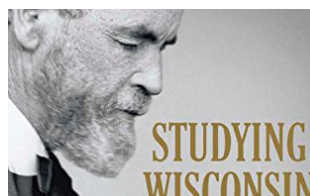




Electronic Health Records
Registros | **pag. 4**



Planificación patrimonial | **pag. 5**



Estudiar Wisconsin | **pag. 11**



¡Estamos en Facebook!
UWRA-Madison



THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

COMITÉ DE VIAJES

Visita a la fábrica de cerveza Capital

POR KAREN SCHWARZ, MIEMBRO
DEL COMITÉ DE VIAJES



Júnanse a otros miembros de UWRA el 9 de marzo para un recorrido y degustación en Capital Brewery en Middleton. El tour está limitado a 40 personas. Nos dividiremos en dos grupos, con un grupo haciendo el recorrido primero, luego el muestreo, y el segundo grupo haciendo el muestreo primero, seguido del recorrido.

Este es un viaje sin conductor con una tarifa de \$ 15 que incluye tanto el recorrido como la degustación de cerveza. Conduzca hasta la cervecería en 7734 Terrace Ave. en Middleton, luego estacione en el estacionamiento de la cervecería, en la calle o en el estacionamiento público al otro lado de la calle y una cuadra más abajo. Entre por la puerta de Terrace Avenue y reúnanse en Bierstube/Grain Room.

Capital Brewery se fundó en 1984 y elaboró su primera cerveza, una pilsner, en 1986. El objetivo inicial era elaborar cervezas lager tradicionales al estilo alemán. Desde entonces, Capital se ha diversificado para incluir cervezas de estilo americano, cervezas añejadas en barril y varias IPA distintas (India Pale Ales). Capital Amber es el éxito de ventas. Capital Blonde Doppelbock ha ganado 6 medallas de platino y se presenta en Bockfest, la celebración anual de invierno de la cervecería que se lleva a cabo en febrero.

Capital ha ganado más de 240 premios en concursos nacionales e internacionales, incluido el Campeonato Abierto de Cerveza de EE. UU., Great American

Beer Festival (GABF), Great Taste of the Midwest y World Beer Championships. Capital Brewery fue nombrada "la cervecería clasificada número 1 de Estados Unidos" por el Instituto de Pruebas de Bebidas en el Campeonato Mundial de Cerveza en 1998 y Gran Campeona Nacional en el Campeonato Abierto de Cerveza de EE. UU. 2013.

Le animamos a registrarse en línea utilizando el enlace de registro en el cuadro a continuación o yendo a la UWRAmadison.org sitio web.

O envíe su reserva por correo y compruébelo utilizando el formulario en: tinyurl.com/3v8x5v5j. Las inscripciones por correo deben recibirse en la oficina de UWRA antes del 28 de febrero de 2023.-

Si tiene preguntas sobre el recorrido, envíe un correo electrónico a la coordinadora del programa Karen Schwarz kschwarz@oncología.wisc.edu o la oficina de UWRA en retireassn@mailplus.wisc.edu.

TOUR DE LA CERVECERÍA CAPITAL
7734 Terraza Ave., Middleton, WI 53562

jueves, 9 de marzo de 2023

14:30 Visita presencial y degustación

Costo: \$15.00 por persona

Fecha límite de inscripción: 28 de febrero

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5108259

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

Beneficios de la membresía UWRA

POR SANDI HAASE

AMientras lee esta edición de *el tamiz*, usted está



experimentando uno de los beneficios de la membresía UWRA. Todos los miembros con una dirección de correo electrónico en nuestro sistema reciben una edición digital a color de este boletín de septiembre a junio. Los miembros también pueden optar por recibir una edición impresa en blanco y negro con una suscripción paga, como una membresía adicional

beneficio.

Otro beneficio obvio de la membresía son los oradores interesantes y conocedores de todo el país a quienes tenemos la oportunidad de escuchar cada mes. Nuestros invitados presentan temas que van desde estrategias financieras en la jubilación hasta comunidades de cuidados continuos, salud y bienestar, tecnología electrónica, eventos actuales y los informes anuales ETF/ SWIB. Además, UWRA ofrece actividades sociales con conversaciones animadas en desayunos mensuales y excursiones de un día para aprender más sobre nuestro estado. Muchos son gratuitos, y las excursiones de un día y los almuerzos tienen un precio de costo.

Muchos de nuestros programas (con el consentimiento del orador) se capturan digitalmente y se publican en nuestro sitio web. Si no puede participar, puede ver la presentación grabada en cualquier momento en el sitio web de la asociación en UWRAmadison.org.

Eso me lleva a otros beneficios disponibles a través del sitio web de UWRA. Desde dentro de la edición digital de *el tamiz*, los miembros pueden hacer clic en enlaces en artículos y anuncios de programas. Los enlaces a las páginas de registro de eventos se abrirán para facilitar el registro. Si hay un cargo por un evento, los miembros pueden optar por pagar en línea o mediante factura. Del mismo modo, los miembros pueden renovar fácilmente su membresía en línea en el sitio web.

Mientras que la mayoría de UWRAmadison.org El sitio web es público, también hay un área exclusiva para miembros. por seguridad

razones, el acceso a esta sección está limitado a los miembros. Se requiere un nombre de usuario y una contraseña para acceder. Esta área incluye el directorio de miembros de UWRA y registros tales como actividades anuales en revisión, agendas, materiales de reuniones de la junta directiva e informes financieros.

El área exclusiva para miembros también proporciona acceso a *Libro mayor vivo*, un documento que lo ayudará a recopilar información para ayudar a sus herederos a liquidar su patrimonio. Se puede descargar en una variedad de formatos digitales. Las copias impresas también están disponibles para su compra a través de la tienda en línea de UWRA por \$10. La Tienda UWRA también se encuentra en la sección exclusiva para miembros del sitio web.

Por último, uno de los mayores beneficios de la membresía es la conexión con sus antiguos colegas y la oportunidad de conocer gente nueva, involucrarse, compartir sus habilidades y talentos, mientras se divierte. ¡UWRA es realmente su red en la jubilación!

¿Te estás perdiendo un obsequio?

Mientras esperamos que cada día que pasa agregue más luz a nuestras vidas... ¿es un buen momento para obtener algo gratis! Un año de membresía UWRA gratis, eso es.

Para obtener una membresía gratuita en UWRA por un año, simplemente reclute uno o más miembros nuevos de UWRA. Esa simple tarea le dará derecho a recibir una extensión de un año de su membresía.

Cuando el nuevo miembro complete su perfil de membresía en nuestro software y lo indique como su "reclutador", recibirá un reconocimiento de que su membresía se ha extendido un año. Si vuelve a reclutar a un ex miembro cuya membresía ha caducado por más de un año, la persona se considerará un nuevo miembro para esta promoción y obtendrá crédito. Nota: se le anima a reclutar muchos miembros nuevos este año, pero su membresía se extenderá por solo un año.

Entonces, los desafío a cada uno de ustedes... ¿quién será el principal reclutador entre el 1 de febrero y el 30 de abril?-

NOTICIAS UWRA

Te invitamos a servir en la Junta de UWRA

POR ESTHER OLSON, PRESIDENTA DEL COMITÉ DE NOMINACIONES

Tay un grupo muy especial de voluntarios que son vitales para el éxito continuo y el avance de nuestra asociación de jubilados, a saber, la junta directiva y los funcionarios de la UWRA.

El comité de nominaciones de este año (presidente Esther Olson, Chris Kleinhenz y Mary Czyszak-Lyne, todos ex presidentes) desarrollará una lista de candidatos. Los candidatos serán presentados en la Asamblea Anual en mayo cuando ocurra la elección.

En 2023, la lista incluirá candidatos para presidente (de la facultad; mandato de dos años) y presidente electo (personal académico; mandato de tres años); tres miembros de la junta (uno de cada cohorte: facultad, personal académico y personal universitario) y un secretario (término de tres años).

¿Qué implica servir? El tablero:

- lleva a cabo reuniones mensuales periódicas de 1,5 a 2 horas (septiembre a junio). Tenga en cuenta que, si no hay asuntos procesables durante un mes, la reunión se cancela.
- recibe y revisa informes
- desarrolla y aprueba políticas
- generalmente supervisa los asuntos de la asociación.

Además, se les pide a los miembros de la junta que actúen como enlace de la junta con un comité de la UWRA, generalmente de 1,5 a 2 horas cada mes.

¿Está interesado en ser parte del futuro de UWRA? Tómese un momento para considerar seriamente ofrecerse como voluntario en este puesto. O, ¿conoce a alguien que sería un activo para la junta? Envíe los nombres a la oficina de UWRA alretireassn@mailplus.wisc.edu antes del viernes 10 de febrero. Comuníquese con la oficina de la Asociación si necesita más información o tiene preguntas.-

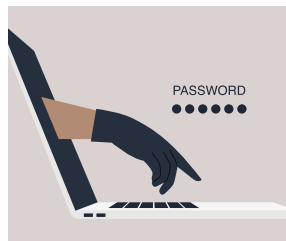


TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Infracción de seguridad de LastPass

POR RACHEL BAKER, COPRESIDENTA DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

LastPass es el administrador de contraseñas que recomendamos a los miembros de UWRA como seguro, fácil de usar y gratuito a través de UW-Madison. Ninguno de



eso ha cambiado, pero los usuarios deben ser conscientes de una brecha de seguridad reciente en la que los piratas informáticos obtuvieron una copia de la base de datos en la nube de LastPass de las contraseñas de los usuarios. La colección de contraseñas de cada usuario individual está encriptada

por la contraseña maestra del usuario, que NO se almacena en la base de datos de LastPass. Para acceder a los datos de su contraseña, un pirata informático tendría que adivinar su contraseña maestra (lo que podría hacer si usa la misma contraseña para muchos propósitos). ¿Qué hacer?

Primero, el problema más importante para usted como usuario de LastPass es tener una contraseña maestra larga y compleja. Cuanto más larga y compleja sea su contraseña maestra, es menos probable que pueda ser adivinada por un programa informático de piratas informáticos, que genera combinaciones de caracteres una y otra vez hasta que da con la correcta. Ahora sería un buen momento para crear una contraseña maestra nueva y compleja para LastPass. Más información sobre contraseñas complejas en <https://tinyurl.com/mrx3mfth>.

En segundo lugar, utilice contraseñas complejas para todas sus cuentas web importantes. Puede utilizar LastPass para generar contraseñas complejas para todas sus cuentas web y almacenarlas en su base de datos cifrada de LastPass. Nuevamente, todo lo que debe recordar es su contraseña maestra.

Finalmente, use la autenticación de 2 factores siempre que pueda. Esto generalmente se hace registrando su número de teléfono móvil con su cuenta web para permitirle verificar cada inicio de sesión en el sitio.-

Si tiene preguntas sobre este u otros asuntos tecnológicos, envíe un correo electrónico a los miembros del comité a UWRA.tech@gmail.com.

SEMINARIO WEB DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Registros electrónicos de salud: ¡Doctor, doctor, dame las noticias!

POR SCOTT R. SPRINGMAN, MIEMBRO DEL COMITÉ DE
TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

¿Qué miran mi médico y mi enfermera en la pantalla de la computadora? Conozca las formas en que la salud electrónica registros (EHR) tienen cambiado el cuidado de la salud.

¿Cómo se han comunicaciones entre los pacientes y proveedores médicos sido afectado por EHR?

¿Cómo pueden los registros electrónicos beneficiarlo a usted y a su familia? ¿Qué es un Portal personal del paciente y cómo debe usarlo? Estos y otros temas serán discutidos por el Dr. David Kunstman, médico de UW Health.-



Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas a los coordinadores del programa Scott Springman a srspring@wisc.edu y Kathy Christoph en kathy.christoph@gmail.com para el miércoles 22 de febrero.

David Kunstman MD es médico de medicina familiar en UW Health y profesor clínico asociado en la Facultad de Medicina y Salud Pública de UW, donde obtuvo su título de médico.

Completó su residencia en St. Luke's Medical Center en Milwaukee. Sus intereses especiales incluyen la medicina preventiva, la medicina deportiva y los registros médicos electrónicos.



REGISTROS ELECTRÓNICOS DE SALUD

miércoles, 1 de marzo de 2023

13:30-15:00 Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 24 de febrero

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAmadison.org/event-5041503



CONTRIBUCIONES DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS

YO En lugar de las tarifas de inscripción para los programas de UWRA, se recomiendan donaciones a la despensa de alimentos Open Seat que atiende a estudiantes de UW con inseguridad alimentaria. La despensa es un proyecto de ASM, Associated Students of Madison. Obtenga más información al respecto en asm.wisc.edu/el-asiento-abierto/

Los cheques pagaderos a UW Foundation, con "Open Seat" en la línea de memo, pueden enviarse por correo a: UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218.-

El registro en línea para los seminarios web UWRA Zoom es fácil, pero los miembros también pueden enviar un correo electrónico a la oficina de UWRA aretireassn@mailplus.wisc.edu o llamar 608-262-0641 para registrarse para eventos.

Los enlaces de los seminarios web y la información de las llamadas se incluyen en confirmaciones de registro y recordatorios enviados por correo electrónico a los inscritos 7 y 2 días antes de los eventos.

¿Necesitas ayuda con Zoom?

Contacto UWRA.tech@gmail.com

¿SABÍAS?

Videos, notas de conferencias y/o diapositivas de muchos seminarios web y seminarios presenciales anteriores de UWRA están disponibles en el sitio web de UWRA en UWRAmadison.org/organización. Haga clic en el enlace del menú titulado Recursos, luego seleccione Presentaciones. El contenido de las presentaciones que se remontan a septiembre de 2019 está disponible sobre temas que incluyen salud, finanzas, tecnología, actualidad, viajes, investigación de UW y más.-

SEMINARIO WEB DE ASUNTOS FINANCIEROS

Serie de Planificación Patrimonial, Parte 3

Cómo planificar la disolución de su patrimonio y asegurarse de que se logren sus objetivos

POR JACK SORENSON COPRESIDENTE Y KATHY ZWEIFEL, MIEMBRO DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

miLa planificación estatal es una tarea fundamental para todo aquel que quiera asegurarse de que su patrimonio se distribuya de acuerdo con

a sus deseos después de su muerte con una supervisión legal y un costo mínimos. Este es el seminario final de una serie de seminarios de planificación patrimonial de tres partes que tendrá lugar en 2023, patrocinado por el Comité de Asuntos Financieros en la Jubilación de la UWRA.

En los dos primeros seminarios, aprendió por qué es importante la planificación patrimonial y los mecanismos que se pueden emplear para lograr los resultados deseados. En este seminario, aprenderá cómo se maneja el proceso de disolución para lograr esos fines y cómo hacer que el trabajo de su albacea (o fideicomisario) sea más fácil y sencillo.-

Si tiene preguntas preliminares para los oradores, envíelas a los coordinadores del programa, Jack Sorenson, a jwsoren1@gmail.com y Kathy Zweifel en kazweife@wisc.edu para el martes 28 de febrero.



Erika Eckert, CFTA, es vicepresidente sénior y gerente regional, y **Cort Miller, Esq.**, es vicepresidente, ambos en la oficina de Milwaukee de la empresa nacional Arden Trust.

**DISOLUCIÓN DE SU PATRIMONIO****martes, 7 de marzo de 2023**

1:00–3:00 p. m. Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 3 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAdison.org/event-5046022**TODAVÍA TIEMPO PARA REGISTRARSE**

Serie de Planificación Patrimonial, Parte 2

TESTAMENTOS Y FIDEICOMISOS

martes, 7 de febrero de 2023

2:00–4:00 p. m. Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 3 de febrero

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAdison.org/event-5041479**GUARDE LAS FECHAS****TECNOLOGÍA DE ASISTENCIA****martes, 14 de marzo de 2023**

2:00–3:30 PM Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 10 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAdison.org/event-5092459**QUE HA PASADO CON EL****¿PARTIDO REPUBLICANO?****martes, 21 de marzo de 2023**

1:00–3:00 p. m. Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 10 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAdison.org/event-5069123**ENERGÍA NUCLEAR Y CAMBIO CLIMÁTICO****jueves, 23 de marzo de 2023**

1:00–3:00 p. m. Seminario web en línea

Fecha límite de inscripción: 10 de marzo

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:

UWRAdison.org/event-5061315

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

Fomento de la donación de órganos

POR CINDY HUBER, MIEMBRO DE UWRA

H¡Aquí estoy, un miembro improbable de UWRA! Soy uno de los cientos de profesionales que nunca fueron empleados por la UW pero que han entrenado y asesorado a estudiantes de la UW a lo largo de mi carrera, enseñando a los miembros de la próxima generación cómo traducir teorías académicas y estudios de casos en acción.

En el transcurso de mis más de 25 años como director ejecutivo de dos organizaciones sin fines de lucro en todo el estado, me enorgullece diseñar experiencias de pasantías que refuerzan las "habilidades blandas" críticas valoradas en empresas, agencias públicas y el sector sin fines de lucro.

Al crecer en Wisconsin Rapids, comencé mi experiencia universitaria en UW-Eau Claire y terminé en UW-Stout. Mientras enseñaba educación especial en las Escuelas McFarland, continué mis estudios profesionales en UW-Madison, cantando orgullosamente "Varsity" los sábados por la tarde.

Hoy, vivo en New Berlin, trabajo a tiempo parcial para Donate Life Wisconsin, una colaboración de hospitales de trasplante, obtención de órganos y organizaciones de recuperación de ojos/tejidos de Wisconsin.

Tengo el privilegio de trabajar con miembros de UWRA, incluido Rick Deluge, un líder voluntario estatal con Lions Eye Bank of Wisconsin, quien ayudó a llevar el don de la vista en 2021 a más de 900 mujeres y hombres aquí en Wisconsin. Mientras más de 1600 personas y familias de Wisconsin esperan un trasplante de órganos que les salve la vida, tengo la oportunidad de realzar sus historias y amplificar el mensaje de que registrarse como donante de órganos, ojos y tejidos es importante (donatelifewisconsin.org/registro).

Para mí, siempre es importante recordar y reflexionar. Piense en ese día trascendental en 1969 cuando Apolo aterrizó en la Luna. Desde entonces, nuestro conocimiento

sobre el espacio ha seguido cambiando. Del mismo modo, los avances en la ciencia médica ya no dictan tipos de sangre coincidentes, límites de edad o incluso una salud perfecta para que alguien salve o mejore la vida de alguien a través de or- donación de órganos, ojos o tejidos o donación en vida.



Siempre estaré agradecido de que mi vida haya cambiado porque entré en un campus de la Universidad de Washington unos años después del alunizaje. Fui desafiado e inspirado para dedicar mi carrera a crear oportunidades para que otros puedan continuar con el legado de la vida.-

DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE DE 2022

DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

Millas Alejandro,
Extensión UW

Susana Missureli

Cristina Ribic,*Ecología forestal
y de vida silvestre*

Jean Ruenger-Hanson,

Biblioteca conmemorativa de Steenbock

REUNIÓN ANUAL DE LA UWRA FIJADA PARA EL 18 DE MAYO

La reunión y recepción anual de miembros de 2023 será el jueves 18 de mayo de 2023, de 3:30 p. m. a 5:30 p. m. en el UW Arboretum. Esté atento a los detalles en un próximo *Cedazoy* en el sitio web de UWRA. ¡Marca tu calendario!

DESAYUNO EN EL CAFÉ DE ELIE

909 E. Broadway, Monona, WI 9:00-
10:30 AM Reunión en persona

martes, 28 de febrero

Únase a otros miembros de la UWRA para el desayuno (o una taza de café o té) en Elie's Family Restaurant. Los miembros se reúnen una vez al mes para desayunar y conversación animada. No es necesario registrarse.

¡UWRA es su red en la jubilación!

ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

Voluntariado con Ciudades Hermanas

POR ELIZABETH TRYON, MIEMBRO DE UWRA

An UW-Madison, codesarrollé un programa a través de las oficinas de Global Health y Study Abroad con mi esposo, Ted Petith, un hablante nativo de alemán que pasó parte de su infancia en Freiburg. De 2011 a 2015, llevamos a un promedio de 10 estudiantes a los cursos de campo "Green Summer Freiburg" para que fueran testigos de primera mano del increíble progreso que Freiburg ha logrado hacia una ciudad medieval neutra en carbono pero muy accesible y pintoresca.

Debido a que Madison es la ciudad hermana de Freiburg en los EE. UU., el intercambio entre las dos ciudades de tamaño y demografía similares ha sido significativo a lo largo de los años. De hecho, mi esposo es un "producto de ciudad hermana". Su madre era una estudiante de UW-Madison en su tercer año en el extranjero cuando conoció a su padre, un estudiante de medicina alemán.

Cada visita a Freiburg con los estudiantes fue especial, viendo la ciudad de nuevo a través de sus ojos mientras asimilaban las innovaciones tecnológicas y sociales que la convierten en la "Disneylandia verde" de la Unión Europea. Esas experiencias crearon fuertes lazos entre todos nosotros. Nos mantenemos en contacto con muchos de esos estudiantes y siempre nos complace escuchar sus hazañas actuales: desde estudiar política energética pública en la Universidad de Cambridge hasta trabajar en ingeniería ambiental en Milwaukee.

Desde entonces, hemos viajado regularmente a Freiburg con delegaciones comerciales y gubernamentales y para visitar a familiares y amigos. Presentamos en la Cumbre de Desarrollo Sostenible de Ciudades Hermanas en 2019, donde escuchamos a los socios de Freiburg en Japón, Francia, Israel, Nicaragua y otros países, todos haciendo fantásticos proyectos de desarrollo sostenible. Desafortunadamente, la pandemia detuvo nuestras actividades de asociación intercultural en 2020.

Con la disminución de COVID y más tiempo libre desde que me jubilé en 2021, regresamos en octubre de 2021 para restablecer el contacto con nuestros colegas de la ciudad y el sector privado. Freiburg todavía tenía un mandato de máscara y un requisito de vacuna para ingresar a cualquier establecimiento público. El turismo se está recuperando y



la ciudad continúa agregando proyectos innovadores de sostenibilidad. Sigue siendo un modelo a imitar y es un hermoso lugar para visitar.

Al jubilarse, continuamos buscando formas en que los estudiantes de UW-Madison y otros puedan aprender de las innovaciones que "Green City Freiburg" se complace en compartir. Muchos habitantes de Freiburg sienten la urgencia de ayudar a los EE. UU. a pasar de un cambio incremental a un cambio transformador. Nuestras relaciones allí son profundas y estamos muy agradecidos por nuestras gratificantes y placenteras experiencias de aprendizaje con ellos.-

Pidiendo tres minutos de tu tiempo...

WHemos escuchado de algunos miembros que quieren reunirse en persona. Con los programas y seminarios de UWRA siendo virtuales Hasta el final de nuestro año fiscal, estamos considerando ofrecer algunas reuniones informales. Como se vería eso?



¿Le gustaría participar en un tipo específico de actividad, tal vez una caminata por el Ice Age Trail, juegos de pickleball, relajarse con otras personas en una cervecería, viñedo o cafetería, reunirse para un almuerzo informal en un parque o una reunión en el State ¿Capitolio para un recorrido por los edificios?

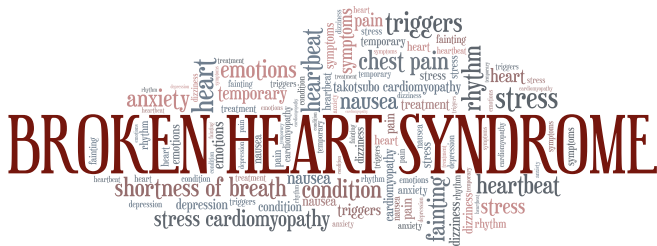
Sus opiniones ayudarán a planificar futuras actividades de UWRA. corbatas. Por favor, haga clic en www.surveymonkey.com/r/9Q2RNMK para completar una encuesta muy breve.-

ASUNTOS DE BIENESTAR

¿Cómo reparar un corazón roto?

POR DAVID M. DECI MD, MIEMBRO DE UWRA

El año era 1971, y los Bee Gees estrenaron una canción que se convirtió en un disco de éxito: “¿Cómo reparas un corazón roto?”. Poco sabíamos en ese momento, pero un corazón roto es una condición genuinamente real y grave. Cada vez se reconoce más que el síndrome del corazón roto o la miocardiopatía de Takotsubo representan aproximadamente el 2% de todas las afecciones cardíacas repentinas. Más importante aún, el 88% de los casos ocurren en mujeres de entre 50 y 74 años.



Entonces, ¿por qué el nombre inusual? Takotsubo es japonés para "trampa de pulpo". Durante el síndrome del corazón roto, el contorno del músculo cardíaco adquiere la apariencia de una trampa de pulpo o takotsubo. Esto se ve más fácilmente en la ecografía del corazón. Este cambio en la forma del corazón ha llevado a comprender que esta afección no se debe a obstrucciones de las arterias cardíacas por la acumulación de placa, sino a la compresión de los vasos cardíacos por un músculo cardíaco inflamado y deforme (cardiomiopatía).

Las investigaciones han demostrado que el síndrome del corazón roto es el resultado de un aumento repentino de hormonas de "lucha o huida", como la adrenalina, que el cuerpo libera automáticamente en momentos de estrés o peligro. Por razones desconocidas, ciertas personas tienen músculo cardíaco que responde negativamente a lo que debería ser un estimulante útil.

Los síntomas del síndrome del corazón roto a menudo imitan los signos de un ataque cardíaco clásico. Síntomas como dolor opresivo en el pecho, dolor en el brazo y el cuello, dificultad para respirar, sudoración, náuseas y sensación de desmayo pueden ser señales de advertencia de que se deben tomar medidas de inmediato. Si usted o su ser querido experimenta alguno de estos síntomas, llame al 911 e inmediatamente mastique una aspirina para adultos (sin recubrimiento). la rea-

hijo de la aspirina es diluir la sangre y prevenir la coagulación de la sangre en el músculo cardíaco.

Como era de esperar, el síndrome del corazón roto generalmente ocurre durante o dentro de las dos semanas posteriores a un estrés importante en la vida. Los factores estresantes pueden incluir la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, un trauma, la pérdida de una relación y la agitación social o ambiental. El factor de riesgo más correlacionado es la muerte del cónyuge o de otro familiar cercano.

Hay buenas noticias. El síndrome del corazón roto con frecuencia se resuelve rápidamente y el corazón vuelve a su forma y función normales en 4 a 8 semanas. En raras ocasiones, puede ocurrir insuficiencia cardíaca persistente y causar síntomas significativos a largo plazo. Además, el conocimiento de los factores de riesgo puede ayudar a guiar la atención de las personas que podrían ser propensas a esta afección. El apoyo adecuado para quienes sufren estrés y pérdidas, el reconocimiento temprano de los síntomas y la atención médica inmediata pueden ayudar a reparar un corazón roto.-

David M. Deci, MD es un médico de familia jubilado y miembro de UWRA.

Conjunto de conversaciones de mesa redonda de primavera de 2023

ATodos los programas están en Varsity Hall en Union South. El almuerzo comienza a las 11:45 am y termina a la 1:00 pm El costo es de \$15.

15 de febreroEl **panorama cambiante del atletismo universitario** con el director de Atletismo de UW-Madison, Chris McIntosh. Fecha límite de inscripción: 31 de enero go.wisc.edu/9ma9p3

15 de marzo**Pruebas de biomarcadores: ¿Le gustaría conocer su futuro médico?** Con Diane Gooding, profesora de psicología y medicina de UW-Madison. Fecha límite de inscripción: 28 de febrero go.wisc.edu/tdmq49

miércoles, 26 de abril**Entre bastidores en la Radio Pública de Wisconsin** con Stephanie Elkins, presentadora y productora de Morning Classics, y Peter Bryant, director de WPR News and Music Network. Fecha límite de inscripción: 11 de abril go.wisc.edu/tp5i31

Más información está en enacstaff.wisc.edu/programs/university-roundtable/ .-

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

Perspectivas económicas: ¿inflación, recesión o ambas?

POR JOAN GILLMAN Y KAY REUTER-KROHN, MIEMBROS DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

Steve Rick, director y economista jefe de CUNA Mutual Group, presentó un seminario web muy completo en diciembre sobre lo que espera de la economía estadounidense en 2023, comparando la economía actual con la cita de Charles Dickens: "Fue el mejor de los tiempos, fue el peor de los tiempos".

La primera pregunta que abordó fue, ¿tendremos una recesión? La economía creció un 0,3 % en 2022 y predice un crecimiento del 0 % en 2023, con una leve recesión en la segunda mitad del año. Muchos estadounidenses tienen ahorros en exceso y utilizarán sus ahorros este año. Existe la expectativa de que los ahorros se acaben para el verano, lo que provocará una caída del consumo y una leve recesión.

Rick también predijo que la inflación será más baja este año. La Reserva Federal está trabajando para desacelerar el gasto y reducir la inflación aumentando las tasas de interés. El objetivo número uno de la Reserva Federal es mantener la inflación en un objetivo del 2,5%. Para lograr este objetivo, la tasa de fondos federales podría aumentar en diciembre y nuevamente en 6 semanas, alcanzando un máximo de alrededor del 5%. La proyección actual es que la inflación será del 4% en 2023 y volverá al 2,5% para 2024. El mercado de valores está a la baja como resultado directo del aumento de las tasas de interés.

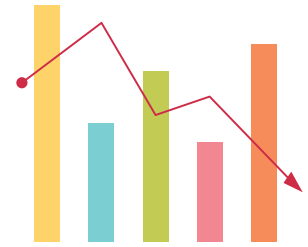
Durante la pandemia, el crecimiento de la oferta monetaria alcanzó un máximo histórico del 27 %. En octubre de 2022, el crecimiento fue del 1,4 % y se contraerá más en 2023, en un esfuerzo por enfriar la economía y frenar la inflación.

Rick describió la tasa de desempleo como "el mejor de los tiempos", muy por debajo de la tasa promedio del 4,5%. En diciembre se abrieron más de 11 millones de puestos de trabajo, en comparación con el número habitual de 7,5 millones. También estamos viendo la tasa de trabajo más alta de "renunciar" en los EE. UU. con 4.5 millones, a medida que los trabajadores encuentran mejores trabajos. Muchos empleadores tienen escasez de trabajadores. Un factor que contribuye es que 10.000 baby boomers se jubilan cada día. Todavía estamos viendo los efectos del COVID, cuando la gente salió del mercado laboral y carecía de cuidado infantil. Él

11,2 millones de puestos de trabajo (demanda laboral) y 6,1 millones de desempleados (oferta laboral) ha creado el desequilibrio laboral de 5 millones y es el más grande jamás visto en los EE. UU.

La buena noticia es

que este desequilibrio laboral desaparecerá para 2024. Otra buena noticia es que el crecimiento salarial ha superado el 5 % desde octubre de 2021. El ajustado mercado laboral y la inflación han contribuido al aumento salarial del 5,2 %, pero Rick no ve una espiral de salarios/precios .



Las tasas de interés más altas han dado paso a tasas hipotecarias más altas. El reciente aumento de las tasas hipotecarias fue el aumento más rápido en 20 años y ha contribuido a desacelerar el mercado inmobiliario. La apreciación del precio de la vivienda está en niveles récord, actualmente 18,7% (el nivel normal es de alrededor de 4,1%). Todavía tenemos una escasez de viviendas, por lo que no hay expectativas de que los precios de las viviendas se desplomen. Se espera que los precios de las viviendas en EE. UU. sean un 9 % más altos en 2022 y un 4 % más altos en 2023.

En resumen, el pronóstico de Rick para el panorama económico para 2023 es:

- lento crecimiento económico
- caída de la tasa de inflación
- tasa de desempleo por debajo de lo normal
- aumento de las tasas de interés a largo plazo.

La gran cantidad de conocimientos y el estilo dinámico de lectura de Rick proporcionaron un curso breve de economía muy comprensible e informativo, y apoyó sus predicciones con principios sólidos y fáciles de entender.-

Visite el sitio web de la UWRA (UWRAmadison.org) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2022-23 de septiembre-diciembre para encontrar diapositivas y una grabación de video para el programa de Steve Rick.

REFLEJOS

contemplando el amor

POR MARY BARNARD RAY

TEn esta época, mis vacaciones de invierno se han mezclado en una estación gloriosa. Me he deslizado desde la boda de noviembre de nuestro hijo menor hasta el primer Día de Acción de Gracias en seis años con toda la familia alrededor de la mesa, pasando por la decoración navideña, celebrando bajo el árbol con nuestros amigos judíos más queridos y explorando Madison con estilo tranquilo a través de el año Nuevo.



Ha sido un borrón de felicidad, por eso me acerco a ese final.

vacaciones de invierno, Valen- Día de San Valentín, con especial calidez y aprecio por el amor en todas sus formas. Para ser honesto, el sentimiento y las celebraciones tradicionales del Día de San Valentín

nunca me han impresionado mucho. La idea de apreciar el amor de los demás, sin embargo, se cierne sobre mí. Ya sea recordando el amor duro que me brindaron mis padres o reafirmando el amor gastado de mi esposo, este es un sentimiento que no debe darse por sentado.

Este sentimiento es tan fuerte en mí que estoy pensando en cambiar las tradiciones. El año que viene puedo renunciar a enviar tarjetas de Navidad a favor de enviar tarjetas de afecto y amistad en el Día de San Valentín. Tal vez la gente apreciaría más recibir una tarjeta en febrero, cuando se están cansando del invierno, que recibir una en la temporada alta de las vacaciones de fin de año.

Pero, ¿cómo creo una tarjeta que se dirija a todos los que están en mi lista de correo? Lo que quiero decirles a los amigos que conozco desde la época preescolar difiere de lo que les quiero decir a los amigos que acabo de conocer en nuestra última estancia en Gran Bretaña o lo que siento por mis amigos del club de lectura. Mis mensajes para mis hijos no son como los de mis nietos o mis dos hermosas nueras. El aprecio que tengo por el amigo que me hace reír no es como el sentimiento que tengo

para el amigo en cuyo hombro puedo llorar.

La conclusión es que "amor" es una palabra y un concepto demasiado resbaladizo para el uso general. Incluso dejando de lado cosas superficiales como mi "amor" por las hamburguesas o la música afro-celta, no puedo hacer un buen uso general de la palabra. "Amor" ya no funciona bien como palabra; ha sido usado en exceso. Lo que me comunica amor suele ser no verbal: es una sonrisa o un abrazo, una risa o un oído atento. A veces es un comentario amable; a menudo es la moderación lo que evita que alguien haga un comentario crítico. No creo que pueda crear una tarjeta de San Valentín después de todo. El amor es algo para practicar. Me temo que mi lista de tareas pendientes de febrero se ha alargado.-

ASOCIACIÓN DE ÁNGELES DEL ÁTICO

Programas de febrero en Attic Angel

Tos Programas de Educación Continua de la Asociación Attic Angel, abiertos al público, se llevan a cabo los lunes por la mañana en Attic Angel Place, 8301 Old Sauk Road, en Middleton.

El café se sirve a las 10:00 am y el programa comienza a las 10:30 am No hay cargo y no se requiere reserva pero la capacidad es de 80 personas. Los asistentes al programa deben revisarse en la entrada principal y usar una máscara de grado sanitario.

6 de febrero Milton House y el ferrocarril subterráneo: cómo un pequeño pueblo guardó un gran secreto

Keighton Klos, director ejecutivo, Museo Casa Milton

13 de febrero Prosperando a Cualquier Edad: Pautas para Vivir una Vida Feliz y Saludable

Bob McGrath, distinguido psicólogo emérito, University Health Services, University of Wisconsin-Madison

20 de febrero Resolviendo la Crisis Climática Bob Lindmeier, meteorólogo jefe sénior de WKOW-TV y presidente de la Comunidad de Científicos de la Estación de la Sociedad Estadounidense de Meteorólogos

27 de febrero Fraudes y estafas al consumidor dirigidos a personas mayores Jeff Kersten, enlace de la agencia para la Oficina de Protección al Consumidor del Departamento de Agricultura, Comercio y Protección al Consumidor de Wisconsin-

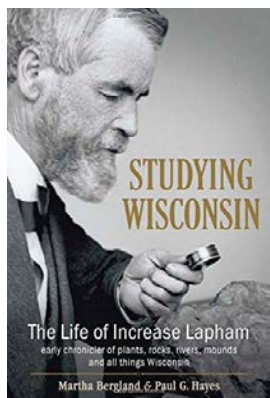
MARCAS DE LIBRO

estudiar wisconsin

REVISADO POR JEANETTE HOLZ, MIEMBRO DE UWRA

SA veces nos sentimos motivados a leer un libro por una serie de eventos aparentemente desconectados. En julio de 2014, fui de excursión al pico Lapham en el bosque estatal Kettle Moraine con un antiguo colega. Subimos a una torre de observación de 45 pies hasta el punto más alto del condado de Waukesha para ver el hermoso paisaje creado por la topografía glaciada. El marcador del sendero se dedicó a Increase A. Lapham (1811–1875), por quien se nombra el pico. Admito que esta fue la primera vez que escuché de él, a pesar de sus numerosas contribuciones científicas durante los primeros asentamientos de nuestro estado.

Una semana después asistí al lanzamiento de un libro de la primera biografía completa de Lapham. yo estaba fascinado por



todo lo que los coautores Martha Bergland y Paul G. Hayes compartieron sobre los desafíos que enfrentaron debido a la inmensa cantidad de documentos personales y científicos que dejó Lapham. (Estos finalmente fueron donados a la Sociedad Histórica de Wisconsin). Fui muy recompensado cuando leí su biografía.

Estudiando Wisconsin: la vida de Increase Lapham, cronista temprano de plantas, rocas, ríos, montículos y todas las cosas de Wisconsin ([Histórico de Wisconsin Sociedad Prensa](#), 2014).

Lapham nació en Palmyra, Nueva York, y creció en varios estados del este. En su adolescencia se unió a su padre para ayudar a construir el Canal Erie y se interesó mucho en las rocas y los fósiles. La curiosidad natural lo llevó a una exploración autodidacta de toda la vida de la botánica, la meteorología, la arqueología, la mineralogía y la geología.

En 1836, a la edad de 25 años, el ingeniero Byron Kilbourn invitó a Lapham a trabajar en un desafortunado proyecto de canal a principios de Milwaukee. Wisconsin seguía siendo un territorio, un “Edén virgen” donde el joven observó y documentó el mundo natural. En 1844, publicó el primer libro sobre la geografía del Territorio de Wisconsin. Después de convertirse en estado, Lapham se desempeñó como geólogo estatal y cofundó la Sociedad Histórica del Estado. Presionó al Congreso y al Instituto Smithsonian para establecer una agencia que se convirtió en el Servicio Meteorológico Nacional. Los muchos otros esfuerzos de Lapham, demasiado numerosos para enumerarlos aquí, tuvieron un gran impacto en Wisconsin.

Envíe por correo electrónico breves reseñas de libros de Book Marks a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry laurie.mayberry@wisc.edu.

- Fechas del calendario de la Asociación de Jubilación de UW-Madison-

Visita el UWRAmadison.org sitio web para actualizaciones y eventos futuros adicionales.

Eventos virtuales (V), Eventos presenciales (IP)

- martes, 7 de febrero 14:00–16:00
- martes, 28 de febrero 9:00–10:30 a. m.
- miércoles, 1 de marzo 13:30–15:00
- martes, 7 de marzo 13:00–15:00
- jueves, 9 de marzo 14:30
- martes, 14 de marzo 14:00–15:30
- martes, 21 de marzo 13:00–15:00
- jueves, 23 de marzo 13:00–14:30
- martes, 28 de marzo 9:00–10:30 a. m.
- miércoles, 12 de abril 13:00–15:00
- jueves, 13 de abril 10:00 a.m.–mediodía

seminario web *Testamentos y Fideicomisos*(V)

Desayuno en Elie's Café(IP) seminario web *Registros electrónicos de salud*(V)

seminario web *Planificación para la disolución de su patrimonio*(V) Visita a la fábrica de cerveza Capital y degustación(IP)

seminario web *Tecnología de asistencia: acceso a la independencia*(V)

seminario web *¿Qué ha pasado con el Partido Republicano?*(V)

seminario web *Energía nuclear y cambio climático*(V) Desayuno en

Elie's Café(IP) seminario web *Energía solar/sostenible*(V) seminario

web: *Actualización anual de ETF y SWIB de 2023*(V)

Para obtener información sobre las reuniones de la Junta y el Comité y los plazos para el tamiz, visitar UWRAmadison.org.

LA SSI DESPUÉS

UWRAmadison.org

Asociación de Jubilados de UW-Madison

c/o División de Estudios Continuos 21

North Park Street, Room 7205 Madison, WI

53715-1218

Nonprofit
Organization
US Postage

PAID
UMS

¿Se mudó o se mudó?

el tamizno será reenviado automáticamente por el Servicio Postal. Utilice el correo electrónico, el correo ordinario o visite nuestro sitio web para darnos su nueva dirección para que pueda continuar recibiendo *el tamiz* sobre una base regular.

LA SSI DESPUÉS

EDITOR • [Sheila Leary](#)

COLUMNISTA • [María Barnard Ray](#)

COORDINADORES DE COLUMNA

Conoce a un miembro • [Crescent Kringle](#)

Actividades en la jubilación • [Scott y Lisa Hildebrand](#)

Marcas de libro • [laurie mayberry](#) *Asuntos de bienestar* • [david deci](#)

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS UW-MADISON Sitio web: [UWRAmadison.org](#) Teléfono: **608-262-0641**

Correo electrónico: retireassn@mailplus.wisc.edu

DIRECTOR EJECUTIVO • [Sandi Haase](#)

PRESIDENTE DEL CONSEJO • [Jane Dymon](#)

PRESIDENTE ELECTO • [chris kleinhenz](#)

ANTIGUO PRESIDENTE • [Esther Olson](#)

SEC RETARIO • [pescador mariano](#)

TR EA SUR ER • [beth zemp](#)

DIRECTORES

[mike bernard donals](#) • [tom broman](#) • [María](#)

[Czynszak-Lyne](#) • [marc finck](#) • [ramona gasper](#)

• [scott hildebrand](#) • [laurie mayberry](#) • [jürgen Patau](#)

• [jim stratton](#)

EN ESTE ASUNTO

Excursión sin conductor: Capital Brewery Tour **pag. 1**

Del Director Ejecutivo: Membresías de UWRA **pag. 2**

Voluntario para la Junta de UWRA **pag. 3**

Infracción de seguridad de LastPass **pag. 3**

Seminario web: registros de salud electrónicos **pag. 4**

Seminarios web: planificación patrimonial, partes 2 y 3 **pag. 5**

Guarde las fechas: seminarios web de marzo **pag. 5**

Conozca a un miembro: Cindy Huber; Nuevos miembros **pag. 6**

UWRA Desayuno en Elie's Cafe **pag. 6**

Actividades en la jubilación: Sister City Freiburg **pag. 7**

Encuesta de actividades de UWRA **pag. 7**

El bienestar importa: síndrome del corazón roto **pag. 8**

Charlas de mesa redonda de primavera; Reunión Anual de la UWRA **pag. 8**

Resumen del seminario web: Perspectivas económicas de Steve Rick **pag. 9**

Reflexiones: contemplando el amor **pag. 10**

Altavoces Attic Angel Febrer **pag. 10**

Marcas de libro: *estudiar wisconsin* **pag. 11**

Calendario UWRA **pag. 11**