

Crónica de los asuntos comentados en la reunión de la Coordinación Regional Michoacán de JUFIRA el 9 de octubre de 2024

Con la asistencia de 35 compañeros iniciamos nuestra reunión después de degustar un muy buen desayuno bufet en la terraza del Club Britania, que, dicho sea de paso, la fruta estuvo de primera. Vale la pena mencionar que después de un buen tiempo de no contar con la presencia de Sarita Romero, en esta ocasión nos hizo los honores, lo cual nos dio mucho gusto, quienes no la han visto recientemente les debo decir que sigue siendo muy linda, lástima que no hayan asistido. También hay que celebrar que nuestro buen amigo Rubén Villagrán se acaba de registrar en nuestra muy querida asociación, ¡Bienvenido Rumbén! No sé si ustedes ya lo sabían, a lo mejor yo soy el último en enterarse, resulta que nuestro amigo Rubén Villagrán es un fabuloso DJ (en mis tiempos de mocedad les decían "Al Capone", o sea, al capone la música); todos los domingos tiene un programa en internet de música guapachosa, salsa, bachata, etc., lo podemos ubicar en www.salsamexico.com, en horario de 12 pm a 2 pm; de seguro se la van a pasar escuchando muy buena música y les van a dar ganas de bailar, como a su servidor.

Una vez que la mayoría de los que llegamos más o menos puntuales ya habíamos terminado el desayuno (porque no falta quien llegue como a eso de las 10 de la mañana, no quiero decir nombres para no ventanear a nadie), iniciamos los temas agendados para la reunión de los cuales hago una breve descripción de lo comentado.

1. En la agenda preparada para esta ocasión, en primer término, estaba considerado un tema que hace tiempo algunos compañeros me pidieron que invitara a un urólogo para que nos hablara de la hiperplasia prostática benigna (HPB), o sea, el agrandamiento de la próstata, algo que nos ocurre de forma natural en un 90% a los hombres mayores de 50 años. Sin embargo, en lo que llegaba el citado profesionista empezamos a abordar los siguientes temas agendados haciendo un recuento de los asuntos vistos en la sesión anterior. Aquí hago un pequeño paréntesis para precisar que la intención de hacer este recuento de temas vistos en la reunión anterior tiene como propósito dar continuidad a nuestras reuniones y refrescar algunos temas que pueden requerir mayor atención o discusión, por ejemplo el tema del testamento, ya que si no insistimos en esto, se nos puede pasar el tiempo y lo dejamos para después, ese después puede que nunca llegue, y en lugar de dejar bienes a nuestra familia cuando nos toque partir de este maravilloso mundo, les vamos a dejar problemas por quedar intestados. Debo decir que un par de compañeros me dijeron que ya están viendo ese asunto, lo cual me da mucho gusto, porque es algo que tarde que temprano nos va a llegar, y mientras mejor dejemos ordenada la casa será mejor para todos. Felicitaciones a quienes ya tienen su testamento y nuestra insistencia para que lo hagan quienes no lo han hecho, como yo comprenderé.
2. "In memoriam" En esta ocasión lamentamos la partida de nuestros buenos amigos Arturo Cordero Salas y Ángel Rodríguez Garcés. Dios con ellos y su familia. Varios compañeros asociados estuvimos en el velorio de Arturo. Agradezco a Manuel Rangel que haya hecho colecta con los asistentes para ayudarme a recuperar gran parte del costo de la corona que a nombre de JUFIRA se le puso en su velorio. En JUFIRA hay una cuota establecida para este tipo de situaciones por \$700, sin embargo, como se mencionó en la reunión es necesario actualizarla, pues no se ha modificado desde que

estaba Florencio de presidente del consejo directivo (ya llovió). Quedamos en reunir información y llevar una propuesta de actualización al consejo directivo.

3. En notas más agradables, le dimos la bienvenida a nuestra asociación a la siempre hermosa Mireya García Madrigal, y a nuestro buen amigo Luis Ángel López Ibarra, que, aunque no estuvieron presentes se les aprecia mucho, y vamos a invitarles para que nos acompañen en nuestros próximos desayunos, sean bienvenidos Mireya y Luis.
4. Acto seguido, nuestra querida presidenta Josefina Vianey nos comentó el avance de los preparativos para la próxima asamblea nacional y reencuentro 2024, la cual como ya sabemos, se llevará a cabo los días 13 al 16 de noviembre. Asimismo, nos exhortó a participar en el lema para la asociación y en el concurso de poesía. Cabe comentar que hay una gran participación de compañeros en ambos temas y sin duda será muy difícil elegir a los ganadores en cada concurso; es muy importante hacer notar el entusiasmo de los compañeros en estas aportaciones, lo que sin duda muestra el cariño y agradecimiento que se le tiene tanto a FIRA como a nuestra asociación.
5. En eso estábamos cuando llegó el Dr. Arturo Sierra Rangel a platicarnos sobre el tema de la próstata; hay que decir que el Dr. Arturo Sierra está dentro de la relación de prestadores de servicios médicos de FIRA, y despacha en los hospitales Ángeles y Victoria. Su charla se llevó a cabo con mucho interés, con una duración de casi una hora, y, dicho sea de paso, nos salieron gratis 28 consultas (por los varones asistentes), desde luego deseamos que nuestras compañeras lo platican con sus parejas, porque normalmente estos son temas tabú que pocas veces o nunca se platican en la pareja. También se pudo apreciar preocupación en varias caras de los compañeros, sobre todo aquellos que mentalmente respondían con una alta valoración a cada una de las 8 preguntas que el Dr. dice realizar en la primera visita, las cuales están en la presentación que les compartimos en días pasados; p.e. una de las preguntas es "*cuántas veces se para uno al baño durante la noche, desde cero hasta cinco veces*", y claramente algunos hacían cara como de 5 o más. Aquí el punto es, atendamos las recomendaciones y visitemos al urólogo; también hay que decirlo, no siempre que se visita a dicho profesionista hay palpación rectal, sólo en caso necesario, y si fuera el caso, pues, flojito y cooperando, todo sea por el bien de uno. En la presentación sobre este tema, si uno la ve sin haber asistido al desayuno habrá cosas que no se entienden, de ahí la importancia de participar en este tipo de charlas, que lo único que buscan es mejorar la salud y la calidad de vida de los asociados.
6. Los comunicados de FIRA en el último mes hacen alusión a lo siguiente:
 - a. El primero de ellos nos detalla qué es una "urgencia sentida", es decir, cuando nosotros creemos que es amenazante, así somos algunos hipocondriacos; pero que en realidad no implica en el corto plazo riesgo para la vida, un órgano o función.
 - b. El siguiente comunicado hace referencia a la "urgencia médica", esta sí pone en peligro la vida de una persona, la función de un órgano, etc., y requiere atención inmediata sin lugar a duda. También se consideran fracturas, intoxicaciones y envenenamientos, por lo que independientemente si se trata de una urgencia sentida o médica, acudamos de inmediato al hospital.
 - c. Otro comunicado de FIRA hace alusión al "síndrome metabólico", es un conjunto de condiciones médicas que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, cuyos factores de riesgo son la obesidad, azúcar en la sangre, colesterol alto, presión y triglicéridos elevados. Otra vez, la recomendación es que no descuidemos estos aspectos, sobre todo por ser personas de edad avanzada, unos más que otros, pero de todas formas debemos observar y cuidar de nuestra salud.

7. En los comunicados de JUFIRA, además de registrar en el portal los que FIRA nos comparte, se publicaron los siguientes asuntos:
 - a. En primer punto se hizo una publicación sobre el asunto del Libretón de BBVA, ya que fue un compromiso que se asumió tanto por parte de FIRA como de nuestra presidenta para dejar claramente detallado por qué y lo que implica que este banco cobrara comisiones a quienes no tienen la nómina en dicho intermediario financiero.
 - b. Se recordó que el pasado 19 de septiembre se llevó a cabo una plática por personal de FIRA sobre los seguros, recordando la importancia de mantener actualizados los seguros que FIRA nos pone a disposición.
 - c. Asimismo, se ha estado publicando en el portal, información relativa a nuestra próxima asamblea y reencuentro 2024, tomando en cuenta que todos los morelianos seremos anfitriones, pues debemos dejar en alto la hospitalidad de quienes vivimos en esta hermosa ciudad, para que cada vez se siga mejorando la asistencia a las reuniones de reencuentro en donde sea que se realicen, privilegiando la hospitalidad y camaradería que nos distingue a los jubilados.
8. En asuntos generales nuestro querido amigo Enrique Carrillo nos comentó de la importancia de recordar que, en caso de una urgencia médica, está en disposición los hospitales: Sanatorio La Luz, Star médica, Ángeles, Memorial y Victoria, para que lo tengamos en cuenta. También nos comentó que cuando hay hospitalización para salir del hospital se puede volver tortuoso si no se cuenta con la autorización de FIRA, por lo que es importante que estemos atentos a si se encuentra disponible el Dr. López, o José Ramón García, o en su caso la doctora que está en Ciudad de México, para que nos apoyen y que se pueda liberar pronto al paciente. También nos comenta Enrique que cuando haya una situación de aparente urgencia sentida podemos decirle al médico tratante que nos apoye con un diagnóstico de urgencia médica para que FIRA nos pueda reembolsar todo el gasto que se genere, porque de no ser así, FIRA sólo pagará el arancel básico y en ocasiones el costo de estar hospitalizado puede ser muy alto. Asimismo, nuestro compañero Enrique nos recordó los paquetes de promoción que tiene el hospital Victoria para asociados y familiares de los asociados, como es el caso de la mastografía bilateral, ultrasonido mamario y marcadores tumorales, con un costo de \$1,500, así como esta hay otras, cualquier duda por favor nos la pueden hacer y con mucho gusto lo averiguamos y les informamos. Finalmente, se recuerda el curso de primeros auxilios que se llevará a cabo en la benemérita Cruz roja, el próximo sábado 19 de octubre a partir de las 9 de la mañana, el cual será impartido por personal de dicha institución. Es preocupante que haya poca participación de los asociados, pues en un principio la idea era que fuera solo para personal de JUFIRA, pero se requería un mínimo de 25 asistentes, sin embargo, el número de personas interesadas fue menor a esa cifra. De cualquier manera, lo importante es que se realice el evento que puede ayudarnos a salvar vidas.

Se agradece cualquier duda, comentario, queja u lo que sea para mejorar la información y desempeño de nuestra labor, SIEMPRE será bienvenida.

Servidor y amigo

Salvador Martínez Palomera

Coordinador Regional Michoacán.