



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

**LÍNEA DE ATENCIÓN  
AL PENSIONADO:**  
3198820 Bogotá

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

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

**REDES SOCIALES:**  
[www.facebook.com/consorcio.fopep](http://www.facebook.com/consorcio.fopep)  
Twitter: @FoPePCo

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

## EDITORIAL

### ¿CREE USTED QUE PUEDE APORTAR ALGO PARA LA PAZ?

Quizá muchos de nuestros compatriotas y tal vez nosotros mismos consideramos que la paz es un asunto de los políticos, de los militares, de las guerrillas o de los habitantes de las zonas de nuestro país en donde actualmente se están realizando los combates. Nada más alejado de la realidad! Somos nosotros desde nuestro interior, los que podemos alimentar el deseo de paz de nuestra comunidad y así de nuestro país.

#### ¿Cómo hacerlo?

Dejando de lado el egoísmo, pensando siempre cómo servir a los demás teniendo como contraprestación la satisfacción que nos da ser solidario con el otro y contribuir a su felicidad. Sí como individuos no experimentamos un cambio para minimizar nuestro ego en pro de ser artífices de la felicidad de quien nos rodea, dejando de lado el orgullo, la codicia, jamás encontraremos la paz interior y mucho menos la paz colectiva, aunque existan mil negociaciones de paz. Por lo tanto.... La Paz está en nuestras manos, hagámosla viable en nuestra vida desde hoy y para siempre.

Damos un cordial saludo de Bienvenida al FOPEP a los pensionados de Telecom, CNT, CFT, ISS ARL (Positiva).

JESUS ALFONSO ROBAYO MOLINA  
Gerente General

## EN PRIMER TERMINO

### VISITE NUESTRA PÁGINA WEB....

El Consorcio FOPEP está trabajando continuamente, para que disfrute desde la comodidad de su hogar los servicios en línea ofrecidos a través de nuestra página web [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co), donde podrá registrarse y consultar sus certificados de ingresos y retenciones, certificado valor pensión y cupones de pago; así como remitir sus peticiones, quejas, reclamos y sugerencias.

Evite desplazamientos innecesarios ya que en este sitio encontrará todo lo que necesita; del mismo

modo nos encontramos en las redes sociales, desde donde recibiremos sus comentarios sobre temas relacionados con el pago de su pensión, aplicación de descuentos, aportes en salud a la EPS de su elección, entre otros.



### ¿Cómo registrarse?

Ingrese a la página [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co) y a través de Servicios en Línea:

- Actualice sus datos. Importante: Ingrese en forma correcta su cuenta de correo de electrónico.
- Ingrese al siguiente día a la opción "Certificados y cupones de pago"
- Seleccione el link "Quiero Registrarme" e ingrese los datos solicitados.
- Revise su correo electrónico y a través del enlace recibido registre su clave. Recuerde revisar su bandeja de correo no deseado.
- Ingrese nuevamente a la opción "Certificados y Cupones de pago" y acceda a los beneficios que tenemos a su disposición!

### SEGUNDO SEMESTRE 2015

Julio:	Lunes 27
Agosto:	Martes 25
Septiembre:	Viernes 25
Octubre:	Lunes 26
Noviembre:	Miércoles 25
Diciembre:	Miércoles 23

### SI RESIDE EN EL EXTERIOR

Para evitar inconvenientes en el pago de sus mesadas por residir fuera del país, es necesario que presente su supervivencia cada seis meses ante el consulado o la notaria (adjuntando el apostillé) y enviarla al fax 7422272 Ext. 1134 en Bogotá, o escaneada a través de la cuenta de correo electrónico [contactenos@fopep.gov.co](mailto:contactenos@fopep.gov.co). Lo anterior, de acuerdo con lo señalado en el artículo 22 del Decreto ley 19 de 2012.

### TRAMITE PARA CAMBIAR DE EPS ANTE FOPEP

Al realizar la vinculación a la entidad promotora de salud EPS escogida, ya no es necesario informar al Consorcio FOPEP; según lo establecido en la resolución 1015 de 2015, es la EPS quien debe actualizar su afiliación oportunamente en la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, para evitar el riesgo de suspensión de la afiliación por parte de la EPS, por mora en el pago de aportes.

De acuerdo con lo establecido en la resolución 1015 de 2015, los aportes de salud deben ser girados a la EPS reportada en la Base de Datos Única de Afiliados-BDUA; por tanto, del reporte oportuno realizado por la EPS dependerá que el pago de los aportes se realice a la entidad escogida.

### POR QUÉ ESTAR AFILIADO A UNA EPS



Es importante estar afiliado al sistema de salud en todo momento, porque nunca se sabe cuándo se va a requerir de un servicio a causa de una enfermedad. Si no está afiliado al sistema no le cubrirá esa necesidad y todos los gastos que demande su atención deberán ser cubiertos con sus ingresos, lo cual puede afectar severamente su patrimonio familiar.

La afiliación al Sistema de Seguridad Social en Salud le da el derecho a usar cualquiera de los servicios definidos en el Plan Obligatorio de Salud (POS), en caso de que lo necesite. Los servicios de salud son muy costosos y una cirugía por pequeña que sea puede significar un gasto que representa un porcentaje importante de sus ingresos normales con lo cual se verían afectadas otras necesidades de su familia.

Así no use el servicio hoy, su contribución todos los meses, le da el derecho a que le atiendan su enfermedad en caso de requerirlo a un costo ínfimo.

**¿Existe algún costo adicional por cambiar de EPS?**

Cambiar de EPS no tiene ningún costo. Lo que sí debe tener para trasladarse o afiliarse son todos los documentos de

su grupo familiar que acrediten la condición de beneficiario. En el caso del esposo (a), el registro civil de matrimonio y en el de los hijos, el registro civil de nacimiento.

**¿Pierde antigüedad en el sistema si cambia de EPS?**

No, la antigüedad se cuenta frente al Sistema de manera independiente de la EPS, e incluso para aquellas personas que estuvieron afiliadas al régimen subsidiado con anterioridad a su ingreso al régimen contributivo, se les suma este periodo a la antigüedad.

**¿Hay una edad para afiliarse?**

No existe una edad para afiliarse, pues toda la población debe estar dentro del régimen contributivo o subsidiado. Es importante tener en cuenta que, para poderse trasladar de EPS un cotizante, es necesario que tenga 12 meses de cotización en la EPS actual.

## LOS CAMBIOS ECONÓMICOS Y SUS FINANZAS



Los ciclos económicos determinan muchas de las acciones o políticas que determinan los gobiernos. Estas se orientan a mantener, incrementar o incluso moderar el ritmo de crecimiento de un país. Si realizamos una analogía de los movimientos que se presentan en mediano y largo plazo en la economía con nuestra vida, podemos establecer acciones que nos ayudarían a mantener en mejor situación nuestras finanzas o tener un menor impacto en momentos de dificultad económica.

Después de varios años de un auge en la economía, lo único seguro es que vendrán momentos de ajustes que se producen por la misma dinámica del crecimiento. Hemos visto como en los últimos meses las noticias sobre el desempeño económico para nuestro país, va a ser menor al estimado. Son varias las causas que se nombran, pero se destacan: la reducción de los precios del petróleo a nivel mundial, con menores ingresos para los países productores como el nuestro y la menor actividad económica en Europa que disminuye las compras de bienes y servicios, por lo tanto, nuestras exportaciones hacia esa región se disminuyen. Lo anterior genera menos ingreso de divisas para nuestro país y muchas actividades industriales empiezan a verse disminuidas.

Una primera recomendación es reconocer que hacemos parte de un entorno económico y los fenómenos

que se presenten nos pueden afectar, por lo tanto este informado. De esta manera sus decisiones serán más acertadas, por ejemplo para comprar una vivienda o decidir estudiar en el exterior, pueden considerarse con mejores elementos si conoce que está sucediendo en el mundo.

En los momentos de auge, para el caso personal y que en muchos casos coincide con el buen momento de la economía, se puede contar con mejores ingresos. La recomendación general es hacer un mayor esfuerzo en aumentar el ahorro y en disminuir deudas que afectan nuestro flujo de efectivo. Es en estos momentos estaremos cubriendo eventuales momentos difíciles que se puedan presentar a futuro. Muchas veces ocurre lo contrario y en la medida que se tienen más ingresos, se aumentan los gastos sin pensar en el futuro.

En los momentos de menor crecimiento, hay que ser muy cuidadoso en los gastos innecesarios, son momentos en que puede aumentar el desempleo y los ingresos disminuyen. Pero tenga en cuenta que si ha logrado hacer una reserva de su ingresos y cuenta con un capital, también pueden ser momentos interesantes para hacer buenas inversiones. Por lo general los momentos de desaceleración vienen acompañados de ajustes a la baja en los precios de los activos y pueden ser una oportunidad para encontrar mejores precios que en los momentos de auge.

Finalmente en todo momento la recomendación es ahorre, revise los gastos innecesarios, manténgase informado y no pierda oportunidades para mejorar su situación financiera.

## SOLICITE SU CUPON DE PAGO ANTE EL BANCO

Es importante que usted conozca el valor de su mesada, el aporte a salud y los descuentos aplicados por préstamos aprobados, los cuales podrá revisar solicitando mensualmente su cupón de pago. Si usted cobra su mesada por la modalidad de ventanilla o abono en cuenta, en Bancolombia, Banco Popular, Davivienda o BBVA, recuerde que puede reclamarlo en cualquier sucursal a nivel nacional.

Tenga en cuenta, que si por algún motivo no puede reclamar su cupón de pago el mismo mes, las entidades están autorizadas para entregarle los 3 últimos, o si lo prefiere, puede descargarlos a través de nuestra página web [www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co), por la opción Servicios en Línea, registrando su cuenta de correo electrónico.

## PAGOS POR VENTANILLA EN BANCOLOMBIA

Con el fin de 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 de acuerdo con el último número del documento de identidad así:

ULTIMO DIGITO	
1 er. día de pago	1, 2, 3
2ndo. día de pago	4, 5, 6, 7
3er. día de pago	8, 9, 0
4to. día de pago	Pago a terceros autorizados

Le recomendamos, acercarse al banco a realizar su cobro por ventanilla el día que le corresponde, de lo contrario deberá esperar después del cuarto día de pago para dirigirse al banco.



## TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es una respuesta natural e inconsistente del cuerpo ante las situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. Cuando se padece el mayor el riesgo es contraer enfermedades leves, debido a que dicho estado emocional disminuye las defensas del cuerpo.

Le recomendamos la siguiente metodología:

- Identifique las fuentes del estrés en su caso particular (autoevaluación).
- Si detecta malos hábitos piense en cambiar la situación:
  - Aprenda a decir NO.
  - Establezca límites a lo que pueda hacer.
  - Administre su tiempo, póngale límite de tiempo a las cosas.
  - Sea firme con la manifestación de sus sentimientos.
- Si las situaciones no se pueden cambiar, piense en cambiar la reacción:
  - Acepte y adáptese al estrés.
  - Piense positivamente las cosas.
  - Trate de no enfadarse.
  - Busque alternativas de solución.

- Cada buena causa requiere dedicación:
  - Separe tiempo para la familia, la diversión, los amigos, etc.
  - Practique la relajación.
  - Haga planes y defina sus tiempos.
  - Realice ejercicio de manera programada.
  - Duerma lo suficiente (7 - 8 horas diarias).

- Evite los potenciadores del estrés: Café, alcohol, exceso de azúcar, cigarrillos, medicamentos. Coma de manera balanceada.

Todas estas técnicas combinadas pueden operar como un sistema de gestión del estrés para eliminar y mantener mente, cuerpo y espíritu saludables. Diseñe su sistema, póngale metas, cronograma y estrategias y llévelo a la práctica. Dese tiempo y evalúe sus resultados (seguimiento).



## Para Reflexionar...

*Al cabo de los años he observado que la belleza, como la felicidad, es frecuente. No pasa un día en que no estemos, un instante, en el paraíso.*  
Jorge Luis Borges

*Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.*  
Mahatma Gandhi

*Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.*  
Albert Einstein

*Cada uno de los movimientos de todos los individuos se realizan por tres únicas razones: por honor, por dinero o por amor.*  
Napoleón Bonaparte

*Prefiero saber apreciar lo que no puedo tener, que tener lo que no soy capaz de apreciar.*  
Orison Swett Marden

*Yo desprecié los grados y distinciones. Aspiraba a un destino más honroso: derramar mi sangre por la libertad de mi patria.*  
Simón Bolívar

*Los amigos que tienes y cuya amistad ya has puesto a prueba / engánchalos a tu alma con ganchos de acero.*  
William Shakespeare