



**SEDE:**  
Carrera 20 No.39-32  
La Soledad – Bogotá

**LÍNEA DE ATENCIÓN  
AL PENSIONADO:**  
3430040 Bogotá

**PÁGINA WEB:**  
[www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co)

**CORREO ELECTRÓNICO:**  
[contactenos@fopep.gov.co](mailto:contactenos@fopep.gov.co)

**CHAT:**  
A través de la  
página  
[www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co)

## EDITORIAL

### UNA VIDA MÁS AMABLE PARA NUESTROS PENSIONADOS

El Presidente de la República firmó el Decreto-Ley 19 de 2012, con el que se exigirán los trámites estrictamente necesarios, esto quiere decir, que el pasado judicial, el certificado de supervivencia, la denuncia penal por pérdida de documentos, la huella digital y los documentos autenticados (según el caso), entre otros, no podrán ser exigidos por las entidades del Estado.

Esta disposición redundará en una vida más amable para nuestros pensionados ya que ante el Consorcio Fopep realizarán menos diligencias y recibirán, por ende, un mejor servicio.

De manera que, la confirmación de fe de vida, se realizará a través de cruces de información de los documentos de los pensionados con la Registraduría Nacional. Este es un gran avance que refleja la preocupación de los dirigentes colombianos por alcanzar el bienestar de nuestra población y por consiguiente el de las personas que trabajaron de manera esforzada y constante por nuestro país para lograr una retribución que les permitirá vivir tranquilos.

Jesús Alfonso Robayo Molina  
Gerente General

## EN PRIMER TERMINO

### NUEVAS FUENTES PARA LA DETECCIÓN DE PENSIONADOS FALLECIDOS

Como en la actualidad, los pensionados no deben presentar su certificado de supervivencia ante ninguna entidad, el Ministerio de Salud y Protección Social con el fin de detectar oportunamente los fallecimientos que se presenten; puso a disposición de las entidades involucradas, una página WEB en la que se tiene acceso de manera eficaz a la información alimentada por la Registraduría Nacional del Estado Civil y que contiene los datos remitidos por las diferentes secretarías de salud y funerarias, entre otras organizaciones.

De esta manera, el Consorcio Fopep ingresa dichos reportes en su sistema de información, para que las mesadas que quedaron pendientes, posterior a las fechas de fallecimiento, sean devueltas a la Dirección del Tesoro Nacional.

Aparte de realizar esta nueva verificación, es importante que los familiares del pensionado fallecido, notifiquen el suceso inmediatamente a la Línea de Atención al Pensionado. 3430040 y remitan

una copia del registro de defunción al fax No. 2320755 en Bogotá.

Si se tiene derecho a la sustitución deben adjuntar adicionalmente carta solicitando el Certificado de la Última Mesada cobrada por el pensionado, que será remitido al fondo otorgante de la pensión y posteriormente, deben formalizar los trámites para el reconocimiento de la sustitución, ante dicha entidad. Como el cobro de mesadas por parte de los familiares de pensionados fallecidos acarrea sanciones de tipo legal, les recomendamos no exponerse a tal situación.



## AFILIACIÓN OPORTUNA A LA EPS

Al aportar mensualmente el 12% de su mesada al Plan Obligatorio de Salud usted puede acceder a todos los servicios para prevenir y aliviar las dolencias que puedan presentarse, además de recibir los medicamentos y las indemnizaciones, en caso de enfermedad.

Así es que, para que no se presente ninguna complicación en la prestación del servicio, una vez sea incluido en la nómina del Fopep como nuevo pensionado, legalice inmediatamente su afiliación como cotizante pensionado del FOPEP al Sistema General de Seguridad Social y posteriormente haga llegar la copia del Formulario de Afiliación Régimen Contributivo para Trabajadores Independientes y Pensionados, debidamente diligenciada, aprobada y sellada por la EPS, al Consorcio Fopep.

Y si después de pasado un año de su afiliación o de la inclusión de alguno

de sus beneficiarios, desea realizar el traslado a otra EPS, debe remitir, lo más pronto posible, la copia del nuevo Formulario de Afiliación Régimen Contributivo para Trabajadores Independientes y Pensionados o una certificación de la entidad donde conste que se afilió como pensionado.

Realizando estos trámites de manera oportuna, y cerciorándose que quede al día en los pagos; evitará la inactivación de este servicio tan necesario para usted y sus beneficiarios.



## ¡NI EN FOPEP, NI EN BANCO!

Con la ley antitrámites, a partir del 1 de julio de 2012, ninguna autoridad administrativa, podrá exigir el certificado de supervivencia ya que desde ahora se cuenta con una fuente de suministro de información que reemplaza esta presentación.

Si su caso es que no actualizó la supervivencia antes de esta fecha y su pago quedó ubicado en ventanilla, debe remitir una comunicación con sus datos de contacto, solicitando que el pago se realice nuevamente a su cuenta.

### Si reside en el exterior

Por el contrario y de acuerdo con lo señalado en el artículo 22 del Decreto-ley 019 de 2012; si usted reside fuera del país y desea seguir recibiendo las mesadas sin inconvenientes, debe presentar su supervivencia cada 6 meses ante el consulado o la notaria (adjuntando el apostillé) y enviarla al fax No. 2320755 en Bogotá o escaneada a través del correo electrónico [contactenos@fopep.gov.co](mailto:contactenos@fopep.gov.co).

De la misma forma, le sugerimos que confirme con el Consorcio Fopep, si usted está marcado en el sistema de información como "Pensionado en el Exterior", si no lo está, diligencie el formato que encuentra en nuestra página WEB en la ruta: Pensionados en el Exterior- Presentación de Supervivencias, y envíelo, lo más pronto posible escaneado a través del correo institucional.

## BUSQUE DIRECTAMENTE EN LA FUENTE

La intención del Consorcio Fopep es que usted como pensionado, no pierda tiempo, ni dinero en trámites innecesarios, por esto, si desea



conocer la razón por la cual no ha sido incluido o reincorporado en la nómina de pensionados o solicitar ajustes al valor de la pensión, reliquidaciones o retroactivos pendientes de pago, así como copias de las resoluciones y corrección de nombres, apellidos o fechas de nacimiento o quizás tramitar un auxilio funerarios o una sustitución pensional; no es necesario que se acerque al Consorcio, sino que directamente se dirija ante las entidades que reconocen las pensiones, es decir, los Fondos y las Cajas sustituidas que resolverán sus inquietudes y solicitudes de manera integral.

## EVALÚE UNA EXCELENTE OPCIÓN

En este mundo cada vez más acelerado y exigente, las personas buscan realizar sus trámites con mayor agilidad, comodidad y seguridad. Esto incluye el cobro de las mesadas pensionales, por ende, le recomendamos evaluar la posibilidad de abrir una cuenta en el banco que más le convenga y que tenga convenio con el Consorcio Fopep.

Esto le permitirá, además de disponer de su dinero desde el primer día pago, realizar retiros parciales en los cajeros automáticos y efectuar compras con su tarjeta débito en cualquier establecimiento comercial. Así mismo, es más económica que los otros tipos de cuentas, no exige mantener un saldo mínimo y le permitirá disfrutar de más servicios adicionales y más canales de atención.

Acérquese al banco, solicite asesoría, y si le conviene, abra su cuenta siguiendo las recomendaciones de seguridad relacionadas con el manejo de su clave y el retiro de dinero.



## PAGO POR VENTANILLA A AUTORIZADOS

Si no puede cobrar sus mesadas, autorice a una persona para que lo haga en su reemplazo. Para esto, debe elaborar una autorización escrita dirigida al banco, firmada por usted y autenticada por un notario, en la que

indique las mesadas a cobrar (máximo 3), el nombre completo del autorizado y el número de identificación e incluya copia del documento de identificación del pensionado y del autorizado.

En el momento de cobrar, el autorizado debe presentar su documento en original.

Le recomendamos que reclame su pensión cada mes ya que si no lo hace podría acarrear la suspensión de su pago y el proceso de reincorporación en nómina, puede ser dispendioso y demorado.



## PAGOS POR VENTANILLA EN BANCOLOMBIA

Para evitar congestión en el hall bancario y brindar una atención más ágil y amable, Bancolombia organiza el pago por ventanilla a los pensionados del Fopep, estableciendo un orden que tiene en cuenta el último número del documento de identificación, así:

### ÚLTIMO DÍGITO

PRIMER DIA DE PAGO:	1, 2, 3.
SEGUNDO DIA DE PAGO:	4, 5, 6, 7.
TERCER DIA DE PAGO:	8, 9, 0.
CUARTO DIA DE PAGO:	Pago a terceros autorizados

Si cobra por esta modalidad debe acercarse al banco el día que le corresponde, de lo contrario, deberá acercarse después del cuarto día hábil de pago.

## ¡ACTUALICE SUS DATOS PARA ESTAR EN CONTACTO!

Con el fin de mantener la comunicación con usted y poderle avisarle oportunamente sobre temas relacionados con su pago, le invitamos a que en el momento que cambie algún dato personal como su dirección de residencia, municipio y departamento, teléfono fijo, celular o dirección de correo electrónico; lo informe a través de los diferentes canales de atención al pensionado.

## SOLICITUD DE CUPONES EN EL BANCO

En los desprendibles de pago, usted puede conocer el valor de su mesada, el aporte a salud y los descuentos realizados según los préstamos aprobados.

Para poder llevar el control sobre la continuidad y condiciones de pago, le recomendamos que los reclame mensualmente en su entidad bancaria. Estos deben ser entregados al momento de realizar el pago, en el caso de la modalidad ventanilla y ante solicitud, cuando cobra por abono en cuenta.

Si por algún motivo no puede reclamarlos el mismo mes, las entidades están autorizadas a entregarle los últimos 3 cupones y una sola copia adicional. En caso de extravío o si no son entregados en la sucursal, puede solicitar copia ante Fopep con carta que incluya sus datos básicos.

Reducción de trámites según Decreto Ley 19 2012 :Ante el Consorcio Fopep, los pensionados no deben presentar ninguna fotocopia, ni estampar su huella en los documentos, ni autenticar ante notario las solicitudes, a excepción de los requerimientos relacionados con el pago de sus mesadas:

- Solicitud de mesadas no cobradas oportunamente.
- Solicitud cambio de sitio de pago.
- Solicitud de reubicación de Pago.

## AÑADA VIDA A SUS AÑOS

Según el DANE, el 6.6% de la población colombiana es mayor de 60 años y para llegar a sobrepasar dicha edad retardando al máximo la aparición de enfermedades, es necesario asumir hábitos de vida sanos.

Para comenzar, es importante entender que el envejecimiento es un proceso natural por el que todos pasamos y no hay fórmulas mágicas para retardarlo, lo que sí se puede es prepararse y tomar los correctivos teniendo en cuenta, que un 35% del envejecimiento lo determina la parte genética y el 65% restante, el estilo de vida.

No se puede negar que al llegar la vejez hay más riesgo de enfermedad y que la hipertensión arterial, la diabetes, la osteoartritis, las cataratas y las demencias, entre otros, están al acecho, pero con los avances en el campo de la medicina se logra posponer su aparición y sintomatología.

## TIPS QUE DAN MÁS VIDA

A continuación presentamos algunos consejos para retrasar el envejecimiento y sentirse más joven:

- Modifique su menú: Realice cinco comidas nutritivas al día incorporando frutas, verduras y carnes (ave y pescado), lácteos y líquidos (tres

litros). Además, se recomienda una ingesta de 15% de grasas, 55% de carbohidratos y 20% de proteínas y 15% de fibras.

- Comience una actividad física: El temor a los golpes o las caídas puede ser un impedimento para realizarla. Cuando se pasa la barrera de los cincuenta años, es esencial no reducir la actividad física sino, por el contrario, aumentarla con los cuidados necesarios. Los ejercicios recomendados son las caminatas, paseos en bicicleta, el yoga y la natación.

- Duerma ocho horas: Está comprobado que las personas que duermen este tiempo, gozan de mejor salud. Se recomienda, si es posible, dividir el sueño en siestas. Para facilitar la relajación durante la noche se recomienda tomar un baño caliente, leer un libro antes de acostarse, beber una taza de leche caliente o tomar un té de tilo.

- Acuda al médico regularmente: Los controles médicos son necesarios, se recomienda realizarlos por lo menos cada seis meses.

- Viva tranquilo: Tenga una adecuada relación con los demás, concéntrese siempre en lo realmente importante y no pierda su sentido del humor, ni sus valores.

El propósito no es intentar detener el paso del tiempo sino aceptarlo y prepararse para una vejez tranquila y sin tantas complicaciones.



Adaptación de  
la Página WEB  
[www.sobretodosalud.com](http://www.sobretodosalud.com)



## Para Reflexionar...

*Es prudente no fiarse por entero de quienes nos han engañado una vez".*

*René Descartes - Filósofo y matemático francés.*

*"No lo hagas si no conviene. No lo digas si no es verdad".*

*Marco Aurelio  
Emperador romano.*

*"No des la felicidad de muchos años por el riesgo de una hora".*

*Tito Livio -  
Historiador romano.*

*"El hombre cauto jamás deplora el mal presente; emplea el presente en prevenir las aflicciones futuras".*

*William Shakespeare -  
Escritor británico.*

*"Sé prudente. Lo mejor en todo es escoger la ocasión".*  
*Hesíodo - Poeta griego.*