBCE, INIA) y sus competentes profesionales, potencian nuestras respuestas. Resolver estos embates genera una gimnasia positiva, dado que el mundo, seguramente más temprano que tarde, verá novedosas formas en que los microorganismos nuevamente nos jaqueen.

***Gestionar Una Salud pública humana y veterinaria es el desafío en un contexto bioético ambiental.***



# Fuerza de voluntad o reprogramación subconsciente?

Agustina Saviotti

La *fuerza de voluntad* es el método menos efectivo para cambiar hábitos porque trabaja en contra de la arquitectura natural del cerebro.

Nos han hecho creer que sólo se precisa fuerza de voluntad para cambiar nuestros hábitos. Pero la verdad es que cada vez que usamos nuestra *fuerza de voluntad*, estamos utilizando la corteza prefrontal -que representa solo alrededor del 5% de nuestra capacidad mental- para intentar imponernos a nuestro subconsciente, que controla el 95% restante y ejecuta nuestros patrones de forma automática, sin pasar por el filtro de nuestro pensamiento crítico. Es una batalla neurológica que está perdida de antemano.

En otras palabras, cuando intentamos cambiar hábitos con fuerza de voluntad consciente, estamos usando la herramienta más débil contra el sistema más poderoso de nuestro cerebro. Por eso es muy difícil conseguir cambios por esta vía y frecuentemente vemos que fracasamos en el intento por más que ponemos nuestro mejor esfuerzo.

Ocurre que los hábitos son decisiones que el

cerebro automatiza para conservar energía cognitiva. Es lo que llamamos actuar en modo de “piloto automático”. Y como cada comportamiento repetido crea -y refuerza- vías neuronales, estas decisiones llegan a ser ejecutadas sin participación de nuestra mente consciente.

**Cómo funcionamos realmente.-** Cuando llegas a casa del trabajo y automáticamente el refrigerador, no estás tomando una decisión consciente. Tu cerebro está ejecutando un patrón subconsciente basado en anclajes emocionales; estrés, aburrimiento, ansiedad, vacío...

El error que cometen la mayoría de las personas es intentar combatir el comportamiento con fuerza de voluntad. Pero el comportamiento es sólo el síntoma visible. La raíz del hábito está en tres niveles más profundos: el anclaje emocional, la creencia subconsciente que lo sostiene y la necesidad psicológica que satisface.

El subconsciente está constantemente buscando evidencia que confirme tus creencias.

Si crees a nivel profundo, que necesitas relajarte después del trabajo, tu cerebro automáticamente buscará comportamientos que cumplan esa creencia sin consultar tu voluntad consciente. Tu cerebro no distingue entre hábitos buenos y malos, solo distingue entre lo que libera dopamina y lo que no.



Los hábitos destructivos se mantienen sólo porque el sistema nervioso recibe una recompensa química inmediata. Pero es posible reprogramar qué comportamientos activan esa liberación de dopamina. Imagina que pospones proyectos importantes constantemente. Tu decisión consciente dice: “debo trabajar en esto”, pero tu hábito subconsciente dice: “esto me genera ansiedad, mejor hago otra cosa”. Cuando se evita aquello que deberíamos hacer, el cerebro recibe alivio inmediato del malestar emocional. Y el sistema nervioso aprende que procrastinar es igual a placer instantáneo.

**Reprogramarnos subconscientemente.-** La reprogramación no consiste en forzarnos a trabajar en el proyecto con disciplina. Consiste en crear una nueva asociación neurológica donde empezar el proyecto active la misma liberación química. El secreto está en cómo hacerlo. En el ejemplo que mencionamos podríamos empezar con solo dos minutos; no comprometernos a terminar nada, sólo a comenzar por dos minutos. Cuando el cerebro experimenta que comenzar no genera el dolor que anticipaba, sino el placer del progreso y control, empieza a reconfigurar la respuesta automática. Después de varias repeticiones, el sistema de recompensas se reconecta: “Comenzar proyectos es igual a dopamina”.

Nuestro cerebro está programado para conservar energía. Siempre elegirá el camino de menor resistencia y mayor placer. La mayoría de las personas pelean contra esta tendencia natural con autodisciplina, pero las personas que cambian hábitos exitosamente usan esta tendencia a su favor.

Si cada noche decides que mañana vas al gimnasio, pero si tu ropa de ejercicio está en el fondo del placard, los zapatos en otro cuarto y el gimnasio queda a 20 minutos de distancia, tu cerebro tiene que tomar múltiples decisiones conscientes para ejecutar ese hábito. Y cada decisión es un punto de fricción donde la mente subconsciente puede sabotear el proceso.

Aquí el secreto es eliminar los puntos de fricción para los hábitos que queremos y crear fricción para los hábitos que no queremos. Piensa en tu teléfono. Si tienes que desbloquear, encontrar la app, esperar que cargue y luego usarla, tu cerebro experimenta resistencia. Pero si está desbloqueado frente a ti con la app abierta, la decisión de usarlo es automática, no consciente.



¿Quieres dejar de revisar redes sociales compulsivamente? Elimina las apps. Pon contraseñas complicadas que tengas que escribir manualmente. Haz que la decisión de caer en el hábito requiera esfuerzo consciente. ¿Quieres escribir más y terminar un proyecto? Deja tu laptop abierta en tu escritorio con el documento ya cargado. Haz que la decisión correcta sea la más fácil.

El nivel más profundo de reprogramación de hábitos es el identificar y reemplazar la función emocional de los hábitos obsoletos. Todo hábito,

ya sea constructivo, destructivo o utilitario, cumple una función psicológica específica. No es aleatorio. Tu mente subconsciente no está saboteándote por maldad. Está intentando protegerte o satisfacer una necesidad emocional real.

La reprogramación real requiere identificar qué necesidad emocional satisface tu hábito destructivo o hábito obsoleto y encontrar un comportamiento alternativo que cumpla la misma función; pero que sea constructivo en lugar de ser destructivo. Cuando lo encontramos, ganamos sensación de control y de autovalidación. El gasto de dopamina se dirige en la dirección correcta.

El reemplazo debe cumplir dos criterios: satisfacer la misma necesidad emocional y ser algo genuinamente disfrutable; no hacer algo que *deberías* hacer. Si no lo disfrutas requerirá fuerza de voluntad y ya sabemos que eso no funciona a largo plazo.

**Nuevo rumbo para nuestros objetivos.-** El cambio verdadero sucede cuando las decisiones conscientes y los programas subconscientes trabajan en la misma dirección. La mayoría de las personas viven en conflicto interno constante. Quieren una cosa conscientemente, pero sus hábitos automáticos los llevan en dirección opuesta. Esta desalineación no solo impide alcanzar el objetivo sino que también genera un enorme costo emocional. Cada vez que fallamos en mantener un compromiso con nosotros mismos, nuestra autoconfianza disminuye. Cada vez que nuestras acciones contradicen nuestros valores, nuestra autoestima sufre. Vivimos en un estado de vergüenza crónica, que consume nuestra energía vital.

Cuando alineamos nuestros patrones subconscientes con objetivos conscientes, no solo logramos más, también recuperamos nuestra integridad interna. Nuestras acciones reflejan nuestros valores automáticamente y eso nos valoriza frente a nosotros mismos. Pero eso no sucede con disciplina, sucede con reprogramación estratégica de los sistemas que realmente controlan nuestro comportamiento diario.



El camino más fácil -y casi diría que el único- para conseguir nuestros objetivos, es cortar la conexión entre las fuentes principales de dopamina y de placer con nuestros viejos patrones. La dopamina es el químico que nuestro cerebro usa para decidir qué vale la pena hacer y qué no. Poner a trabajar este sistema interno de recompensas a favor de lo que conscientemente queremos, es un paso importantísimo para conseguirlo.

---

<sup>(1)</sup> Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU



# Diciembre: verano, fiestas, vacaciones



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

Es un momento oportuno para generar conciencia del alto consumo de azúcares que tenemos en el país. Y prevenir el consumo excesivo en la época de fiestas y despedidas de fin año, en todas las edades.

Las cifras muestran que en promedio, los escolares consumen más de 90 gr de azúcar a diario. Esta cantidad por lo menos duplica lo recomendado como máximo por la OMS. También en los adultos se encuentra consumo de azúcares excesivo.

Este es un problema global por su impacto en la salud. A la luz de esto, hace unos años se crea una campaña mundial de sensibilización sobre el consumo de azúcar con el objetivo de crear conciencia sobre el consumo excesivo de azúcares libres (aquellos que se agregan a los alimentos y bebidas, así como los azúcares que provienen de jugos de frutas, miel, jarabes, etc) y sus consecuencias.

La campaña de este año se desarrolló en el mes de noviembre siguiendo el lema: *“Basta de chamuyo empalagoso”, ¡Muchas veces lo que vemos no es lo que realmente comemos!* ya que gran parte de los azúcares provienen de los

productos ultraprocesados o industrializados, que el paladar no registra como con exceso de azúcar.

## Estrategias

En el país existe el decreto que obliga a los productos envasados a colocar el octógono en los productos que superen el límite establecido.

Este decreto de etiquetado frontal ayuda al consumidor a tener más información sobre el producto en su contenido de elementos no saludables como los azúcares.

Recomendamos a las familias evitar estos productos en los más chicos, en especial las bebidas azucaradas. Para esto, aconsejamos probar recetas que endulcen y den textura con frutas frescas o frutas desecadas. También se puede usar coco, vainilla, ralladura de cítricos para saborizar y realzar sabores. Podemos hacer helado palito casero, en base a



frutas y yogures sin azúcar. Estas son algunas opciones que permiten bajar la cantidad de azúcar de las recetas.

Los helados y postres dulces contienen una cantidad excesiva de azúcar, generalmente asociada a crema doble u otras sustancias grasas. Estos productos son ricos y de alta densidad calórica. La recomendación es buscar



el balance y bajar el azúcar proponiendo una bandeja de frutas o ensalada de frutas que presente variedad de colores y sabores del verano como alternativa dulce en reuniones y festejos.

El calor invita a beber más líquidos, recordemos evitar las bebidas azucaradas y preferir el agua como elemento de hidratación. Es posible agregar frutas y hierbas como menta, o jugo de limón y armar una jarra de agua saborizada casera.

### ¿Qué sucede con el consumo excesivo de azúcar?

El exceso de azúcar en la alimentación está asociado a caries dental, aumento de peso y Diabetes tipo 2. Los azúcares libres, agregados a los alimentos aportan exceso de calorías, sin aportar un valor nutricional, esto predispone al exceso de peso, que con el tiempo puede derivar en obesidad y el riesgo metabólico y

cardiovascular que puede acarrear.

Algunos alimentos como yogur natural, leche o jugos de frutas también tienen azúcares de la matriz del alimento como lactosa, glucosa y fructosa.

Una alimentación variada y suficiente no necesita el aporte energético de los azúcares agregados. El cuerpo obtiene la energía, calorías, y la glucosa para su metabolismo a través de la transformación de alimentos naturales en el organismo.

Los azúcares agregados, están en exceso aun en los productos que pueden ser considerados como parte de una alimentación saludable como postres de leche, yogures, "cerealitos" de desayuno, y jugos. Estar alerta y evitar estos productos y preferir las versiones sin azúcar.

Estar informados permite tomar decisiones para un consumo de azúcares más saludable.

En relación al azúcar agregado a los productos es bueno saber que no siempre es declarada como tal en la lista de ingredientes. Debemos prestar atención, e interpretar como si fueran equivalentes al azúcar p.ej: *el jarabe de maíz de fructosa o JMAF, sacarosa, dextrosa, glucosa, fructosa, azúcar invertido, jarabe de ágave, miel, pulpa o conserva de frutas* entre otras denominaciones.

También tener en cuenta que varios productos salados, (que en principio no consideramos que puedan contener azúcares), como el pan, galletas, masa de tartas o empanadas, salsa ketchup y otras salsas, contienen jarabe de maíz, glucosa o azúcar.

### Es posible encaminar el cambio:

- con los más chicos: ofrecer más frutas, cocinar con ellos, instalar el agua como

- bebida de elección, evitar las golosinas como sorpresita de cumpleaños o como “premio”, proponer alternativas al gasto en golosinas o “algo dulce”
- en la semana, evitar postres envasados azucarados, probar recetas con frutas y frutos desecados como sobremesa
- no comprar bebidas gaseosas, ensayar mezclas de agua con rodajas de naranja, limón, ananá, alguna hierba, frutilla
- sustituir golosinas, galletitas y postres industrializados por: helados caseros con frutas, panqueques o galletitas endulzados con banana, frutos secos, pasas de ciruela, de pera, etc
- armar un concurso de recetas de meriendas en la escuela o institución de enseñanza
- armar talleres que investiguen la cantidad de azúcares de algunos productos de consumo habitual, su comparación con las recomendaciones y qué alternativas se pueden sugerir
- establecer un desafío de reducción de azúcares cada semana, en el trabajo o en la familia, comenzando por no consumir productos procesados que la contengan (golosinas, productos de panadería, postres, bebidas y jugos), no elaborar postres con azúcar, reducir el azúcar agregado en bebidas calientes e infusiones

- planificar los cumpleaños infantiles sin preparaciones que contengan azúcar
- ir registrando cada semana los logros, los cambios y las dificultades
- planificar las fiestas o próxima reunión con recetas o productos sin el agregado de azúcar.

## Conclusiones

Se ha encontrado que el consumo elevado de azúcares resulta generalmente más nocivo que beneficioso, en especial respecto a la enfermedad cardiovascular y metabólica. Se recomienda consumir menos de 25 g/día de azúcar (que representa el 5% de la energía en adultos sin enfermedades asociadas, de acuerdo a OMS) y limitar las bebidas azucaradas a menos de 1 vez/semana para reducir el efecto adverso en la salud.

### Bibliografía

- *Sugars intake for adults and children. Guideline. OMS, 2015*
- *Guía alimentaria para la población uruguaya. MSP, 2016*
- *Dietary sugar consumption and health: umbrella review. BMJ 2023;381:e071609*  
<https://www.actiononsugar.org/sugar-awareness-week/sugar-awareness-week-2025/>

## A la memoria del Dr. José Rafael Di Mauro



Con profundo pesar despedimos al **Dr. José Rafael Di Mauro**, socio y expresidente de la AACJPU, y una figura esencial en la construcción de **La Revista** tal como la conocemos hoy.

Su profundo conocimiento del mundo de la prensa, su sensibilidad editorial y su visión sobre el valor de una comunicación profesional rigurosa y cercana fueron decisivos para darle identidad, solidez y continuidad a este proyecto.

Gracias a su empuje y a su criterio, **La Revista** encontró un rumbo claro, un tono propio y un propósito que hoy siguen guiando nuestro trabajo. El Dr. Di Mauro no solo colaboró, la sostuvo, la enriqueció y la hizo crecer. Su compromiso editorial, su dedicación y su capacidad para abrir espacios de reflexión dejaron una huella que trasciende lo institucional.

**Acompañamos a su familia, colegas y amigos en este momento tan doloroso. Honraremos su memoria hoy y siempre.**



## Galería *fotográfica*

Compartimos algunas imágenes de nuestra visita a la **Bodega Pizzorno**, donde compartimos brindis, charlas y un almuerzo entre amigos y colegas.



Compartimos algunas imágenes de la presentación del libro de la **Dra. Diva Puig "A 80 años de Hiroshima y Nagasaki"**.  
**¡Muchas gracias a todos los que nos acompañaron!**

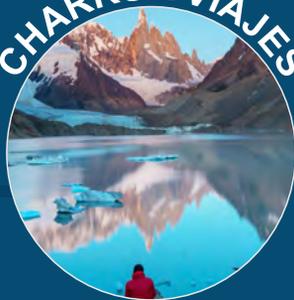


# Area turismo



2026

## CHARRUA VIAJES



### PATAGONIA SUR - PATAGONIA ARGENTINA Y PATAGONIA CHILENA (12 al 25 de marzo)

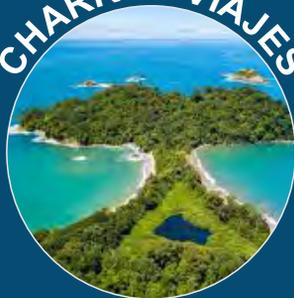
USHUAIA – CANAL BEAGLE – PARQUE NACIONAL TIERRA DEL FUEGO – TREN DEL FIN DEL MUNDO – ESTRECHO DE MAGALLANES – PUNTA ARENAS – PARQUE NACIONAL TORRE DEL PAINE – CHALTEN – CALAFATE – GLACIARES PERITO MORENO, SPEGAZZINI Y UPSALA.

- Todos los paseos incluyen guías profesionales.
- 12 noches de alojamiento en hoteles de excelente calidad.
- Media pensión / Seguro de viajero (consultar detalles)

**SINGLE USD 5.500 / DOBLE USD 4.640 / TRIPLE 4.600**

Señando antes del 31/01/2026 el precio tiene un descuento de USD150

## CHARRUA VIAJES



### COSTA RICA – TIERRA DE VOLCANES, SELVA Y PLAYA (16 al 29 de marzo)

PARQUE NACIONAL TORTUGUERO – LA FORTUNA: VOLCAN ARENAL, PUENTES COLGANTES Y SANTUARIO DE PEREZOSOS – PARQUE NACIONAL RINCON DE LA VIEJA – VOLCAN RINCON DE LA VIEJA Y AGUAS TERMALES – MONTEVERDE Y RESERVA DE BOSQUE NUBOSO – TOUR DEL CAFÉ, DEL CHOCOLATE Y DE LA CAÑA DE AZUCAR - PLAYA DE TAMARINDO – PLAYA GRANDE

- \*Consultar a su médico si está en condiciones de realizarlo
- Coordinador acompañante durante todo el recorrido
- 12 noches de alojamiento
- Seguro de viajero (consultar detalles)

**SINGLE USD 6.000 / DOBLE USD 5.100 / TRIPLE 4.600**

Señando antes del 14/01/2026 el precio tiene un descuento de USD150

## GUAMATUR



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

Angra dos Reis – Petrópolis – Búzios y Río de Janeiro.

- 10 noches de alojamiento distribuidas en las ciudades de: Angra dos Reis, Petrópolis, Búzios y Río de Janeiro.
- 10 desayunos, 4 cenas en hoteles y 1 cena despedida en Río de Janeiro.
- Paseos.
- Coordinador acompañante desde Montevideo durante todo el recorrido.

(Seguro doble a compartir U\$D 130.-)

Precio base doble **U\$D 2590.-** / Precio base single **U\$D 3280.-**

Precio base doble Beneficio Oro **U\$D 2460.**

Precio base single Beneficio Oro **U\$D 3115.-**

(Seguro doble a compartir **U\$D 130.-**)



CICERONE

## SANTA MARTA - CARTAGENA - BARU y PANAMA (07 al 17/04).

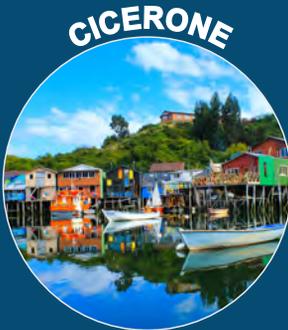
Santa Marta - Playa Crystal - Barranquilla – Cartagena - Cartagena de Indias - Barú full day – Panamá

- Guía coordinador desde Montevideo
- 3 noches alojamiento con media pensión en Santa Marta
- 5 noches alojamiento con sistema all inclusive en Cartagena
- 2 noches en Panamá
- Media pensión sin bebidas en Santa Marta (almuerzo y/o cena según itinerario)
- Cartagena todo incluido (Bebidas y comidas del hotel)
- Tours - Seguro asistencia médica

Seña U\$S 1000 p/pasajero

**SINGLE USD 3.630 / DOBLE o TRIPLE USD 2.790**

Pago final – 15 de marzo



CICERONE

## SUR DE CHILE (22 al 29/04).

Puerto Varas - Puerto Montt, estuario y lago Tagua Tagua - Frutillar - Volcan Osorno - Chiloé

- Guía coordinador desde Montevideo
- 7 noches de alojamiento Puerto Varas con desayuno
- Media pensión sin bebidas
- Tours
- Seguro asistencia médica (Solicite información sobre coberturas).

Seña U\$S 850 p/pasajero

**SINGLE USD 3.150 / DOBLE USD 2.290**

Pago final - 1 de abril



GUAMATUR

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

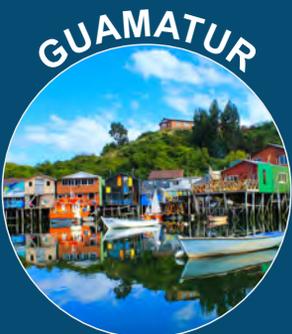
Venecia - Trieste – Opatija – Postojna - Ljubljana – Zagreb – Plitvice - Zadar – Split – Dubrovnik – Madrid

16 noches de alojamiento con desayuno distribuidas en las ciudades de Trieste, Opatija, Ljubljana, Zagreb, Zadar, Split y Dubrovnik. - 16 desayunos, 15 cenas en hoteles y 1 cena folclórica en LJUBLJANA - Paseos - Coordinador acompañante desde Montevideo durante todo el recorrido

**Precio base doble USD 7.490.- / Precio base single USD 8.820.-**

**Precio base doble Beneficio Oro USD 7.090.-**

**Precio base single Beneficio Oro USD 8.350.-**



GUAMATUR

## ALBANIA Y REGIÓN DE LA PUGLIA (18/05 AL 04/06).

Roma - Tirana - Monte Dajt - Bunk'art 1 – Kruja - Berat - Tepelena - Gjirokastra - Butrinto - Playa de Ksamil - Saranda - Himara - Porto Palermo - Riviera Albanesa - Vlora - Isla de Sazan - Isla de Zver nec - Apolonia - Brindisi – Lecce - Galipoli - Grutas de Castellana – Monopoli - Polignano a Mare - Bari – Matera - Alberobello – Madrid

15 noches de alojamiento con desayuno distribuidas en las ciudades de Roma, Tirana, Berat, Gjirokastra, Saranda, Vlora, Lecce, Bari y Madrid. - 15 desayunos, 2 almuerzos, 9 cenas en hoteles y 1 cena de bienvenida en Tirana. - Paseos Coordinador acompañante

**Precio base doble USD 7.090.- / Precio base single USD 8.450.-**

**Precio base doble Beneficio Oro USD 6.740.-**

**Precio base single Beneficio Oro USD 8.030.-**

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

**Cicerone:** Verónica (de 10 a 18hs) – Tel.: 2909 20 46 / Cel.: 093 630 927

**Guamatur:** Marcela (de 10 a 18hs) – Tel.: 2483 24 83 / Cel.: 095 692 916

**Charrúa:** Mauro o Augusto (de 13 a 19hs) – Tel.: 2705 13 57 / Cel.: 092 889 336



# Gimnasia Mental

## DESAFÍOS

En esta grilla encontrarás 6 dibujos diferentes. Intenta dibujar en los espacios en blanco los dibujos necesarios pero teniendo en cuenta que no debe repetirse ningún dibujo en ninguna fila ni en ninguna columna.



# Gimnasia Mental

## DESAFÍOS

Piensa un adjetivo calificativo para cada uno de estos **4 elementos** con la condición de que comiencen con la misma letra y de que sean adjetivos imposibles, ridículos o muy graciosos para ellos mismos.

*Por ej. Cuadro c(úbico) o miel m(etálica)*

ROPERO R\_\_\_\_\_

CONEJO C\_\_\_\_\_

BUFANDA B\_\_\_\_\_

MOTOCICLETA M\_\_\_\_\_

**Crea una historia, (cómica, terrorífica, policial, misteriosa o de ciencia ficción) con esos elementos y sus correspondientes adjetivos.**

---

---

---

---

---

---

---

---

¡Despedimos juntos el 2025  
celebrando nuestro **64° Aniversario!**

**Fecha: 18 de diciembre | Hora: 11:00 hs**

**Lugar: Chacra La Martina (Av. Luis Batlle Berres 9227, Montevideo)**

*¡Un gran día para compartir con nuestros socios, amigos y familiares!  
**Disfrutaremos de un día especial con música y sorpresas!***



Socios Montevideo y Área Metropolitana: **\$ 2850**  
Socios del Interior y Pensionistas: **\$ 2280**  
Acompañantes: **\$ 3150**  
Opción Transporte Ida y Vuelta: **\$220**

### **Menú Completo:**

- Jugo y bocados de bienvenida
- Plato principal
- Postre
- Té, café, refrescos, agua mineral, whisky y vino

### **Mesas y Asientos:**

- Entrada sin reserva de asiento, ubicaciones por orden de llegada.

### **Cambios o cancelaciones:**

- Si la realiza con 10 días de anticipación, la cancelación es sin costo.
- Después de ese plazo, puede transferir su lugar a otro socio, pero no habrá devoluciones.

### **Servicio de Transporte:**

- Salida del centro de Montevideo a las 10:15 hs, lugar a confirmar (*sin paradas intermedias, ni a la ida ni a la vuelta*).
- Puede incluir el transporte en su pago o abonarlo por separado hasta 5 días antes.

### **Formas de pago:** Contado, débito, crédito (hasta 3 cuotas)

**Discoteca y show en vivo para bailar y disfrutar | Sorteos y sorpresas**

**Tiempo límite – 12/12/2025**





# LECTURA de VERANO

## Nuevos títulos en la Biblioteca!!!



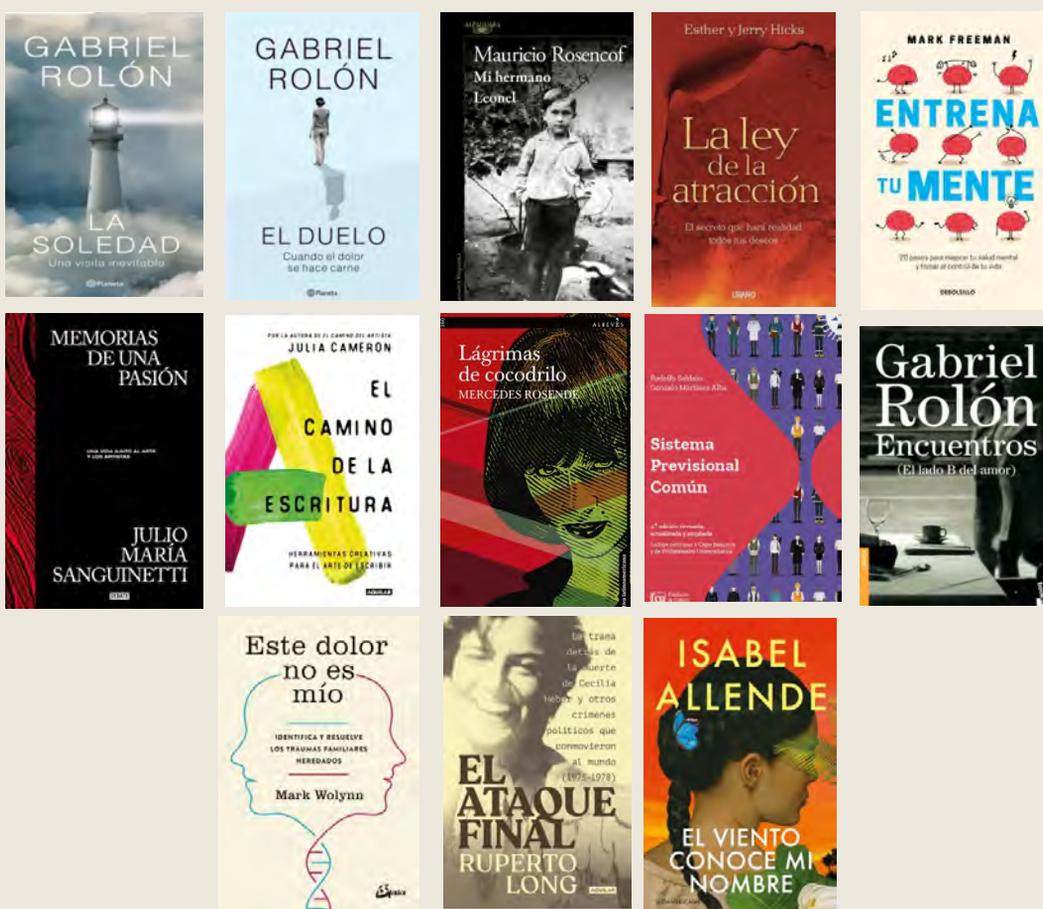
Mi nombre es **Viviana Nuñez**, y soy la nueva bibliotecóloga. Desde el mes de noviembre estamos trabajando en la reestructura de la biblioteca. Seleccionando, acondicionando y cambiando el sistema para una versión más ágil y moderna para todos los socios. Sin duda un trabajo arduo que dará muy lindos resultados.

Queremos invitarlos a visitarnos, recorrer los estantes y elegir ese libro para disfrutar en las tardes de verano.

Los esperamos para que me conozcan, y charlemos sobre sus gustos e intereses para poder seleccionar nuevos títulos en nuestra colección.

Durante el mes de **diciembre** los esperamos los **martes, miércoles y jueves de 14:30 a 17:30 hs.** También pueden hacer sus consultas esos días y horarios por teléfono 2901 88 50.

Tenemos muchas ideas de actividades y novedades que ya les iremos contando. Ahora llegaron nuevos títulos para la temporada estival entre ellos:



Y los clásicos de siempre. Los esperamos, seguro hay un libro para ti!



## AGRADECIMIENTOS

En esta edición agradecemos especialmente a la **Dra. Diva E. Puig**, quien nos regaló ejemplares del libro "**A 80 años de Hiroshima y Nagasaki**", una obra de su autoría de gran relevancia.

• Agradecemos también a la **Cra. Laura Lecocq**, quien nos entregó diversos títulos, entre ellos obras de *Ricardo Goldaracena, Jorge Sclavo, Marta Penadés, Ángel María Luna, César di Candia, Mónica Bottero, Homero Alsina Thevenet.*

**Gracias!**

# 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**

