

## ES HORA DE SALIR

Supongamos que la pregunta inicial fuese: ¿Cuál fue el efecto de la Pandemia en las personas mayores? Esta pregunta debería responderse en varias etapas. (continúa en pag. 2)

Ricardo Iacub

y además...



**Aumento  
del Haber**

**Cronograma de  
Actividades**

**Conferencia  
Mercado de Capitales**

**Acompañamos tu presente, cuidamos tu futuro**

Av. Hipólito Yrigoyen 490 - Nueva Córdoba - Córdoba

Tels. 0800.555.2252 - (0351) 4688300 opc. 6



[cpscba.org.ar](http://cpscba.org.ar)



[cps@cpcecba.org.ar](mailto:cps@cpcecba.org.ar)



# ES HORA DE SALIR

**Ricardo Lacub**

Dr. en Psicología y Especialista en Gerontología

Supongamos que la pregunta inicial fuese: ¿Cuál fue el efecto de la Pandemia en las personas mayores? Esta pregunta debería responderse en varias etapas.

**En un primer momento, se observó que las personas mayores fueron las que mejor respondieron ante ésta situación de cambio, presentando mayor capacidad de resiliencia, en comparación a las personas más jóvenes,** donde hubo un aumento considerable en el consumo de alcohol y benzodiacepinas, además de dificultades en las relaciones con los convivientes.

**Una gran ayuda para los adultos mayores fue el salto a la tecnología, con un impacto muy positivo en aquellas personas que no se animaban a utilizarlas,** por ejemplo en el uso de plataformas de comunicación online (Zoom, homebanking, etc.). Como siempre, las necesidades fueron la madre de todas las enseñanzas. Las tecnologías informáticas, se convirtieron en un gran mecanismo de conexión con familiares, amigos y en especial, los grupos de actividades afines.

Posteriormente, en un segundo estadio, el cansancio en los adultos se hizo presente, debido a la incertidumbre persistente que se extendió más de lo deseado. Los efectos fueron mayor tristeza, ansiedad, fobias y un miedo externo. Estas dificultades se notaron más aún cuando los más jóvenes volvieron a la

cotidianidad a fines del año pasado, mientras que las limitaciones a las personas mayores se mantuvieron.

Hoy podríamos decir que estamos frente a una tercera etapa, con la mayoría de la población adulta vacunada, hecho muy positivo, porque en nuestro país la vacunación tuvo una buena adhesión comparada con otros países que lamentablemente no. Sin embargo, lo que subsiste en muchas personas es el temor, porque no saben hasta qué punto están resguardados y hasta qué punto no. Y la verdad es que, **teniendo las dos dosis y los mecanismos de protección que todos tenemos que usar, no debería haber temor con 18 años ni con 80 años.** Son dudas esperables frente a algo que tiene cierto margen de imprevisibilidad, sabiendo que en términos generales, los riesgos bajaron notoriamente.

El resultado de este encierro tan prolongado, especialmente en personas mayores, fue que se agudizaron algunos temores frente a lo que podía pasar, algunos muy notorios como por ejemplo, personas que se lavan las manos de forma obsesiva o cuidados que no se adaptan a lo que hoy se demanda socialmente o desde los especialistas. Asimismo, lo que se observó es que aquellas personas que quizás tenían algún deterioro cognitivo, aumentaron significativamente los síntomas de dicho deterioro, o que en términos generales, hoy la gente está más confundida con

los horarios o problemas de memoria. Todo ello, se debe a cuestiones de encierro o falta de actividad física, así como también el riesgo cardiovascular por la falta de movimiento. Hoy tenemos las consecuencias de lo que nos dejó esta terrible enfermedad, además de efectos concretos como la niebla mental.

**Creo que es “hora de salir” y cuidarse, no solamente del Covid, sino cuidar la salud de forma más integral, volver a la actividad física, volver a la actividad intelectual, todo lo que tenga que ver con manejar la mente de la forma más compleja y rica posible.** Volver a la vida social, no solamente con familiares sino con amigos, de lo contrario, todo esto puede traer consecuencias que pueden llegar a ser dramáticas como la depresión o ansiedad frente a tanto tiempo de encierro.





# AUMENTO DEL HABER

**José Luis Pisano**

Presidente de la Caja de Previsión

Este 2021 ha sido un año esperanzador en relación a la pandemia, vislumbrando en los últimos meses una importante mejora de la situación sanitaria, con retorno de la actividad en todos los sectores de la economía.

En el plano económico y social, sin embargo, la incertidumbre y preocupación continúan, con una inflación en ascenso, tasas de pobreza e indigencia que desvelan y un contexto político conflictivo que diluye cualquier expectativa de mejora.

Por ello, quiero agradecer una vez más el esfuerzo y confianza de nuestros afiliados, que aún en escenarios de gran complejidad, han priorizando la cobertura previsional.

La Caja, en un permanente acompañamiento a los afiliados, implementó medidas de apoyo a lo largo del año, para cubrir los requerimientos de afiliados activos y beneficiarios previsionales.

Las **tasas de los créditos**, que habían sido reducidas en mayo-2020 se mantuvieron **sin variación durante todo el 2021, pese al incremento de la inflación** interanual, entendiendo la importancia de asistirlos con una financiación conveniente.

Por el lado de los aportes, se postergó al máximo el impacto de la movilidad del haber en las escalas, para acompañar a los activos que debían afrontar el pago de los aportes diferidos.

La última **actualización de haberes** estableció un **ajuste del 12,11% a partir de diciembre-21** postergando su impacto en las escalas de aportes para los meses de mayo- y junio-22.

En el año 2021 los **haberes a los pasivos se incrementaron un 52,7%** (dic-21 vs dic-20) en tanto que las escalas de aportes se actualizaron un 41% (dic-21 vs dic-20).

También se resolvió **adelantar** el pago de **aguinaldo a los pasivos para el 3 de diciembre de 2021**.

Se actualizó la cobertura extraordinaria en salud, los valores de subsidio por nacimiento y matrimonio, y se dio continuidad al programa de **actividades recreativas**, talleres culturales y charlas, incorporando **nuevas propuestas en vivo, en formato virtual**.

Con la mejora sustancial de la situación pandémica en el último mes, esperamos poder comenzar el año próximo con las **actividades recreativas** en formato presencial, si la realidad sanitaria nos lo permite.

Seguiremos trabajando por la mejora permanente del bienestar de nuestros afiliados, la administración responsable del fondo previsional y una política de servicios integral.

## CICLO DE CONFERENCIAS VIRTUALES 2021 “LA CAJA CON VOS”



**Gonzalo Becerra**

### MERCADO DE CAPITALES LOCAL Y GLOBAL

**¿ES MOMENTO DE INVERTIR EN ARGENTINA?**

**2 de Diciembre - 18:00 hs.**

Acceso directo EN VIVO ingresando a <https://cpscba.org.ar>



# CIERRE de ACTIVIDADES

Diciembre  
2021

## CRONOGRAMA

Charlas virtuales en vivo

- 02- Dic: **Conferencia:** "Mercado de capitales local y global"- 18:00 hs.
- 07 y 14- Dic: **Taller de Psicología:** "Priorizando nuestro bienestar" - 15:30 hs.
- 07 y 09- Dic: **Ajedrez:** "Torneos amistosos" - 15:00 hs. y 17:00 hs.
- 09- Dic: **Literatura:** "¿Leen los jóvenes? ¿Qué y cómo leen?" - 17:30 hs.
- 10- Dic: **Neurociencia:** "Recomendaciones para el verano" - 17:30 hs.
- 17- Dic: **Cine:** "La construcción del personaje cinematográfico" 14:30 hs.

Activ. Presenciales

- 13- Dic: **Gimnasia para Adultos:** - 09:00 hs. Parque Sarmiento
- 14- Dic: **Yoga:** 09:00 hs. Parque Sarmiento
- 16- Dic: **City Tour:** "Tradiciones de fin de año en Córdoba" - 09:00 hs.
- 17- Dic: **Gimnasia para Adultos:** 09:00 hs. Parque de las Naciones
- 17- Dic: **Gimnasia para Adultos:** 17:30 hs. San Francisco

videos Online

- 07 y 14- Dic: **Micro de Cocina:** "Especial fin de año"
- 15- Dic: **Exposición fotografía:** "Transformar de adentro hacia afuera"
- 15- Dic: **Jardinería:** "Como cuidar nuestras plantas en época estival"
- 15- Dic: **Exposición dibujo y pintura:** "Fin de año"

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:  
Cel. 3515100649/ Mail: [cps@cpcecba.org.ar](mailto:cps@cpcecba.org.ar)