

ARISTAS

Publicación Corporativa de *StateTrust Life & Annuities*

Trimestre I, Enero 2019

TOP TEN

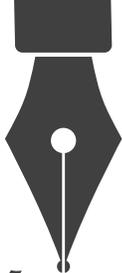
LOS PRINCIPALES PAÍSES DEL MUNDO PARA RETIRARSE EN EL 2019



¡NO DEJE QUE EL
ESTRÉS LE MATE!

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO
EN EL SISTEMA DE
COMERCIO GLOBAL?

CONSEJOS PARA DISFRUTAR
UNA MEJOR SALUD EN ESTE
NUEVO AÑO 2019



Editorial

En esta nueva edición de ARISTAS, correspondiente a la primera publicación del 2019, le damos la bienvenida al año presentándoles una lista de consejos útiles para mantener, mejorar y/o recuperar su salud. Visite la sección ¿SABÍA USTED? para que aprenda y aplique estos consejos.

En NECESIDADES Y SOLUCIONES presentamos un listado actualizado de los 10 principales países del mundo para retirarse de acuerdo a una investigación realizada y publicada por la revista International Living, tomando en cuenta los aspectos integrales que hacen que un país tenga las características favorables para quienes desean retirarse a un lugar distinto al de su nacionalidad, incorporando el conocimiento de quienes ya han vivido la experiencia de mudarse a los países evaluados.

En PERSPECTIVAS presentamos la información más reciente, avalada por la ciencia, para que ¡NO DEJE QUE EL ESTRÉS LE MATE!, un artículo basado en información científicamente demostrada, que puede ayudarle a reducir el estrés, en forma simple y en cualquier momento, y a mantener una actitud siempre positiva ante la vida.

El artículo de ECONOMÍA, ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN EL SISTEMA DE COMERCIO GLOBAL? nos relata cuestiones políticas y económicas actuales, relacionadas con el sistema comercial global, explicadas sucintamente.

Los TEMAS DE INTERÉS del grupo incluyen, para STATETRUST LIFE, el lanzamiento de nuevos suplementos para complementar la cobertura de las pólizas Global Dynamic Protection; y en STATETRUST INTERNATIONAL BANK, el anuncio de que se han actualizado los teléfonos locales para que nuestros clientes puedan llamarnos, libre de cargos.

El TESTIMONIO de esta edición presenta la experiencia de nuestro cliente Bárbara León con un plan de educación EDUPLAN GROWTH CON SEGURO TOTAL.

Esperamos que disfrute esta nueva edición que hemos preparado para usted y nos gustaría conocer su opinión acerca de los artículos que hemos incluido. Por favor, envíenos sus comentarios a aristas@statetrustlife.com.

CONTENIDO

- 2 ECONOMÍA**
¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN EL SISTEMA DE COMERCIO GLOBAL?
- 6 PERSPECTIVAS**
¡NO DEJE QUE EL ESTRÉS LE MATE! - PARTE 1
- 10 NECESIDADES Y SOLUCIONES**
TOP TEN: LOS PRINCIPALES PAÍSES DEL MUNDO PARA RETIRARSE EN EL 2019
- 13 ¿SABÍA USTED?**
CONSEJOS PARA DISFRUTAR UNA MEJOR SALUD EN ESTE NUEVO AÑO 2019
- 15 TESTIMONIO**
EDUPLAN GROWTH CON SEGURO TOTAL

NOVEDADES DEL GRUPO STATETRUST

- 5 STATETRUST INTERNATIONAL BANK**
NUEVOS TELÉFONOS INTERNACIONALES LIBRES DE CARGO
- 9 STATETRUST LIFE**
SUPLEMENTOS NUEVOS

CONTÁCTENOS

Servicio al cliente:

servicios@statetrustlife.com
cambios@statetrustlife.com
internet@statetrustlife.com
rendimientos@statetrustlife.com

Empleos:

empleos@statetrustlife.com

Gerencia:

gerencia@statetrustlife.com

Beneficios y Siniestros:

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

Cobranzas:

cobranzas@statetrustlife.com

 <https://www.facebook.com/StateTrust-Life-Annuities-739091369771909/>

 <https://twitter.com/StatetrustLife1>

 <https://www.instagram.com/statetrustlife/>

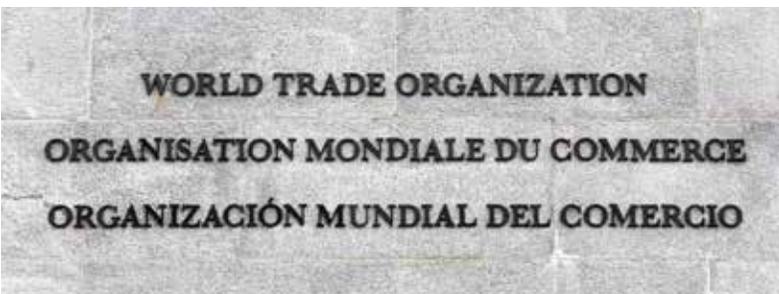
 <https://www.linkedin.com/company/statetrust-life-and-annuities>

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN EL SISTEMA DE COMERCIO GLOBAL?



ANTECEDENTES

Ha pasado más de un cuarto de siglo desde que Estados Unidos, la Unión Europea (UE), Japón y más de 100 países se reunieron para concluir el acuerdo de comercio mundial de la Ronda de Uruguay y establecer la Organización Mundial del Comercio (OMC). Fue una época de extraordinario optimismo.



La creación de la OMC había coincidido con un terremoto tecnológico que pondría de cabezas a más de 150 años de historia económica mundial.

Como el economista Richard Baldwin expone en su libro *La Gran Convergencia*, la Revolución Industrial del siglo XIX lanzó a Europa, Estados Unidos, Japón y Canadá en una trayectoria que vería aumentar su riqueza por delante del resto del mundo.

Ese momento ahora parece parte de un pasado lejano. La Ronda de Uruguay sería el último acuerdo comercial global que se concluyó: el séptimo de una serie que se remonta al establecimiento del Acuerdo General sobre Aranceles Aduaneros y Comercio (GATT) en 1947.

La entrada de China en la OMC en 2001 provocaría un aumento de las exportaciones que contribuyó a la pérdida de empleos de manufactura bien pagados en los Estados Unidos, Europa y otros lugares, ayudando a alimentar una reacción populista contra la globalización.

ACTUALIDAD

El orden económico internacional se encuentra ahora en un punto de inflexión.

En 2016, los votantes de los estados de EE. UU. más afectados por la competencia comercial le dieron la presidencia a Donald J. Trump, un nacionalista económico declarado.

En sus primeros dos años en el cargo, el presidente Trump sacó a los Estados Unidos del Acuerdo Transpacífico de Cooperación Económica (TPP) con una docena de países de la costa del Pacífico, y lanzó una serie de medidas de protección arancelaria inéditas en los Estados Unidos desde 1930. La mayoría de los países respondieron de igual manera.

Las batallas comerciales de los últimos dos años podrían ser simplemente los primeros actos en lo que se convertirá en una era prolongada de creciente nacionalismo y proteccionismo.

Gideon Rachman, columnista del *Financial Times*, ha argumentado que la reacción nacionalista simbolizada por la elección de Trump y la votación Brexit 2016 en el Reino Unido probablemente se extienda a otros países y persista durante varias décadas. Señalando que esos movimientos tendrán que demostrar que pueden cumplir no solo promesas sino resultados económicos reales.

Pero los defensores de la globalización y el "sistema de comercio basado en reglas" no pueden simplemente esperar que los fracasos del nacionalismo económico se hagan evidentes. Tendrán que reconocer sus propios fracasos en las últimas décadas y demostrar que pueden obtener resultados donde los nacionalistas económicos no pueden: distribuir los beneficios de la globalización de manera más amplia y equitativa.



PROBLEMAS

La mayor parte de la culpa de esta situación recae en los políticos de los países con economías desarrolladas.

Ha sido evidente durante décadas que el crecimiento de la competencia económica mundial requeriría ajustes a la política económica nacional para garantizar que los beneficios del crecimiento mundial se distribuirán de manera más equitativa.

En 1971 el principal asesor económico internacional del presidente Richard Nixon, Peter Peterson, le advirtió que, a medida que aumentaba la competencia económica mundial, los EE. UU. tendrían que mejorar su juego invirtiendo en infraestructura, manteniendo el mejor sistema educativo del mundo y financiando la capacitación y la asistencia para los trabajadores que perdieron sus empleos debido a las importaciones o la automatización. En cambio, comenzando con el gobierno de Ronald Reagan a principios de la década de 1980, los Estados Unidos se enfocaron principalmente en reducir la carga fiscal para los ricos, prestando poca atención al desafío de ayudar a los estadounidenses a adaptarse a una economía cada vez más competitiva.

El mundo económico de hoy se enfrenta a una brecha de liderazgo: un EE. UU. que ya no tiene la fuerza económica ni la voluntad política para organizar el sistema global, y una China en ascenso que se resiste a desempeñar un papel más importante.

Desde la elección de Trump, EE. UU. ha abandonado su función posterior a la Segunda Guerra Mundial como el arquitecto y guardián principal del sistema de comercio basado en normas. La administración de Trump ha utilizado los aranceles como un arma para bloquear el acceso a lo que todavía es el mercado más grande del mundo e intentar forzar a sus socios comerciales de Canadá, México, Corea del Sur, Japón y la UE para renegociar los acuerdos comerciales antiguos y lograr trasladar la inversión a los Estados Unidos. También se ha comprometido agresivamente a bloquear el impulso de China hacia la paridad tecnológica con los EE. UU.

La gran rivalidad de poder obligará a los países más pequeños a buscar sus propias ventajas económicas limitadas a través de nuevos acuerdos comerciales bilaterales o regionales. Los recientes acuerdos comerciales de la UE con México, Canadá y Japón, así como la decisión de los otros miembros del TPP de avanzar sin Estados Unidos, son signos de este Plan B en acción.

Pero estas potencias medias son también los países que más tienen que perder debido al debilitamiento del sistema de comercio basado en normas y el retorno a la competencia económica de gran potencia.

SOLUCIONES

Hay tres elementos claves para tener una globalización renovada y quizás más estable:

1. Una tregua de la guerra comercial entre EE. UU. y China

Después de una serie de amenazas y aranceles, la guerra comercial de Trump parece estar llegando al punto de agotamiento, preocupado por la reacción negativa del mercado a medida que se acercan las elecciones presidenciales del 2020.

Trump esperaba usar los aranceles para forzar a los aliados a acuerdos comerciales más favorables, pero las únicas victorias hasta la fecha han sido las modestas renegociaciones de los acuerdos comerciales con Canadá, México y Corea del Sur.

China plantea el desafío más difícil. Hay poca confianza en que las sanciones estadounidenses y la presión bilateral por sí solas produzcan grandes cambios en las prácticas económicas chinas.

El gobierno de Trump parece estar despertando a la realidad de que Estados Unidos y China enfrentarán años, quizás décadas, en los que la cooperación económica y el conflicto económico se mezclarán. En una lucha tan larga, los Estados Unidos necesitarán a todos los aliados que pueda conseguir.

2. Llenar el vacío de liderazgo

Incluso si EE. UU. y China alcanzan algún tipo de tregua temporal, la ausencia de conflicto comercial por sí solo no fortalecerá ni reformará el sistema de comercio basado en normas. Se necesita desesperadamente un esfuerzo de liderazgo coordinado.

La UE y Canadá han liderado los esfuerzos para reformar el sistema de resolución de conflictos de la OMC, y los Estados Unidos han apoyado los esfuerzos de la UE y Japón para iniciar nuevas negociaciones de la OMC centradas en el comercio electrónico.

La próxima cumbre del G20 en Osaka, con Japón en la presidencia, es una oportunidad para discutir propuestas más audaces: frenar los subsidios industriales distorsionantes, pautas para limitar la manipulación de las tasas de cambios y esfuerzos para frenar la competencia fiscal dañina que ha permitido a muchas empresas evitar impuestos y erosionar la base de ingresos que los gobiernos necesitan para enfrentar los desafíos de la globalización y la automatización.

3. Satisfacer los desafíos locales

Ninguna reconfiguración de las reglas internacionales importará en ausencia de políticas internas que sirvan para empezar a enfrentar la creciente desigualdad.

Es necesario establecer una serie de medidas que incluyan un salario mínimo más alto, educación universitaria más barata o gratuita, atención médica para todos y un aumento de los impuestos sobre los ricos.

Los trastornos causados por la competencia económica global solo se acelerarán con el avance de la automatización y la inteligencia artificial; un tercio de los trabajadores podría necesitar cambiar de ocupación o adquirir nuevas habilidades significativas durante la próxima década, ya que las máquinas reemplazarán las tareas que los humanos han hecho durante mucho tiempo.

Si los gobiernos no pueden hacer un mejor trabajo para ayudar a sus ciudadanos a gestionar esta transición, el descontento seguirá creciendo.



CONCLUSIÓN

El orden económico posterior a la Segunda Guerra Mundial, que ha ayudado a difundir la prosperidad en todo el mundo, se encuentra en medio del mayor desafío que ha enfrentado hasta ahora. Se requerirá coraje y creatividad para encontrar un mejor camino hacia adelante.

Fuente:

The Global Trading System: What Went Wrong and How to Fix It by Edward Alden. Originally published at the Council on Foreign Relations. Available on <https://www.cfr.org/article/global-trading-system-what-went-wrong-and-how-fix-it>. Accessed on March 2019.

NOVEDADES DEL GRUPO STATETRUST



STATETRUST

International Bank & Trust, LLC

StateTrust International Bank & Trust dio a conocer sus nuevos teléfonos internacionales, libre de cargos, a la vez que recordó a sus clientes las múltiples formas disponibles para contactar al Centro Internacional de Servicios.

CONTÁCTENOS POR LA VIA DE SU PREFERENCIA.

TELÉFONO



Argentina
0-800-444-2203*



Bolivia
0-800-10-0955



Chile
80-091-4148*



Ecuador
1-80-000-1191*



Estados Unidos
1-833-852-6172*



México
01-800-123-0449*



Paraguay
1-786-552-3095



Uruguay
000-413-598-5346*



Aruba
1-786-552-3083



Brasil
0-800-764-6072*



Colombia
01-800-518-3097*



El Salvador
1-786-552-3071



Guatemala
1-786-272-1474



Nicaragua
001-800-226-0635*



Perú
800-71137*



Venezuela
0-800-136-2358*



Belice
001-800-013-0010*



Canadá
855-546-8418*



Costa Rica
1-786-552-3080



España
9009-51668*



Honduras
8-002-791-9207*



Panamá
008-002-056-657*



República Dominicana
y otros países
1-833-852-6172*

*Libre de Cargos

CORREO ELECTRÓNICO

servicios@statetrustbank.eu

Preguntas que requieren servicio o preguntas relacionadas a sus cuentas.

tarjetas@statetrustbank.eu

Preguntas e inquietudes sobre tarjetas de débito y/o crédito.

transferencias@statetrustbank.eu

Instrucciones o preguntas/dudas sobre transferencias electrónicas

gerencia@statetrustbank.eu

Comentarios y sugerencias dirigidos a la gerencia administrativa.

bancaelectronica@statetrustbank.eu

Preguntas sobre banca electrónica y sus códigos de acceso.

También puede contactarnos a través de nuestra página web, www.statetrustbank.eu.

¡NO DEJE QUE EL ESTRÉS LE MATE!

PRIMERA PARTE



Es imposible que una persona que padece de altos niveles de estrés pueda disfrutar la vida con una visión positiva, desarrollarse a su máximo potencial como ser humano o experimentar felicidad incondicional, ya que el estrés desencadena una serie de procesos físicos que deterioran el funcionamiento del cuerpo y la mente, generan enfermedades y reducen la calidad de vida de las personas.

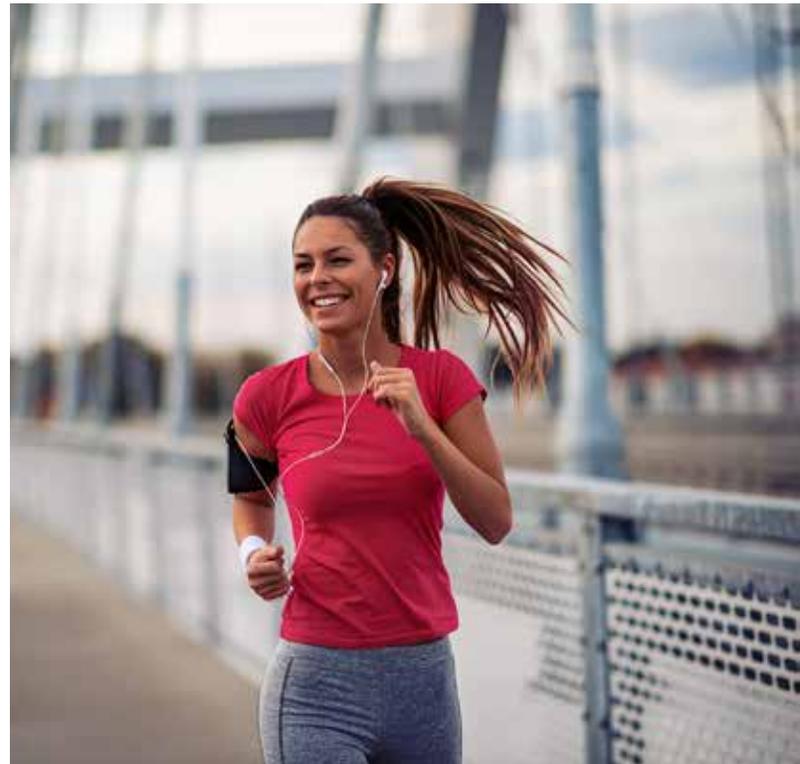
En opinión de Otto Kuchel, médico canadiense, autor del estudio Estrés y Catecolaminas, el estrés en la vida moderna, por lo general, no es físico sino simbólico: en vez de enfrentarnos a un tigre dientes de sable acechando nuestra caverna, nos estresamos por los sentimientos de ansiedad, inseguridad y amenaza que nos provoca una reunión de negocios o el conductor imprudente que nos corta el paso en la carretera. Sin embargo, la reacción primitiva de preparar físicamente el cuerpo para enfrentar el peligro -pelear o huir- permanece idéntica e inapropiada para la sociedad moderna.

Esta reacción física ante el estrés requiere la movilización masiva de catecolaminas y hormonas para incrementar el gasto cardíaco, la desviación de la sangre de órganos menos vitales hacia los músculos y la producción de glucosa como fuente de energía para el sistema nervioso central.

Este proceso puede resultar nocivo para el organismo y conducir a enfermedades típicas de la civilización moderna como hipertensión, enfermedad coronaria y diabetes, entre otras; y si la causa que condujo a la liberación de catecolaminas no es corregida y la descarga exagerada y prolongada continúa, la respuesta compensatoria inicial puede comprometer seriamente el funcionamiento de algunos órganos; Por eso resulta importantísimo poner en práctica los siguientes consejos tan pronto se vea afectado por sentimientos de ansiedad y estrés.

CAMINE O REALICE EJERCICIO

Una caminata larga a un paso relajado estimula la producción de endorfinas y serotonina, hormonas que compensan el exceso de adrenalina y cortisol de un momento estresante y puede ayudarle a calmarse, mejorar su humor y ayudarle a dormir, así como también es posible que minimicen o alivien las descargas de adrenalina. Cualquier tipo de ejercicio sirve y es recomendable que se ejercite 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana.





RESPIRE PROFUNDAMENTE

La respiración profunda simula una situación relajada que hace creer al cuerpo que el “peligro” ya pasó, y ayuda a distribuir oxígeno en su cuerpo, lo cual puede reducir el ritmo cardíaco y normalizar su pulso. También le ayudará a relajar músculos tensos que podrían empeorar la descarga de adrenalina.

Para aprovechar mejor la respiración profunda, siéntese con la espalda recta, los hombros hacia atrás y sin encorvarse. Respire lentamente y de manera regular mientras se enfoca en expandir los pulmones y la caja torácica. Permita que su pecho y la parte inferior de su abdomen se expandan a medida que sus pulmones se llenan.

Inhale y exhale completamente y de manera equilibrada a través de la nariz. Por ejemplo, inhale mientras cuenta hasta cuatro, mantenga la respiración mientras cuenta hasta dos y luego exhale completamente mientras cuenta hasta cuatro. Puede variar el conteo según su habilidad.

Debido a que las fosas nasales son más pequeñas que la boca, el aire exhalado por la nariz crea un flujo de retorno de aire (y oxígeno) hacia los pulmones. Y como exhalamos más lentamente por la nariz que a través de la boca, los pulmones tienen más tiempo para extraer oxígeno del aire que ya hemos tomado.

Solo si está realizando un esfuerzo físico extremo o esta congestionado de la nariz se recomienda respirar por la boca.

ALIMÉNTENSE CON UNA DIETA BALANCEADA Y SALUDABLE

Una alimentación pobre puede disminuir su energía y causarle estrés y ansiedad, los cuales a su vez pueden estimular las descargas de adrenalina. Alimentarse con alimentos saludables no sólo ayudará a su salud en general, sino que también le ayudará a que reduzca el estrés, la ansiedad y alivie las descargas de adrenalina.

Una dieta balanceada y en cantidades apropiadas al peso, edad, género, estatura, y nivel de actividad de la persona es recomendable para mantenerse saludable. Para las personas que tienen tendencia a sufrir de estrés, que tienen altos niveles de catecolaminas o problemas adrenales, se les recomienda llevar una dieta rica en vitaminas C, D3, K2, E, B1 y B5, así como también alta en minerales como el magnesio, calcio, sodio, fósforo y potasio. También es recomendable tomar sol para obtener vitamina D, complementando así la dieta. Consumir abundante agua y reducir el azúcar, los edulcorantes artificiales y las comidas procesadas.

Algunas dietas para casos extremos recomiendan limitar las frutas, granos procesados, almidones y lácteos, sobre la base de que estos alimentos descontrolan el perfil hormonal del cuerpo en personas que poseen niveles crónicamente elevados de cortisol, ocasionando efectos deletéreos sobre el peso, la función inmune y el riesgo de enfermedades crónicas.

La forma de nutrición más recomendada para los casos de niveles crónicos elevados de cortisol a causa del estrés, es llevar una dieta antiinflamatoria, que considere los siguientes lineamientos: consumir alimentos con bajo índice glicémico; eliminar las grasas trans y consumir el mínimo de grasas saturadas; aumentar el consumo de vegetales para maximizar la ingesta de fibra, antioxidantes y fitonutrientes: incluir verduras, frutas, granos enteros intactos, nueces, semillas y frijoles; consumir ácidos grasos omega-3 y probióticos, si es necesario.



Ejemplos de granos intactos, que incluyen el salvado, el germen y el endospermo, son la avena, la cebada, el arroz integral, el trigo integral, la quinoa y el faro. El arroz blanco no se considera un grano integral, y está más cerca de ser un grano refinado.

En todo caso, no deje de consultar a su doctor antes de empezar cualquier régimen alimenticio y de ejercicios.

ALÉJESE DE LA CAFEÍNA, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS

Es aconsejable evitar todo tipo de drogas recreacionales y limitar o evitar el alcohol y la cafeína. Estas sustancias pueden empeorar la ansiedad y hacerlo más propenso a las descargas de adrenalina.

La mayoría de adultos puede tolerar 400 mg de cafeína al día. Esto equivale a cuatro tazas de café, diez latas de gaseosa o dos bebidas energizantes. Si experimenta descargas de adrenalina persistentes, intente disminuir la cantidad de cafeína que consumes.

Las mujeres no deben consumir más de 2 a 3 unidades de alcohol por día y los hombres no más de 3 a 4. A modo de referencia, una botella de vino tiene 9 a 10 unidades de alcohol.

NOTA: Debido a que el tema del manejo del estrés es tan amplio y hemos querido abarcar todos los aspectos que podrían ayudarle a enfrentarlo, basados en los últimos estudios científicos publicados, hemos dividido este artículo en dos partes. La segunda parte está disponible en la edición de ARISTAS de julio de 2019.



Efectos de tener Elevados Niveles Crónicos de Estrés



Desequilibrio de azúcar en la sangre, resistencia a la insulina y diabetes tipo II.



Aumento de peso y obesidad.



Enfermedad cardiovascular:

aumento de la presión arterial, daño vascular y acumulación de placa: el escenario perfecto para un ataque cardíaco.



Problemas de fertilidad:

disfunción eréctil, interrupción de la ovulación normal y ciclos menstruales y producción de hormonas sexuales dificultada.



Problemas gastrointestinales:

la digestión y la absorción están comprometidas, se desarrolla indigestión y el revestimiento de la mucosa se irrita e inflama. Las úlceras son más comunes durante los tiempos estresantes.



Supresión del sistema inmunológico:

un aumento de la susceptibilidad a resfriados y otras enfermedades, un mayor riesgo de cáncer, la tendencia a desarrollar alergias a los alimentos, un mayor riesgo de una variedad de problemas gastrointestinales y, posiblemente, un mayor riesgo de enfermedad autoinmune.



Otros problemas: insomnio, síndrome de fatiga crónica, trastornos de la tiroides, demencia y depresión.

Fuente: Quince métodos científicamente comprobados para reducir el estrés, published on September 9, 2015 by Infobae. Available at <https://www.infobae.com/2015/09/09/1754063-quince-metodos-cientificamente-comprobados-reducir-el-estres/> Visited on March 30, 2019 | A simple and effective Japanese method to relax in 5 minutes-a lifesaver for HSP. Published on April 12, 2017 by Anke Weber Smit. Available online at <https://ankewebersmit.com/en/simple-effective-method-to-relax-5-minutes-hsp/> | It Takes 5 Minutes to Relieve Stress With This Japanese Technique. Published by Bright Side and available online at <https://brightside.me/inspiration-health/it-takes-5-minutes-to-relieve-stress-with-this-japanese-technique-279110/> | Experiment: Activate your Sympathetic Nervous System. Published by Backyard Brains and available online at https://backyardbrains.com/experiments/Sympathetic_Nervous_System | Cortisol — Its Role in Stress, Inflammation, and Indications for Diet Therapy By Dina Aronson, MS, RD Published at Today's Dietitian, Vol. 11 No. 11 P. 38. Available online at <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/111609p38.shtml>. Visited on March 30, 2019



StateTrust Life presentó 3 nuevos suplementos para complementar la cobertura de las pólizas Global Dynamic Protection. Los nuevos suplementos son:



Exoneración de primas

Consiste en la exoneración del pago de primas del asegurado principal si por causa de lesiones corporales o enfermedades, es declarado total y/o permanentemente incapacitado y no puede ejercer su ocupación laboral. El monto de las primas exoneradas será igual a las primas desde la fecha de la invalidez y por el tiempo de persistencia.



Incapacidad total y permanente

Consiste en el adelanto de la suma asegurada establecida si el asegurado principal, por causa de un accidente o enfermedad, es declarado total y/o permanentemente incapacitado, física o psíquicamente, y no puede ejercer su actividad profesional o autónoma.



Enfermedades críticas

Este suplemento pagará en vida al asegurado el monto de beneficio seleccionado en caso de ser diagnosticado por primera vez con una de las enfermedades críticas cubiertas: cáncer, infarto al miocardio, derrame o infarto cerebral, insuficiencia renal, revascularización coronaria o bypass, trasplante de órgano vital, pérdida de la vista o ceguera, paraplejía, y desmembración.

TOP TEN:

LOS PRINCIPALES PAÍSES DEL MUNDO PARA RETIRARSE EN EL 2019



Cuando se acerque el momento en que deba de retirarse del mundo laboral o si está iniciando una planificación temprana para su jubilación, lo más probable es que tenga muchas preguntas acerca de cuáles son las opciones que tiene disponibles o que aspectos debería tomar en cuenta para tomar decisiones inteligentes acerca de su retiro, especialmente si está considerando iniciar su vida de jubilado en un sitio nuevo

Durante los últimos 29 años la revista International Living publica anualmente en el mes de enero su índice global de los mejores países para retirarse. Esta trayectoria los ha convertido en una referencia obligatoria para quienes desean conocer cuáles son las mejores opciones para jubilarse fuera de los Estados Unidos de América.

Le invitamos a que explore la selección que nos presenta la revista International Living para el año 2019 y a que conozca los aspectos que hacen de estas las mejores opciones para un jubilado.

Además, el equipo de International Living está distribuido en los 5 continentes y puede ofrecer una visión personal de cómo es la vida de un expatriado en estos países. El resultado es una selección mucho más grande y cada vez mayor de destinos sobresalientes donde puede vivir una vida más saludable y feliz, gastar mucho menos dinero y obtener mucho más.

De acuerdo con este índice ¿Cuál es el mejor país para jubilarse en el 2019?

¡PANAMÁ! Nombrado este año nuevamente como el mejor país del mundo para retirarse, en los 29 años del índice este país ha encabezado el listado diez veces.

No es sorprendente que Panamá haya encabezado el índice de jubilación. Panamá es cálido y tropical, pero completamente fuera del trayecto de los huracanes. La moneda es el dólar estadounidense. La carga fiscal es baja. Y hay una gran población de habla inglesa, incluido un grupo de excelentes médicos. Panamá también tiene un gobierno estable e infraestructura moderna.

¿Cómo se compila este índice?

El índice global de los mejores países para retirarse fue desarrollado en 1990 por la revista International Living, que cada año utiliza su red cada vez más amplia de editores, corresponsales y colaboradores en todo el mundo para obtener la información y las recomendaciones necesarias para reunir el índice.

¿Qué aspectos son evaluados?

Cada país es clasificado y evaluado usando 13 categorías: compra e inversión, alquiler, beneficios y descuentos, visas y residencia, costo de vida, adaptación, entretenimiento y servicios, atención médica, estilo de vida saludable, desarrollo, clima, gobierno y oportunidades.

El objetivo: encontrar destinos seguros y de buen valor donde una pareja de jubilados pueda vivir con alrededor de US\$1,800 o menos al mes.





La ciudad de Panamá es un destino para la gastronomía, la cerveza, el jazz, el cine, el golf, el tenis y mucho más. Lo que pocos saben es que esta es también una capital cultural. La ciudad de Panamá es el hogar de comunidades activas y vibrantes de todo el mundo, y aquí se celebra cada forma de arte.

Más allá de su moderna y cosmopolita capital, Panamá es un país con paisajes sorprendentemente variados. Hay pueblos de montaña que cuentan con climas fríos, colinas cubiertas de pinos y casitas de estilo suizo. Los exuberantes pueblos de montaña de Panamá se encuentran entre los mejores destinos del mundo; y por supuesto, hay playas en abundancia, desde las gemas de arena blanca del Caribe hasta las muchas playas populares y de fácil acceso del Pacífico.

Llevar un estilo de vida saludable también es alcanzable, gracias a los productos locales frescos y económicos, el fácil acceso a las playas, el aire puro y un ritmo de vida menos estresante.

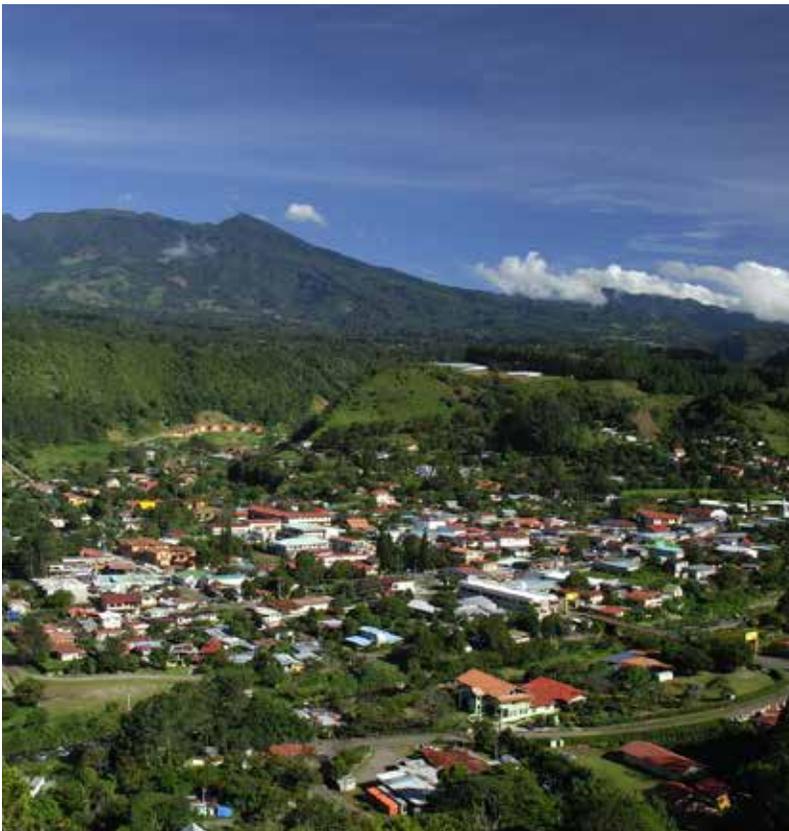
Una razón importante para considerar seriamente retirarse en Panamá es el hecho de que no es difícil para los jubilados obtener la residencia legal, y vivir cómodamente todos los meses con solo US\$1,000.

Panamá ofrece un programa de pensiones para extranjeros, conocido como "pensionado", que permite a los jubilados de otros países calificar para la residencia panameña siempre que tengan una pensión gubernamental o corporativa de al menos US\$1,000 por mes, también puede ser el Seguro Social estadounidense. Si solicita con un cónyuge o dependiente, el número es de US\$1,250, lo que lo convierte en uno de los umbrales de pensionado más baratos de América Latina.

Según International Living, los jubilados expatriados obtienen un 25 por ciento de descuento en el costo de la electricidad y las facturas de teléfono y pagan la mitad del precio por el entretenimiento. Además, la atención médica incluye un descuento adicional del 20 por ciento para los jubilados expatriados que normalmente pagan alrededor de US\$3,000 por año en cobertura (aproximadamente una quinta parte de lo que pagarían en los EE.UU.) con un deducible de US\$250.

Panamá, obtuvo una buena calificación en la categoría de Oportunidad por ser un gran lugar para hacer negocios: es un centro mundial de comercio, la infraestructura es buena y si desea comenzar su propio negocio, es un lugar fácil para hacerlo. La economía está en crecimiento y los impuestos son bajos.

Además, existe una gran comunidad de expatriados, especialmente norteamericanos, que se han retirado en Panamá desde hace años, lo que facilita las condiciones para tener un grupo de apoyo local.



ÍNDICE GLOBAL DE JUBILACIÓN 2019 DE ACUERDO A LA PUBLICACIÓN INTERNATIONAL LIVING

Clasificación	País	Puntuación Total
1	Panamá	88.9
2	Costa Rica	87.8
3	México	87.4
4	Ecuador	87.0
5	Malasia	86.0
6	Colombia	85.4
7	Portugal	85.2
8	Perú	84.0
9	Tailandia	83.5
10	España	82.2
11	Francia	81.7
12	Italia	81.2
13	Camboya	81.2
14	Belize	80.8
15	Malta	80.3
16	Honduras (Roatán)	80.0
17	Bolivia	79.8
18	Irlanda	79.7
19	Vietnam	79.4
20	Uruguay	78.6
21	Sri Lanka	77.4
22	República Dominicana	77.2
23	Bali	75.2
24	Croacia	73.4
25	Nicaragua	72.1

Fuente:

The World's Best Places to Retire in 2019, published by International Living on January 1, 2019, available on <https://internationalliving.com/the-best-places-to-retire/>. Visited on March 2019.

Si aún no lo ha hecho, ya es hora de que empiece a organizar su jubilación. Con los planes de retiro de StateTrust Life & Annuities usted obtiene una excelente herramienta que le ayudará a garantizar los recursos financieros que necesitará durante sus años dorados:



AXYS

Plan de Retiro con Retornos Variables en Múltiples Monedas

Este producto ofrece un plan de ahorro que invierte en índices y fondos de renta fija y renta variable y que al inicio del período de jubilación paga para cubrir los gastos de retiro.

Características: el monto de los aportes es flexible así como los períodos de contribución y diferimiento. El período de retiro es fijo; sin embargo, el monto de retiro a ser pagado es variable ya que depende del perfil de inversión escogido por el cliente y de las fluctuaciones de los mercados de capitales.



HORIZON

Plan de Retiro con Retornos Garantizados

Este producto ofrece un plan de ahorro con una rentabilidad fija que garantiza una cierta cantidad de dinero que se pagará durante todo su período de jubilación.

Características: los aportes y el monto de retiro son fijos así como los períodos de contribución, diferimiento y retiro. La tasa de interés es fijada al momento de la contratación.

Los planes de retiro pueden ser sin seguro o con seguro total, que cubre los aportes dejados de hacer por el propietario, en caso de fallecer durante el período de contribución del plan.

Si está interesado, contacte a nuestros agentes de servicios para que obtenga más información sobre nuestros planes y pólizas.

Fuente:

The World's Best Places to Retire in 2019, published on January 1, 2019 By International Living. Available at <https://internationalliving.com/the-best-places-to-retire/>. Visited on March 2019.

The Best Places to Retire Abroad In 2019 by William P. Barrett. Available at <https://www.forbes.com/sites/williambarrett/2018/11/19/best-places-retire-abroad/>. Published by Forbes Magazine on Nov 19, 2018. Visited on March 2019.

CONSEJOS PARA DISFRUTAR UNA MEJOR SALUD

EN ESTE NUEVO AÑO 2019

Calidad de vida no es vivir más, es vivir mejor, y esto es lo que debemos perseguir todos los días.

La calidad de vida es el resultado de una combinación compleja de muchas variables que llevan a nuestro bienestar. Es un concepto que integra el bienestar físico, mental y social de cada persona y de cada grupo social.

Comer alimentos variados y mantenerse activo físicamente son elementos claves para la buena salud. Cuando usted come una variedad de alimentos y hace ejercicio regularmente, usted puede mantener un peso saludable, sentirse bien, y tener suficiente energía para cuidarse usted y su familia.

¿Qué es un peso saludable?

El índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es una de las formas en que usted y su médico pueden determinar si usted tiene un peso saludable, si está en sobrepeso o si está obeso.

Se utiliza una fórmula sencilla para calcular el BMI: peso (en kg)/altura² (en metros).

Los valores que arroja la fórmula se pueden interpretar con la siguiente tabla:

BMI (kg/m ²)	CLASIFICACIÓN*
Menos de 18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Peso normal
25.0-29.9	Exceso de peso
30.0-34.9	Obesidad Clase I
35.0-39.9	Obesidad Clase II
40.0 o mayor	Obesidad Clase III, severa o mórbida.

* Hay factores que pueden alterar la interpretación del BMI, como son el origen étnico, la musculatura, la edad y el sexo: el BMI sobreestima la grasa corporal en personas de mucha musculatura y la subestima en personas que han perdido masa corporal, por ejemplo, los ancianos.

Un BMI de 18.5 a 24.9 está en el rango de peso saludable.

Si está en el rango de sobrepeso o de obesidad (mayor de 29), debe tomar medidas para reducirlo. Tener sobrepeso o estar obeso y mantenerse inactivo pueden causar enfermedades y/o complicaciones, entre ellas: diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, colesterol alto, algunos tipos de cáncer, apnea del sueño (cuando se deja de respirar por períodos cortos de tiempo mientras duerme) y osteoartritis (cuando las articulaciones se desgastan).



20 consejos puntuales para mejorar la salud

- 01 Haga regularmente exámenes médicos, dentales y ópticos para asegurarse de encontrarse en un buen estado de salud. Adquiera el hábito de hacerlo anualmente en su cumpleaños.
- 02 Evite todos aquellos hábitos que puedan dañarle. Solo tiene un cuerpo, y le ha de durar toda la vida, cuídalo. Rechace el tabaco, el alcohol, las carnes procesadas, las bebidas azucaradas, las bebidas energéticas, etc.
- 03 Investigue sobre consejos de expertos en prevención de problemas de salud, y siga dichos consejos. Sin salud, el resto de áreas de la vida carecen de importancia ¿Por qué formarse en otras áreas y dejar de lado la más importante?
- 04 Siga una dieta equilibrada y bien planificada que le aporte todos los nutrientes necesarios. Evite alimentos procesados y tratados con productos químicos perjudiciales.
- 05 Elabore una planificación de ejercicios físicos adecuados para su edad e inclúyalo en su agenda. Su salud es más importante que su trabajo, priorice la salud.
- 06 Aprenda los principios de una adecuada alimentación, no dé por buena la información de los anuncios publicitarios y medios de comunicación, solo quieren vender productos. Tome la responsabilidad de informarse de fuentes veraces acerca de los productos que ingiere.
- 07 Trate de eliminar o minimizar sustancias como: azúcar, sal refinada, harinas refinadas y productos lácteos (los cinco venenos blancos).
- 08 Hidrátese. Beba al menos 2 litros de agua cada día. No espere a tener sed para beber agua.
- 09 Vigile su peso. No permita que su peso sea superior al adecuado para una salud óptima y longeva, dentro de sus características físicas.
- 10 Consuma alimentos 5 veces al día, procure no estar más de 3 horas y media sin comer, y reduzca las raciones en el almuerzo y la cena.
- 11 Mantenga a raya el estrés. Es una fuente de deterioro de la salud, el estrés se somatiza en enfermedades y malestar físico. Aprenda a controlarlo y aléjese de las fuentes de estrés en su vida.
- 12 Aprenda a desconectarse de los problemas del trabajo. Es importante para mejorar su salud que cuando esté en momentos de ocio o de vida familiar seas capaz de evadir los temas laborales.
- 13 Duerma de seis a ocho horas cada día, sin excepción. Programe el descanso y la relajación, lo necesita para mantener su salud en buen estado.
- 14 Vigile que sus metas en el área física y de la salud estén bien alineadas y equilibradas con respecto a las metas del resto de áreas de la vida.
- 15 Cuide su postura en el trabajo. El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más extendidos en la actualidad. Haga ejercicio para fortalecer la musculatura de la espalda, prevenir molestias de espalda y mantener su calidad de vida.
- 16 Reserve 5 minutos cada día para relajarse. Infórmese sobre formas de relajarse como el yoga o el taichí. Son formas eficaces de combatir el estrés y lograr una vida longeva de calidad.
- 17 Sonría, disfrute, entusiásmese. El optimismo, la simpatía y la positividad son una fuente de salud y de calidad de vida. Además transmiten una imagen positiva de nosotros y mejoran nuestras relaciones sociales, atrayendo a otras personas.
- 18 Dedíquese tiempo a sí mismo. Haga actividades que le hagan feliz, prográmelas en su agenda y concédase el permiso para disfrutar de la vida, su salud se lo agradecerá.
- 19 Procure alejarse, en la medida de sus posibilidades, de factores medioambientales tóxicos que pueden perjudicar su salud. El CO2 de los vehículos, la contaminación acústica, las radiaciones ultravioleta del sol, la contaminación electromagnética de móviles, radio despertadores, etc.
- 20 Tenga una actividad mental saludable. Ejercitar su mente, potencia la actividad de su cerebro y aumenta sus conocimientos.

Fuente:
<https://lifestyle.americaeconomia.com/articulos/consejos-para-mejorar-la-calidad-de-vida>
<https://artiz-urresti.com/2017/01/claves-mejorar-salud/>
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/mejorar-salud-consejos-adultos>

En *StateTrust Life*, hacemos recomendaciones sobre cómo llevar una vida más saludable, para que el proceso de evaluación médica, necesario para obtener su plan o póliza de vida transcurra más eficientemente.

TESTIMONIO

A continuación compartimos las experiencias de nuestros clientes con los planes y pólizas de StateTrust Life. Los hechos presentados son reales y los nombres han sido cambiados para proteger la identidad del cliente.

Nuestro cliente, Bárbara León, es una odontóloga ecuatoriana que contrató el producto Eduplan Growth con Seguro Total en el año 2006, asignando como beneficiarios a sus hijos Ernesto Quiroz* y Altagracia Quiroz*, cada uno con un porcentaje del 50% en caso de su fallecimiento.*

La Sra. León realizó aportes anuales durante 10 años, obteniendo al final de este periodo un monto de beneficio por pensión que incluía los retornos acorde al perfil de inversión escogido, entre otros factores.

De acuerdo a sus instrucciones, este valor lo estuvo recibiendo puntualmente de forma semestral durante 3 años, directamente en la cuenta asignada por ella, a través de transferencia bancaria. Recibió el último pago en diciembre de 2018.

Nuestro cliente quedó muy satisfecho con la puntualidad con que manejamos sus pagos y la profesionalidad de nuestro equipo de beneficios, que siempre estuvo disponible para responder a todas sus inquietudes.

**Este no es su nombre real.*