



# Una mano Amiga

# consorcio fo pep

Fiduciaria Bancolombia - Fiduciaria - Fiduprevisiona - Fiducoldex 2007

EDICIÓN No. 10 - Marzo de 2012  
Contrato 0350 de 2007

**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

### ¡MÁS FACILIDAD EN LOS TRÁMITES ANTE FOPEP!

Con el fin de atender las necesidades del ciudadano y garantizar la efectividad de sus derechos, el Artículo 83 de la Constitución Política, dispone que todas las actuaciones de los particulares y de las autoridades públicas deben ceñirse a los postulados de la buena fe.

Por esta razón, se dispone en el Decreto Ley 19 del 2012, suprimir o reformar los trámites, procedimientos y regulaciones innecesarios existentes en la administración pública, con el fin de facilitar las actividades de las personas naturales y jurídicas y contribuir a la eficiencia y eficacia de estas.

En Fo pep se aplica esta ley confiando en la honestidad y la lealtad de nuestros pensionados; para así, facilitarles la realización de sus trámites y al interior de la entidad, implementando controles que permitan obtener mayor seguridad en sus pagos.

Jesús Alfonso Robayo Molina  
Gerente General

## EN PRIMER TERMINO

### PENSANDO EN SUS NECESIDADES, MÁS Y MEJORES SERVICIOS

A partir de marzo de 2012, tenemos a disposición otras maneras de contactarnos con usted para orientarlo o recordarle datos importantes relacionados con el pago de su pensión:

- **Chat Fo pep:**

A través de nuestra página [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co) podrá contactarse en línea y de manera escrita con un Asesor de Servicio calificado que le ayudará a resolver todas sus inquietudes.

- **Mensajes SMS:**

Si usted tiene registrado su celular en la base de datos del Fo pep, podremos mandarle mensajes cortos a su teléfono móvil recordando sus cobros pendientes, la actualización de la supervivencia, entre otros temas.

**Esperamos que estos y todos los servicios que hemos puesto a su disposición, pensando en su comodidad y seguridad, sean aprovechados por usted.**





## SERVICIO DE SALUD AL DÍA

Como pensionado, usted aporta el 12% de su mesada para poder acceder a los servicios en salud a que tiene derecho y de esta manera, proteger, prevenir y curar las dolencias que puedan presentarse, además de recibir los medicamentos y las indemnizaciones, en caso de incapacidad por enfermedad. Por todo esto, su servicio debe estar siempre al día y para que no se presenten interrupciones en este, tenga en cuenta:

- Si es nuevo pensionado, una vez le notifiquen su pensión: Debe modificar su condición como afiliado al Sistema General de Seguridad Social de trabajador activo o beneficiario, a la de cotizante pensionado y posteriormente, hacer llegar al Fopep la copia del Formulario de Afiliación Régimen Contributivo para Trabajadores Independientes y Pensionados, debidamente diligenciada y aprobada por la EPS.

- Si realiza traslado a otra EPS: Envíe inmediatamente al Fopep, la copia del Formulario de Afiliación Régimen Contributivo para Trabajadores Independientes y Pensionados o una certificación de la entidad donde conste que se afilió como pensionado.

Para cualquiera de los dos casos, debe adjuntar una carta informando el cambio en la que incluya sus datos de contacto. Realizando estos trámites de manera oportuna, y cerciorándose que no quede desamparado en ningún periodo para que no presente mora; evitará la inactivación de este primordial servicio.

## REPORTE DE SUPERVIVENCIAS EN BANCOS

El decreto 19 de 2012 establece que este documento que avala y certifica que usted se encuentra vivo, se seguirá presentado hasta el día 30 de junio del presente año.

Y para que durante este periodo no se presenten inconvenientes, le recomendamos que si cobra en Bancolombia, Banco Popular, BBVA, AV Villas o Colmena, realice su presentación personal cada 90 días, en cualquier sucursal en la entidad donde cobra.

Si por el contrario, cobra en Colpatria o Davivienda debe enviar su certificado en original emitido por notario al Consorcio Fopep cada 90 días, según el ciclo escogido por usted:

Si el último mes de presentación fue:	Actualícela en estos meses y al terminar el ciclo, comience nuevamente		
Enero	Abril	Julio	Octubre
Febrero	Mayo	Agosto	Noviembre
Marzo	Junio	Septiembre	Diciembre
Abril	Julio	Octubre	Enero
Mayo	Agosto	Noviembre	Febrero
Junio	Septiembre	Diciembre	Marzo
Julio	Octubre	Enero	Abril
Agosto	Noviembre	Febrero	Mayo
Septiembre	Diciembre	Marzo	Junio
Octubre	Enero	Abril	Julio
Noviembre	Febrero	Mayo	Agosto
Diciembre	Marzo	Junio	Septiembre

Al estar pendiente de la presentación de este certificado y revisar que sus datos allí consignados estén correctos, evitará que su pago sea trasladado a ventanilla.

## VAYA A LA FUENTE Y AHORRE TIEMPO Y DINERO

Las entidades Otorgantes de Pensión son la que reconocen las obligaciones tales como pensiones de vejez, de sobrevivencia, de invalidez, indemnizaciones sustitutivas y auxilios funerarios. Dichas entidades, atienden solicitudes y reclamos de manera integral, relacionados con:

- Conocer la razón por la cual no ha sido incluido o reincorporado en la nómina de pensionados.
- Solicitar ajustes al valor de la pensión, reliquidaciones o retroactivos pendientes de pago, copias de las resoluciones y corrección de nombres y/o apellidos y fechas de nacimiento.

- Tramitar auxilios funerarios y sustituciones pensionales.

Evite perder tiempo y dinero en trámites innecesarios, buscando directamente a la fuente de la información.



UGPP- Unidad de Gestión Pensional y Parafiscales:  
Entidad a cargo del reconocimientos de derechos pensionales y del proceso de atención al pensionado y radicación de documentos de CAJANAL, a partir del 8 de noviembre de 2011 y de FONCOLPUERTOS, a partir del 1 de diciembre de 2011.

Centro de Atención al Ciudadano: Dirección:  
Calle 19 No. 68A – 18  
Horario de atención: lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. en Jornada continua.  
Línea Gratuita Nacional: 01 8000 423 423:  
lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. en jornada continua.  
Correo Electrónico: ontactenos@ugpp.gov.co

## REVISE SUS PAGOS Y DESCUENTOS CADA MES

Es muy importante que conserve los desprendibles de pago de sus mesadas en los que se reportan los valores devengados, deducidos y netos a pagar y así confirmar si están aplicados correctamente.

También los puede necesitar en el momento de requerir un producto financiero o de reclamar ante una de las entidades relacionadas con el pago de su pensión.

Recuerde que si cobra por ventanilla los puede solicitar en el momento de retirar su mesada y si lo hace mediante abono en cuenta, los puede solicitar cada mes en cualquiera de las sucursales del banco correspondiente. Si se le extravían o la entidad bancaria no se los entrega, puede solicitar una copia al Fopep, enviando una carta con sus datos personales, explicando el motivo de la solicitud.

## COBRO OPORTUNO: FECHAS DE PAGO 2012

Si usted recibe su mesada en una cuenta pensión, puede disponer de su dinero desde el primer día de pago, en las siguientes fechas:

PRIMER SEMESTRE 2012	
Enero:	Miércoles 25
Febrero:	Viernes 24
Marzo:	Lunes 26
Abril:	Miércoles 25
Mayo:	Viernes 25
Junio:	Lunes 25

SEGUNDO SEMESTRE 2012	
Julio:	Miércoles 25
Agosto:	Lunes 27
Septiembre:	Martes 25
Octubre:	Jueves 25
Noviembre:	Lunes 26
Diciembre:	Lunes 24

Si cobra en ventanilla, debe acercarse al banco según el orden establecido, teniendo en cuenta el número en que termine su documento de identidad:

Primer día de pago	1, 2 y 3
Segundo día de pago	4, 5, 6 y 7
Tercer día de pago	8, 9 y 0
Cuarto día de pago	Pagos a terceros autorizados

## ES MEJOR OPCIÓN, EL ABONO EN CUENTA PENSIÓN

Si usted desea disfrutar de mayor seguridad y comodidad en el pago de sus mesadas, le sugerimos abrir una cuenta pensión en el banco que más le convenga. Es mucho mejor, pues le ofrece mayores beneficios ya que puede disponer de su dinero desde el primer día de pago, realizar retiros parciales en los cajeros automáticos y efectuar compras con su tarjeta débito en cualquier establecimiento comercial.

Además, no tiene cobro de cuota de manejo de la tarjeta débito (a excepción de AVILLAS), no le exige mantener un saldo mínimo, ni pagar el 4xmil (hasta dos salarios mínimos) y le permite disfrutar de servicios adicionales ofrecidos por la entidad bancaria.

La apertura es muy fácil, acérquese al banco, disfrute de su cuenta y siga las recomendaciones de seguridad.

### INFORME A TIEMPO!

Si un pensionado fallece, sus familiares deben avisar el suceso inmediatamente al Consorcio FOPEP al 3430040 en Bogotá y enviar por el fax No. 2320755 el registro de defunción ya que las mesadas pendientes deben ser devueltas a la Dirección del Tesoro Nacional.



## ¿Y MI PAGO?

Puede suceder que al acercarse a cobrar su mesada, donde habitualmente lo hace, no este reportada su mesada.

Para evitar que esto suceda tenga presente que si su pago es abonado en cuenta, debe presentar su supervivencia cada 90 días para que sea registrada oportunamente. Además debe confirmar si los datos de este certificado están correctos, para que no presente inconsistencia, de lo contrario; su pago se ubicará en la ventanilla de mismo banco o de un banco cercano.

Si cobra por la modalidad ventanilla debe acercarse al banco el día que le corresponde, de acuerdo con el último número de su cédula; si lo hace otro día, no aparecerá registrado su pago en la sucursal.

Así mismo, tenga en cuenta que si le aprueban un crédito en la misma entidad bancaria en la que cobra por ventanilla, la cuenta que le exigen abrir para la consignación del préstamo, quedaría reportada para la consignación de su mesada.

También puede suceder que al no reclamar tres mesadas de manera consecutiva, el dinero sea reintegrado automáticamente a Fopep o que la entidad otorgante de la pensión, reporte una orden de no pago.

Antes de preocuparse por su pago, analice cuál de estos casos es el suyo y realice los trámites correspondientes.

## OSTEOPOROSIS: ENFERMEDAD SILENCIOSA

La osteoporosis es el tipo más común de enfermedad ósea, consiste en el adelgazamiento del tejido óseo y la pérdida de la densidad en los huesos.

En el mundo ocurren más de 1.600.000 fracturas de caderas al año, esto ha hecho que se considere como un problema mayor de salud pública.

### Causas

El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para la formación normal del tejido óseo. A lo largo de la juventud, el cuerpo utiliza estos minerales para dicha formación y si no se obtienen o absorben lo suficiente; se pueden afectar los huesos. Así mismo, se deterioran con la disminución de los niveles de estrógenos en las mujeres y de testosterona en los hombres.

### Factores de riesgo:

Tienen un riesgo más alto de sufrir esta enfermedad las personas con antecedentes familiares de osteoporosis, las que llevan una vida sedentaria, toman una gran cantidad de alcohol, fuman, presentan bajo peso corporal, deficiente ingesta de calcio y de vitamina D y que cuentan con más de 50 años (mujeres) y de 70 (hombres).

### Diagnóstico:

Como es una enfermedad silenciosa, es difícil descubrirla. Sin embargo, la presencia de dolor o sensibilidad ósea, fracturas con poco o ningún traumatismo, pérdida de estatura y postura encorvada, pueden ser indicios de su presencia.

## RECOMENDACIONES:

Para controlar el dolor asociado, retardar o detener el proceso de pérdida ósea y prevenir fracturas, se aconseja:

- Realizar ejercicio regularmente con mucho cuidado: Caminar, bailar, hacer pesas, bandas, practicar yoga o montar en bicicleta estática.
- Llevar una dieta en la que se consuma al menos 1,200 miligramos de calcio al día y vitamina D.
- Suspender los hábitos poco saludables: Dejar de fumar y restringir el consumo de alcohol.
- Prevenir las caídas: Evitar los medicamentos sedantes, eliminar los peligros caseros y asegurarse que la visión esté bien y los zapatos estén ajustados.

### Adaptación de la Pagina WEB de MedlinePlus.



## Para Reflexionar...

*"Durante la juventud creemos amar; pero solo cuando hemos envejecido en compañía de otro, conocemos la fuerza del amor."*

*Henry Bordeaux. Abogado, Ensayista y Novelista francés.*

*"Recuerda que la mejor relación es aquella en la que el amor por cada uno excede la necesidad por el otro."*

*Dalai Lama. Líder espiritual del Budismo Tibetano.*

*"El corazón tiene razones que la razón desconoce."*

*Blaise Pascal. Filósofo y Escritor francés.*

*"Sustituir el amor propio por el amor a los demás, es cambiar un tirano insufrible por un buen amigo."*

*Concepción Arenal. Escritora española.*

*"El verdadero amor no se conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece."*

*Jacinto Benavente. Dramaturgo y Director de Cine Español.*