

¡LANZAMIENTO PROMO ANIVERSARIO!



¡CUARENTA PREMIOS!



Editorial	3
Datos Económicos	4
“40 Razones para Festejar”	5
Feria de Emprendedores	15
La Caja Mutual refuerza su presencia en el Real State Paraguay 2025	19
Protección Integral	23
Temperatura Polar	26



Responsables

Dirección General:

Comité de Desarrollo:

- Ing. Ana Cano
- Arq. Nidia Arzamendia
- Lic. Gustavo Perez
- Lic. Raúl Salinas
- Jefatura de Marketing: Lic. Patricia Díaz

Diseño y Diagramación:

- Victor Armoa

Consejo Editorial:

- Comité de Desarrollo y Dpto. de Marketing.

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN



PRESIDENTE
DR. ÁNGEL
DEVACA PAVÓN



VICEPRESIDENTE
LIC. GUILLERMO A.
MACIEL AGÜERO



TESORERO
LIC. LEANDRO DOMINGO
REDONDO COLMÁN



SECRETARIA
ING. CONSORCIA JORGELINA
UNZAIN SEGOVIA



VOCAL TITULAR
LIC. ENRIQUE JOSÉ
YAMBAY FLORENTÍN



1º VOCAL SUPLENTE
LIC. OLEGARIO
OLMEDO MONTAÑA



2º VOCAL SUPLENTE
LIC. ENRICO EMILIO
AVEIRO TALAVERA

40 años creciendo juntos, 40 razones para festejar

Este 2025 es un año que marcará un hito en la historia institucional de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay porque celebramos cuatro décadas de compromiso, esfuerzo y logros compartidos, y lo hacemos con una visión de futuro más firme y luminosa que nunca. La promoción “40 Razones para Festejar” no es simplemente una campaña conmemorativa: es la síntesis de una historia construida sobre la confianza, la solidaridad y el trabajo incansable por brindar seguridad y bienestar a miles de familias paraguayas.

Desde su fundación, la CMCP ha tenido como propósito el acompañamiento integral a sus afiliados. Hoy, con un activo que supera el billón doscientos cuarenta mil millones de guaraníes y con más de 51.000 afiliados activos, la institución reafirma su solidez y su capacidad de generar oportunidades. Las cifras son claras: ingresos sostenidos, inversiones estratégicas, expansión de productos financieros y sociales, y, sobre todo, una visión de largo plazo que prioriza la protección del futuro de nuestros afiliados.

Este año, redoblamos esfuerzos en todos los frentes. Iniciamos la promoción “aniversario” con un emotivo evento en la Casa Matriz, acompañados por afiliados, directivos y referentes de nuestras sucursales, reafirmando el espíritu de pertenencia que caracteriza a nuestra entidad. Celebramos también la tradicional Feria de Emprendedores, que permitió a más de veinte afiliados visibilizar sus productos y servicios, consolidando así el compromiso de la Caja con el desarrollo colaborativo y el apoyo al emprendedurismo nacional.

La presencia institucional en el Real Estate Paraguay 2025, por otro lado, confirmó la madurez de nuestro modelo de inversión inmobiliaria. A través de proyectos innovadores y accesibles, seguimos avanzando hacia el sueño de que más afiliados puedan contar con su propio techo, bajo condiciones financieras justas y sostenibles.

En paralelo, y con responsabilidad, abordamos temas clave para el bienestar integral, como la campaña de vacunación contra enfermedades respiratorias, reflejo de una Caja que cuida a sus colaboradores y directivos desde una visión de salud preventiva y compromiso institucional.

Los 40 premios que acompañan esta celebración, desde el Toyota Rush hasta viajes, electrodomésticos y bicicletas, son un símbolo del agradecimiento hacia cada afiliado que ha confiado en nuestra gestión, pero también un impulso hacia nuevas metas.

El 2025 es, sin duda, una bisagra. Es un año para mirar con orgullo el camino recorrido y con esperanza el que está por venir. Seguiremos fortaleciendo el trabajo mutualista, expandiendo nuestros servicios, modernizando nuestras plataformas y, sobre todo, acompañando a cada afiliado con empatía, profesionalismo y transparencia.

Desde el Consejo de Administración, renovamos nuestro compromiso con una gestión ética, eficiente y humana.

Gracias por acompañarnos en estos 40 años y sigamos creciendo juntos, porque cada año, cada meta cumplida, es una razón más para festejar.

Consejo de Administración

Datos Económicos al 30/06/2025

Activo	1.249.325.634.194
Pasivo	689.129.655.383
Patrimonio Neto	560.195.978.811
Afiliados Activos	51.235
Aportes	627.735.494.365
Rendimientos	479.544.247.723
Préstamos (*)	359.490.371.667
Tarjetas de Créditos	14.633.617.930
Inversiones	774.161.523.384
Ingresos del periodo	70.339.357.336
Egresos del periodo	26.429.028.822
Resultados del Periodo	43.910.328.514

(*) Incluye Cartera Judicial Gs. 6.337.304.287

REALIZA TUS PAGOS DE APORTES Y OTROS A TRAVÉS DE:

OPCIÓN 1



Bocas de Cobranza:

OPCIÓN 2

Pago de servicios ON LINE desde tu BANCA WEB y RED COOPERATIVA.

OPCIÓN 3

Transferencias Bancarias:

Razón social: **Caja Mutual de Cooperativistas del Py**
RUC: **80004152-6**

CUENTAS PARA DEPÓSITO DE LA CMCP

BANCO ITAÚ	Caja de Ahorro: 025540493
BANCO CONTINENTAL	Cuenta Corriente: 0157526005
B.N.F.	Caja de Ahorro: 94600
GNB PARAGUAY	Cuenta Corriente: 1191386046
BANCO INTERFISA	Caja de Ahorro: 5396185
BANCO SUDAMERIS	Cuenta Corriente: 398560
BANCO SUDAMERIS	Caja de Ahorro: 8095846
BANCO ATLAS	Cuenta Corriente: 739021
BANCO BASA	Cuenta Corriente: 100022535
BANCO RÍO	Caja de Ahorro: 08250002369007
UENO BANK	Cuenta Corriente: 900486643
UENO BANK	Cuenta de Ahorro: 95625003
BANCO FAMILIAR	Caja de Ahorro: 001155217

PARA ENVIAR

COMPROBANTE DE TRANSFERENCIA BANCARIA

Para Aportes:

afiliados@cmcp.org.py

Para Créditos y Tarjetas:

equipocomercial@cmcp.org.py

DATOS A ENVIAR AL CORREO

El cliente debe enviar todos sus datos de contacto

- Nombre Completo
- N° de Cédula de Identidad
- N° de Teléfono
- Detalle del Pago (Aporte/Crédito/Tarjeta de Crédito)

* Es importante detallar el concepto del Pago



La Caja Mutual celebra 40 años de trayectoria con la Promo “40 RAZONES PARA FESTEJAR”

Asunción, 19 de junio 2025 – Con un emotivo evento en su Casa Matriz, la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, referente en Jubilación Privada y Voluntaria, dio inicio oficial a su Promoción Aniversario “40 Razones para Festejar”, en homenaje a las cuatro décadas de compromiso con el bienestar y la seguridad económica de miles de familias paraguayas. El evento fue dirigido por el presentador Raúl Dumas, quien destacó cada momento de la actividad.

El acto se inició con un cálido recibimiento a los invitados, seguido de las palabras de bienvenida del Dr. Angel Devaca Pavón,

Presidente de la entidad, quien destacó el valor de la confianza construida a lo largo de estos 40 años. “Celebramos no solo un aniversario, sino el fruto de un legado que sigue creciendo junto con nuestros afiliados”, expresó.

Uno de los momentos más esperados fue la presentación del spot audiovisual oficial, que resume el espíritu de esta histórica celebración y la cercanía de la Caja Mutual con sus afiliados, transmitiendo el legado de los más antiguos para el cuidado del futuro de las generaciones venideras.

La promoción está vigente desde mayo hasta el 31 de diciembre de 2025, permitirá

a los afiliados activos generar cupones digitales por cada operación realizada, multiplicando sus oportunidades de ganar. Entre los 40 premios sobresalen un vehículo Toyota Rush 2025, 2 viajes a Río de Janeiro para dos personas cada uno, tablets, electrodomésticos y bicicletas, entre otros. El gran sorteo será el 9 de enero de 2026, cerrando así este homenaje a la confianza,

el esfuerzo colectivo y la proyección de futuro.

La noche concluyó con un brindis en un ambiente festivo con la presencia de Afiliados, directivos y jefaturas de las sucursales de la entidad, que refleja el orgullo de pertenecer a la familia de la Caja Mutual, que sigue consolidándose como sinónimo de respaldo y crecimiento.

PREMIOS





ESTOS SON NUESTROS ¡CUARENTA PREMIOS!

- 1 TOYOTA RUSH 0Km 2025
- 2 Viajes a Rio de Janeiro para 2 personas
- 2 Lavasecarropas
- 4 Aires Acondicionado 18
- 10 Tablets
- 4 Ventiladores de pie Ind. c/humidificador
- 2 Heladeras
- 4 Bicicletas
- 4 TV de 43 pulgadas
- 3 Hidrolavadoras
- 2 Freidoras Air Fryer 10 litros
- 2 Freidoras Air Fryer 5,7 litros

BASES Y CONDICIONES DEL SORTEO "40 RAZONES PARA FESTEJAR"

1. ORGANIZADOR

La Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay con n° RUC. 80004152-6 ubicada en Avda. Mariscal López 5080 casi R.I. 2 Ytororó con número (021) 218 4000, en adelante "La Entidad", organiza el sorteo promocional con el fin de premiar y fidelizar a sus afiliados. El sorteo se llevará a cabo bajo las condiciones que se detallan en las presentes bases y condiciones.

2. DURACIÓN DE LA PROMOCIÓN

La promoción dará inicio el 02 de mayo de 2025 y finalizará el 31 de diciembre 2025, fecha del sorteo 9 de enero 2026.

3. PARTICIPANTES

Podrán participar del sorteo todos los afiliados activos de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay y que estén al día en el pago de sus aportes, créditos, tarjetas de crédito, según los siguientes criterios:

Criterios generales:

- a. Se consideran los afiliados activos al momento contar con sus números de afiliados.
- b. Los cupones serán generados considerando las transacciones hasta el 31 de diciembre.
- c. No se consideran los reversos, anulaciones de pagos o desembolsos de crédito, o baja de afiliados que puedan realizarse en fecha posterior a la generación de cupones.

4. GENERACIÓN DE CUPONES

Proceso de generación de cupones.

APORTES

- Afiliados Nuevos: Generarán un (1) cupón.
- Afiliados con pago de aporte, con hasta 10 días de mora: Generan (1) cupón.
- Afiliados con pago de Aporte Extraordinarios: Generarán un (1) cupón, por cada transacción de 200.000.-

TARJETAS DE CRÉDITO

- Activación de nuevas Tarjetas de Crédito: Generarán un (1) cupón.
- Vinculación de Tarjetas de Crédito a debito de aporte: Generarán un (1) cupón.
- Vinculación de Tarjetas de Crédito a pagos de crédito: Generarán un (1) cupón.
- Uso de Tarjeta de Crédito de Titulares y adicionales: Los afiliados que transaccionan por valor de Gs. 50.000 generan un (1) cupón.

CRÉDITOS

- Nuevos Créditos: Los afiliados que retiren nuevos Créditos desde 30 millones generarán 1 (un) cupón.
- Retiro de Créditos:
 - Capital Otorgado hasta 30.000.000: Genera (1) cupón.
 - Capital Otorgado hasta 60.000.000: Genera (2) cupones.
 - Capital Otorgado desde 60.000.001: Genera (3) cupones.

OBSERVACIONES:

- Afiliados "Afiliado Total": Los afiliados que mantengan sus pagos al día tanto de sus aportes, crédito y tarjetas de crédito: generarán tres (3).
- Afiliados "VIP": Los afiliados que mantengan sus pagos al día tanto de sus aportes, crédito y tarjetas de crédito: generarán dos (2) cupones.

5. Exclusiones:

- Se excluyen del beneficio a Directivos en ejercicio y funcionarios afiliados y/o funcionarios con Tarjeta de Crédito.
- Se excluye a los afiliados que no se encuentren al día con sus pagos de Créditos y Tarjetas de Crédito.

6. SORTEO

El sorteo se realizará el **viernes 9 de enero de 2026** en el local de la Casa Matriz de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, ubicado en la Avda. Mariscal López 5080 casi Ytororó.
El sorteo será llevado a cabo en presencia de un escribano público y autoridades de la entidad, quienes garantizarán la transparencia y legalidad del proceso.

El sistema a ser utilizado para la realización del sorteo JSFI-DlgProgramaSorteoCMCP.

7. PREMIO

- Los 40 premios designados para sorteo son:
- 1- Una (1) TOYOTA RUSH
 - 2- Dos (2) Viajes a Brasil pareja (Rio de Janeiro)
 - 3- Dos (2) Lavasecarropas
 - 4- Cuatro (4) Aires Acondicionado 18
 - 5- Diez (10) Tablet Samsung
 - 6- Cuatro (4) Ventiladores de pie Consumer 25 industrial c/humidificador
 - 7- Dos (2) Heladeras JAM
 - 8- Cuatro (4) Bicicletas Caloi
 - 9- Cuatro (4) TV 43 JAM
 - 10- Tres (3) Hidrolavadoras Goodyear
 - 11- Dos (2) Freidoras Air Fryer Nappo 10 litros
 - 12- Dos (2) Freidoras Air Fryer Nappo 5,7 litros

8. NOTIFICACIÓN AL GANADOR

El ganador será notificado por teléfono y/o correo electrónico dentro de las 48 horas posteriores al sorteo. En caso de no poder contactar al ganador dentro de los 5 días hábiles, el premio será asignado a un nuevo ganador a través de un nuevo sorteo.

9. PLAZO DE ENTREGA DE PREMIOS.

Conforme al Art.19° de la Ley N°1016/97 los premios no entregados en un plazo de 60 días por no haberse presentado el ganador serán destinados al Hogar de Ancianos María Auxiliadora

10. ACEPTACIÓN DE LAS BASES Y CONDICIONES

Al participar en esta promoción, los afiliados aceptan de forma incondicional todas las bases y condiciones del sorteo. Asimismo, autorizan a la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay a utilizar su nombre, imagen y/o voz con fines publicitarios, sin derecho a compensación alguna.

11. EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

La Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay no será responsable por cualquier daño o perjuicio derivado de la utilización del premio o cualquier evento relacionado con el sorteo, fuera de lo establecido en estas bases y condiciones.

12. MODIFICACIÓN DE LAS BASES

La Entidad se reserva el derecho de modificar, suspender o cancelar la promoción en caso de fuerza mayor o situaciones que no puedan ser previstas o controladas, sin que esto genere derecho a reclamo alguno por parte de los participantes.

13. DISPOSICIONES GENERALES

Cualquier duda o consulta sobre el sorteo puede ser dirigida al servicio de atención al cliente de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay a través de los canales oficiales de comunicación.



CAJAMUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA

¡CUARENTA PREMIOS!



1 SUV 2025 OKM
2 VIAJES A RÍO DE JANEIRO
¡Y MUCHOS PREMIOS MÁS!

Pueden participar y generan cupones

- ✓ Nuevos Afiliados, Créditos y Tarjetas de Créditos.
- ✓ Afiliados al día.
- ✓ Afiliado Total: triplica su cupón.
- ✓ Afiliado VIP: duplica su cupón.

Vigencia: Mayo a Diciembre de 2025.

Fecha del Sorteo: Viernes 9 Enero 2026.



ESTOS SON NUESTROS **¡CUARENTA PREMIOS!**

- 1** TOYOTA RUSH 0Km 2025
- 2** Viajes a Rio de Janeiro para 2 personas
- 2** Lavasecarropas
- 4** Aires Acondicionado 18
- 10** Tablets
- 4** Ventiladores de pie Ind. c/humidificador
- 2** Heladeras
- 4** Bicicletas
- 4** TV de 43 pulgadas
- 3** Hidrolavadoras
- 2** Freidoras Air Fryer 10 litros
- 2** Freidoras Air Fryer 5,7 litros

Momentos del Lanzamiento



El Presidente de la entidad, Dr. Angel Devaca Pavón, brindando declaraciones a la prensa.







AHORRÁ CON TU TARJETA DE CRÉDITO

35%

	Martes y Sábados. Hasta 3 cuotas sin intereses.
---	--

30%

	Miércoles y Sábados del mes
---	--

20%

	Todos los Jueves.		Todos los días Hasta 10 cuotas sin intereses.
	Todos los lunes Hasta 3 cuotas sin intereses.		Todos los sábados Hasta 3 cuotas sin interés.
	Todos los días Hasta 6 cuotas sin intereses.		

15%

	Todos los martes del mes. 3 cuotas sin intereses.
---	---

10%

	Primer sábado de cada mes.		El 10 de cada Mes en todas las estaciones de servicio.
	Todos los Jueves. Hasta 6 cuotas sin intereses.		Todos los días del mes. Hasta 10 cuotas sin intereses.
	Todos los Jueves.		

Beneficios

	VIVÍ SEGURO.
---	---------------------

	Válido para los planes Máximo e Interplan.
--	---

¡SOLICITÁ HOY TU TARJETA DE CRÉDITO!



CON TUS TARJETAS DE CRÉDITO

TODOS LOS **LUNES** DEL MES

20%

DE REINTEGRO

Vigencia: hasta diciembre 2025.



- * 20% de reintegro en el extracto.
- * Hasta 3 cuotas sin intereses.
- * Tope de compra **Gs. 1.000.000** por mes.



 **Valemar** ^{óptica}
Soluciones a la vista

 **Valemar** ^{óptica}

ATENCIÓN OFTALMOLÓGICA

En el **Día Mutual** de cada mes
de 08:30 a 11:30 hs

Consulta:

Afiliados: Gs. 40.000

No Afiliados: Gs. 50.000

Anteojos con 20% de descuento.

**Descuentos exclusivos vía Tarjetas de Crédito Caja Mutual.*



Agendarse al  **(0984) 084 483**



Caja Mutual celebró el Día del Mutualismo con una exitosa **FERIA DE EMPRENDEDORES**

En el marco del Día del Mutualismo, la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay organizó el pasado sábado 10 de mayo una nueva edición de su ya tradicional Feria de Emprendedores, actividad que conlleva hacer partícipe a los afiliados emprendedores en una actividad donde puedan mostrar lo que realizan o tienen como emprendimiento, consolidándose como un espacio de encuentro y desarrollo para sus afiliados.

La actividad, realizada en la Casa Matriz de la institución, reunió a 21 emprendedores afiliados, quienes ofrecieron al público una variada gama de productos: desde



alimentos y plantas ornamentales, hasta ropa, calzados, manualidades y artículos varios en general.

Los expositores recibieron como cada año un reconocimiento especial por su participación, acompañado de un obsequio, entregado por representantes del Comité de Desarrollo Institucional, equipo organizador de la jornada.

La feria, que se extendió de 8:00 a 15:00 horas, contó con una alta receptividad tanto de los feriantes como de los visitantes, quienes valoraron positivamente la iniciativa, destacando la oportunidad de visibilizar sus productos y generar nuevas oportunidades de negocio.

Desde la Caja Mutual, se reafirma el compromiso de festejar el DIA DEL MUTUA



LISMO cuya fecha conmemorativa es el 29 de mayo, acompañando con esta actividad el crecimiento de los emprendedores nacionales, eligiendo el día más conveniente para las ventas de sus productos, brindando espacios que fortalecen la economía colaborativa y promueven los valores del mutualismo: solidaridad, cooperación mutua y desarrollo conjunto.

El momento de pensar
en tu FUTURO es **AHORA**



PLANIFICÁ TU JUBILACIÓN PRIVADA

EDAD	MONTO APORTE
18 A 21	50.000
22 A 25	100.000
26 ^{en adelante}	140.000



218 4000

www.cmcp.org.py



@cajamutual



Rememorando la Feria de Emprendedores







Caja Mutual refuerza su presencia en el Real Estate Paraguay 2025

El Departamento de Desarrollo Inmobiliario de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay (CMCP) participó activamente en la cuarta edición del Real Estate Paraguay 2025, el evento más destacado del sector inmobiliario nacional y regional, realizado los días 25 y 26 de junio en el Paseo La Galería de Asunción.

Con la presencia de más de 3.000 asistentes, entre inversores, desarrolladores, brokers y profesionales del rubro, la feria se consolidó como una plataforma estratégica para el impulso de proyectos de vivienda accesible, residenciales, comerciales y logísticos. Más de 50 stands exhibieron cerca de 200 opciones de inversión, posicionando al mercado paraguayo como un polo atractivo para el desarrollo inmobiliario.

La Caja Mutual, a través de su equipo especializado, se hizo presente con un stand moderno y de alto impacto visual, ubicado en una zona clave de circulación dentro del recinto. La propuesta incluyó presentaciones digitales, maquetas de los proyectos y material institucional que permitió a los visitantes conocer en detalle las iniciativas de la institución, orientadas a ofrecer soluciones inmobiliarias de calidad, accesibles y alineadas al bienestar de los afiliados.

“Este tipo de eventos refuerzan nuestro compromiso con el crecimiento del sector, generando espacios de networking y oportunidades de negocio que impactan directamente en nuestra visión de desarrollo social y económico”, destacaron desde el equipo de Desarrollo Inmobiliario de la Caja Mutual.

La participación permitió afianzar vínculos comerciales, dar mayor visibilidad a los proyectos de la entidad y consolidar su presencia como actor clave dentro del mer-

cado inmobiliario nacional, siempre bajo la premisa de promover opciones de inversión seguras, innovadoras y sostenibles.





CONVERSATORIO

(((LA CAJA TE ESCUCHA)))

Tu Oportunidad de Conocer, Escuchar, Opinar



A CARGO DEL:
Dr. Angel Devaca
PRESIDENTE

DIRIGIDO A: **AFILIADOS**

INSCRIBIRSE AL
0974 45 21 45

Jueves 31 de Julio - 18:00 hs

Salón Auditorio - Casa Matriz (Avda. Mcal. López 5080 c/ R.I. 2 Ytororó)

Sr./a. AFILIADO/A:

Se encuentra acreditado el **Anticipo de Rendimientos del año 2025**; en caso de interés, puede solicitar su **Extracto de Aportes** en cualquiera de los locales de la **CMCP**.

Consulte su extracto en



Disponible en nuestra página web **www.cmcp.org.py**

¡LA CAJA TE DA MÁS!

Vigencia: Diciembre 2025

PLAZO DESDE

12
MESES

HASTA EL

170%

DE TUS APORTES
O FONDOS

*Crédito sujeto a valoración interna.

¡AHORA TUS EXTRACTOS DE TARJETAS DE CRÉDITO!

lo encontrarás en



**Servicios
ONLINE**





Protección Integral: Cómo Cuidarnos del Resurgimiento de Gripe y Otras Infecciones Respiratorias en Paraguay.

A medida que nos adentramos en la temporada invernal, Paraguay enfrenta una reciente circulación de virus respiratorios como influenza (gripe), COVID-19 y otros patógenos que afectan la salud pública.

Como entidad responsable, el 13 de mayo se realizó la vacunación para funcionarios y directivos que quisieron tomar conciencia con el tema.

¿Por qué es importante la vacunación anual en este tiempo?

Con más de 28.000 consultas por gripe reportadas en la última semana un -aumento del 56 % respecto a semanas anteriores - y 3.508 hospitalizaciones por infecciones

respiratorias agudas graves (IRAG), incluyendo Influenza A H1N1 y B, SARS CoV 2, rinovirus y otros (ultimahora.com), se confirma lo que los expertos ya anticipaban: la necesidad de proteger a los más vulnerables.

La vacunación contra influenza 2025 incluye:

- Dosis trivalente estándar, eficaz contra cepas A (H1N1), A (H3N2) y B (facebook.com).
- Vacuna adyuvantada MF59 destinada a mayores de 60 años, que mejora la respuesta inmunitaria (mspbs.gov.py).

- Campañas comunicativas masivas: la vacuna es gratuita en todos los centros de salud, y se promueve su administración simultánea con la dosis contra el COVID-19.

•

¿Quiénes deben vacunarse prioritariamente?

El MSPBS y la Organización Mundial de la Salud recomiendan enfáticamente este esquema para:

- Personas mayores de 60 años.
- Niños desde los 6 meses hasta los 17 años.
- Embarazadas y puérperas.
- Personas con enfermedades crónicas (diabetes, asma, cardiopatías).
- Trabajadores de salud, personal docente, poblaciones vulnerables (indígenas, privados de libertad) (mspbs.gov.py, vacunate.gov.py, mspbs.gov.py).

Medidas adicionales de prevención

Además de vacunarse, las siguientes prácticas también son esenciales para evitar contagios:

- Uso de tapa bocas al presentar síntomas respiratorios.
- Cubrirse al toser o estornudar.
- Lavado frecuente de manos.
- Ventilar ambientes cerrados regularmente — especialmente en invierno

Datos recientes y proyecciones

La intensificación de casos, incluyendo al menos 8 muertes por influenza (6 por H1N1 y 2 por gripe B) y una cobertura de vacunación deficiente en los grupos de riesgo, confirma que el virus no espera a nadie. Comparativamente, durante la campaña 2024 se logró una cobertura del 99 % (lanacion.com.py), pero estas cifras no pueden llevarnos a la complacencia.

La ciencia nos respalda

- La vacunación anual reduce significativamente hospitalizaciones y fallecimientos por influenza y COVID-19.
- Las vacunas adyuvantadas como MF59 incrementan la eficacia en adultos mayores (mspbs.gov.py).
- La adaptabilidad de las vacunas trivalentes permite enfrentarse a las cepas más comunes del virus (facebook.com).

Prioridad, consciencia y responsabilidad

La combinación de información epidemiológica, evidencia científica y campañas de vacunación accesible y gratuita crea un escenario ideal para protegernos juntos. Vacunarse contra la influenza y el COVID-19 no sólo es un acto personal, sino un compromiso con nuestra comunidad. Evitamos colapsos hospitalarios, reducimos el sufrimiento familiar y fortalecemos el sistema sanitario. Recordá: Acercate a tu centro de salud o vacunatorio más cercano y completá tu esquema para protegerte vos y a quienes amás. Nuestra recomendación es Vacunarse. Cuidarse. Proteger a los demás.

¡AHORRÁ DESDE LOS 18 JUBILATE DESDE LOS 55!

EDAD	MONTO APORTE
18 A 21	50.000
22 A 25	100.000
26 ^{en adelante}	140.000

REQUISITOS

- Ser mayor de edad.
- Comprobante de ser socio de una cooperativa o de Asociaciones sin fines de lucro o ser cónyuge del afiliado o pariente hasta el cuarto grado de consanguinidad.
- Fotocopia de Cédula de Identidad legible y vigente.

OPCIONES JUBILATORIAS

1. Renta Mensual Vitalicia
2. Retiro Parcial
3. Retiro Programado
4. Retiro Total
5. Pensión al Cónyuge o Hijo menor de edad

¡POR TU AFILIACIÓN, OBTENÉS ESTOS BENEFICIOS!



Solidaridad: Ayuda solidaria equivalente al monto de sus aportes hasta un máximo de **G. 20.000.000**, en caso de fallecimiento o incapacidad total y permanente del Afiliado.



UTI (Unidad de Terapia Intensiva): Ayuda solidaria consistente en el pago de una renta diaria de **G. 2.500.000** a partir del cuarto día de internación en Unidad de Terapia Intensiva, hasta 12 días en el año.

SOLUCIONES FINANCIERAS



Tarjetas de Créditos



Créditos

www.cmcp.org.py



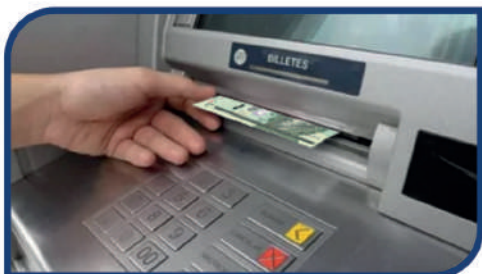
TU TARJETA EFECTIVA



CAJAMUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA



Sujeto a disponibilidad



El efectivo que necesitás

DISPONIBLE LAS

24 HS

En todos los cajeros automáticos



CAJAMUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA

¡AFILIADO TOTAL!

CUATRO DECISIONES QUE HARÁN LA DIFERENCIA



Jubilación
Voluntaria



Tarjeta de
Crédito



Débito de
aporte con
tarjeta de
crédito



Crédito



COMUNICATE CON NOSOTROS

(021) 218 4000

O VISITÁ NUESTRA WEB

www.cmcp.org.py



TEMPERATURA POLAR.

Alimentación, Abrigo y Ejercicios.

Cómo Alimentarte, Abrigarte y Mantenerte Activo en los Días de Frío sin Descuidar tu Salud

Con la llegada de las bajas temperaturas, es habitual que sintamos más hambre y busquemos comidas calóricas que nos den energía y ayuden a mantener el calor corporal. Sin embargo, es importante saber que podemos consumir alimentos reconfortantes sin caer en excesos que nos lleven al sobrepeso, un problema frecuente en invierno.

Alimentos calóricos que aportan energía sin comprometer la salud

A continuación, un listado de alimentos recomendados para esta temporada, con su valor calórico estimado por porción controlada:

Alimento	Porción	Calorías aproximadas
----------	---------	----------------------

- Sopa de verduras con carne magra
250 ml 180 kcal
- Guiso de lentejas (porción mediana)
250 g 300 kcal
- Polenta con salsa liviana 150 g 220 kcal
- Pan integral con queso bajo en grasa 2 rodajas 200 kcal
- Frutos secos (almendras, nueces)
30 g 180 kcal
- Infusiones calientes (mate cocido, té verde) 1 taza 0 a 20 kcal
- Chocolate amargo (mínimo 70% cacao)
20 g 120 kcal

Lo ideal es equilibrar estos alimentos con buenas porciones de vegetales y evitar los

excesos en grasas y azúcares. El frío no es excusa para abandonar los hábitos saludables.

Ejercicios recomendados para el invierno

La actividad física no solo ayuda a controlar el peso, sino que también mejora la circulación y eleva la temperatura corporal:

- Caminatas rápidas o trote suave: mínimo 30 minutos, 3 veces por semana.
- Ejercicios funcionales o de fuerza en casa.
- Clases de baile, yoga o pilates online.
- Estiramientos para mantener la flexibilidad.

Evitar el sedentarismo es clave para no aumentar de peso en invierno, incluso si esta-

mos dentro de casa.

Ropa adecuada para los días de mucho frío
Para protegerte correctamente del clima sin dejar de lado la movilidad y comodidad:

- Abrigos tipo campera de plumas o rompevientos térmicos.
- Ropa en capas: remera térmica + buzo + campera.
- Bufanda, gorro y guantes.
- Calzado cerrado y abrigado.
- Evitar ropa muy ajustada que limite la circulación.

Poder disfrutar de comidas calientes y calóricas con moderación, mantener el cuerpo activo y abrigarse adecuadamente. Así, podremos enfrentar el frío cuidando tu salud y bienestar.



CON TUS TARJETAS DE CRÉDITO

TODOS LOS **DÍAS** DEL MES

10%

DE REINTEGRO



Vigencia: Hasta el 20/11/2025.

- * Reintegro en el extracto.
- * Tope de compra al contado Gs. 3.000.000



nissei

ESPECIALISTAS EN TECNOLOGÍA

¡LLENÁ EL 10!

CON TUS TARJETAS DE CRÉDITO

EL DÍA 10 DE CADA MES

10%

DE AHORRO

* Vigencia: Hasta el 31/12/2025



- * Tope de compra: **2.000.000** por mes.
- * El descuento se aplicará en el extracto de tarjeta de crédito.



**EN TODAS LAS
ESTACIONES DE SERVICIO**

15%

de Reintegro

con tus Tarjetas de Crédito
Caja Mutual



**ESTACIONES DE
SERVICIO**
(LOCALES ADHERIDOS)

TODOS LOS

MARTES DEL MES

- * 3 cuotas sin intereses.
- * Tope de Reintegro: G. 300.000 por mes.
- * Reintegro en el extracto.

* Vigencia: hasta Octubre 2025.



NUESTRAS SUCURSALES

✓ Casa Matriz

Avda. Mcal. López 5080 c/ RI 2 Ytotoró.
matriz@cmcp.org.py

✓ Sucursal Multiplaza

Bloque A Salón 5, Shopping Multiplaza,
Planta Baja.

✓ Sucursal San Lorenzo

Cnel. Bogado c/ Gaspar Rodriguez de
Francia - Paseo La Catedral.
sanlorenzo@cmcp.org.py

✓ Sucursal Cambyreta

Calle Ruta 14 c/ Itapúa Poty, en el Barrio
Carmelitas, del distrito de Cambyretá.
cambyreta@cmcp.org.py

✓ Sucursal Ciudad del Este

Lago Shopping de Salemma. Planta baja
local 06 y 07- Monseñor Rodríguez casi
Concejal Romero.
cde@cmcp.org.py

✓ Centro de Atención Colón

Avda. Colón c/ Jejuí.
cde@cmcp.org.py

