



¡Acógete al Depósito Directo!

Página 5

Cambios dramáticos y mejoras en todos los servicios

Mejorar los servicios de nuestro Plan de Bienestar ha sido nuestro norte por los pasados años. Hasta el momento hemos logrado cambios dramáticos en todos los servicios. Pero no hemos parado ahí y por eso hemos continuado evaluando la cubierta del plan médico y del seguro grupal. A su vez, seguimos aumentando el número de proveedores de servicios de servicios de salud. Hemos añadido nuevos proveedores en el área de psiquiatría, laboratorios clínicos, farmacias y médicos en general.

Les aseguramos que estas mejoras continuarán. Que mantendremos la calidad del servicio y que continuaremos encaminándonos hacia un Plan flexible con las mismas ventajas que los de libre selección. En esta edición les hablaremos de los beneficios que hemos conseguido en el área de la salud mental, los nuevos proveedores y la nueva forma de obtener los servicios de radiología.

Se unen hospitales psiquiátricos a la red de proveedores **Página 2**

No más referidos para centros radiológicos **Página 3**

Enfermedades de transmisión sexual **Página 7**



Entrevista a nuestras nuevas psicólogas
Página 6

Se unen hospitales psiquiátricos a la red de proveedores

¡Bienvenidos Hospital Panamericano y Hospital San Juan de Capestrano!

Respondiendo a sugerencias de ustedes, la Junta de Síndicos amplió la cubierta de servicios médicos, especialmente en el área de la salud mental. Trabajamos en la contratación de proveedores, tanto de hospitales de psiquiatría como de psiquiatras.

Es con gran placer que les informamos la contratación del Hospital San Juan de Capestrano y el Hospital Panamericano. Ambas instituciones tienen las mejores calificaciones en el área de la salud mental en Puerto Rico.

Mediante los contratos, los Hospitales suministrarán servicios de calidad a los asegurados del Plan de Bienestar en sus instalaciones. Todos los asegurados tienen derecho a una visita inicial, visitas breves, visitas psiquiátricas intermedias y extensas. El contrato también cubre las siguientes evaluaciones y exámenes:

- Evaluación Psiquiátrica de detoxificación
- Exámenes Psicológicos, Neurológicos y Evaluación Psicosocial
- Evaluación Psiquiátrica de pre-admisión

El Plan cubre la hospitalización en cuarto semi-privado y cama en habitación de aislamiento. También, incluye dietas especiales, enfermería general y terapia individual, grupal y familiar.

Hacemos especial énfasis a que la utilización de estas facilidades requiere referido previo de nuestros Dispensarios.

Es importante para nosotros en el Plan de Bienestar suplir las necesidades de nuestros socios. Estamos seguros que mediante la contratación de estos dos Hospitales, comenzamos a suplir los servicios de salud mental cuando así lo necesiten.

Encontramos una pulsera de plata en el área del Dispensario. Si crees que es tuya por favor procura a la Sra. Annie Rodríguez.

¡Atención Socios!

La Bahía, el boletín informativo del Plan de Bienestar UTM-PRSSA quiere saber de tí. Escríbenos si tienes alguna anécdota, cuento, poema, chiste, o fotografía de evento que quieras incluyamos en una de nuestras próximas ediciones. Si sabes de algún compañero que no recibió La Bahía, infórmale que visite la oficina del Plan de Bienestar para corregir la dirección.

Sugerencias para esta publicación también serán bienvenidas.

Envía tu información a:

**La Bahía
P.O. Box 9066572
San Juan, PR 00906-6572**

Dra. Cedeño se une al equipo del Dispensario de calle Loiza

El 15 de junio de este año, comenzó a trabajar en el Dispensario de la calle Loíza la Dra. Wilma E. Cedeño Raspaldo, en sustitución de la Dra. Carrera. Médico generalista, la Dra. Cedeño se ha especializado desde el 2000 en Salas de Emergencias. “Desde que comencé a trabajar en la Sala de Emergencia del Hospital Hermanos Meléndez, he hecho toda mi práctica en esta área”, comentó la Dra. Cedeño. “Esta es mi primera experiencia en otro ambiente dedicado a la salud y me gusta mucho lo que he vivido hasta ahora.” “En las salas de emergencia el médico atiende el paciente y luego pasan al hospital o se van. No hay continuidad. Por el contrario, aquí veo los pacientes a menudo y establezco una relación con ellos. Tengo más tiempo para dedicarle al paciente, enfatizó la Dra. Cedeño.”



Según la Dra., en el Dispensario se puede establecer una relación más familiar con el paciente. Nos dice que esta experiencia no la había experimentado

hasta que comenzó en el Plan de Bienestar. Asegura que tuvo un buen recibimiento por parte de los otros compañeros y se le ha hecho fácil acostumbrarse a la dinámica de trabajo del Plan porque lo siente como una familia. “En el área de la salud todos dependemos unos de otros, por tanto debemos ser un equipo para no perder el foco, que es lograr una mejor salud para nuestros pacientes”.

“En el Plan de Bienestar, al igual que en el resto de Puerto Rico, vemos condiciones en las personas jóvenes que antes se encontraban solamente en las personas más viejas, tales como la hipertensión y la diabetes. Posiblemente el factor más importante para esto es el estilo de vida que llevamos”.

“Aquí los pacientes reciben unos servicios muy completos ya sea en el dispensario o en el Hospital base. Yo también trabajo en la Sala de Emergencia del Hospital Ashford Presbiterian, así que cuando va algún paciente del Plan trato de ser quien lo atiende. Eso me gusta mucho porque de esta forma hago una mejor relación con mis pacientes, no solamente en el dispensario sino que en el Hospital también”.

“Si tengo la oportunidad me quiero quedar aquí por todo lo que he dicho anteriormente. Estoy muy a gusto. Tengo buenas relaciones con el equipo de trabajo y con mis pacientes. Además me siento que estoy ayudando a la buena salud de mis pacientes”, concluyó la Dra. Cedeño.

No más referidos para centros radiológicos

Como bien saben en meses pasados comenzamos la transformación de cómo reciben los servicios. Les dimos la grata noticia que ya no tienen que ir al Plan de Bienestar a buscar un referido para laboratorios de rutina. Continuamos mejorando el servicio y ahora nos place informarles que la Junta de Síndicos autorizó que efectivo el 1 de septiembre, tampoco hay que solicitar referidos para los centros radiológicos en los casos que requiera estudios de rutina.

Una vez reciban la orden médica pueden visitar cualquiera de los centros de radiología dentro de la red de proveedores contratados por el Plan de Bienestar. Esto incluye la Tomografía Computadorizada (CT).

Les recordamos que los estudios especializados, tales como, MRI y estudios no invasivos requieren autorización previa de nuestros Dispensarios, como es práctica en toda la industria.

Encontrarán la lista de los centros participantes en el Directorio de Servicios Médicos o a través de la página del internet, www.planbienestarutm.org. Una vez más demostramos que continuamos mejorando los servicios para su conveniencia y comodidad.

Nuevos Proveedores

En el Directorio de Servicios Médicos pueden encontrar todos los proveedores que tienen contratos con el Plan de Bienestar. Sin embargo, hemos continuado aumentando nuestros proveedores y queremos compartirlos con ustedes. En el próximo Directorio estarán incluidos. Estos ya están a su disposición.

Laboratorios:

Lab. Clínico Magdalena
Ave. Ashford 1452, Cond. Ada Ligia
Suite 309
San Juan PR 00907
Tel. 787.725.5235 Fax. 787.725.5229

Lab. Del Parque
Calle del Parque 352
Santurce PR 00912
Tel/fax. 787.724.4161

Hospitales:

Hospital San Juan de Capestrano
Carr. 877 KM 1.6
Camino Las Lomas
Río Piedras
Tel. 787.760.0222 Fax. 787.760.6875

Hospital Panamericano
Carr. 787 Km 1.5
Bo. Bayamón
Cidra PR 00739
Tel. 1.787.739.5555

Psiquiatra:

Dra. Beatriz Ramírez
Urb. Villa Fontana
Ave. Sánchez Osorio 5 H 4
Carolina PR 00982
Tel. 787.768.3320

OB-GYN:

Dr. Eduardo Estrella
Caparra Gallery
Suite 212
Ave. González Giusti #107
Guaynabo, PR 00926
Tel. 787.707.0059

Fisiatra (Mayagüez):

Fisiatra:
Dr. Iván G. Martínez Deliz
Edificio Médico Profesional
1065 Ave. Corazones
Suite 107-108
Mayagüez PR 00680-7063
Tel. 787.834.5640 Fax. 787.832.6141

Sopa de Letras

En esta ocasión deben encontrar el nombre de ocho equipos de pelota de la Liga doble A. Les ayudamos con el nombre del municipio de cada equipo: Humacao, Juncos, Cidra, Comerío, Aguada, Guayama y Yauco.

O	H	T	J	P	S	I	B	B	Q	Y	R
E	E	O	G	C	G	A	H	R	N	B	G
S	E	T	N	A	G	E	V	A	N	O	T
N	Y	I	A	R	S	M	X	V	I	E	Q
O	G	T	P	I	O	B	G	O	I	K	O
O	M	O	M	D	R	M	U	S	E	S	T
I	U	U	I	U	E	I	M	S	R	A	N
Z	L	D	J	R	T	E	O	E	S	P	I
E	O	O	O	O	E	V	S	S	Q	U	C
R	S	C	J	S	F	U	A	I	M	M	V
Q	P	E	S	C	A	D	O	R	E	S	B
X	E	E	O	O	C	A	L	G	N	J	E

Solución: Grises, Mullos, Bravos, Pescadores, Navegantes, Brujos, Cafeteros.

¡Aprovecha esta oportunidad!

En busca de otras formas de mejorar los beneficios que les ofrecemos, hemos logrado un acuerdo con el banco para establecer el sistema de **Depósito Directo** que les permitirá recibir el Beneficio de Vacaciones (el Navideño), en una fecha más temprana. De esta manera ahorran tiempo y el monto de su cheque se deposita directamente en cuentas bancarias.

Ahora por medio del Depósito Directo, podrán recibir el beneficio directamente en la cuenta de cheques o de ahorro del banco de su preferencia. Se les enviará a la dirección postal el detalle de las horas trabajadas, el informe del total acumulado en el Fondo de Separación de Empleo y también, las tarjetas del Plan médico. Para ello, asegúrese que su dirección está correcta en los records del Plan.

Depósito Directo te ofrece más ventajas:

- **Accesible** - Dinero disponible en fecha temprana, antes de la fecha establecida para la entrega de los cheques.
- **Gratis** - No te cuesta nada
- **Rapidez** - Evita las filas para cambiar o depositar
- **Conveniencia** - Recibes el dinero sin salir del hogar o ausentarte del trabajo.

Es fácil disfrutar del **Depósito Directo**. Sólo tienen que completar la autorización que incluimos en esta edición de la Bahía y entregarla a tu Oficial de la Unión o en las Oficinas del Plan. También puedes enviarla por correo a:

Sr. Wilfredo García Burgos
Plan de Bienestar UTM-PRSSA
PO Box 9066572
San Juan, P.R. 00906-6572

¡Acógete al Depósito Directo!



Autorización para Depósito Directo

Nombre del Socio (en letra de molde)	Número de Identificación
Nombre del Patrono	Seguro Social del Patrono

Autorizo al Plan de Bienestar UTM-PRSSA a acreditar mi Beneficio de Vacaciones a la cuenta bancaria que se indica a continuación.

Nombre de la Institución Financiera	Número de Ruta (de su banco)
Ciudad	Sucursal
Número de Cuenta	<input type="checkbox"/> Cheques <input type="checkbox"/> Ahorros

Esta autorización prevalecerá hasta tanto el Plan haya recibido una notificación por escrito de mi parte, dando de baja el servicio de Depósito Directo. Entiendo que deberé enviar la notificación para dar de baja el servicio, 30 días antes de la fecha de efectividad.

NOTA: FAVOR DE ENTREGAR UN CHEQUE "VOID".

Firma del Socio

Fecha

Entrevista a nuestras nuevas psicólogas



Nuestras nuevas psicólogas, de izquierda a derecha, María Victoria García y Sarah Cervantes López

¿Cuál ha sido su preparación académica?

MVG- Mi bachillerato lo hice en Argentina en Comunicación, luego estudié en Estados Unidos. Este internado clínico aquí en la UTM es requisito para obtener el grado doctoral en Psicología Clínica de la Universidad de Puerto Rico.

SC: Hice el Bachillerato en psicología de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras y los créditos conducentes al doctorado en la misma institución. Actualmente, estoy trabajando en la disertación para obtener el grado doctoral.

¿Qué programas si alguno esperan desarrollar en el Plan de Bienestar durante su año de internado?

MVG- Para nosotras, sería muy importante seguir desarrollando el trabajo interdisciplinario que se ha estado dando entre nuestra Unidad, el equipo médico, el área de trabajo social y enfermería. Es sabido que nuestros malestares tienen una base orgánica, pero si atendemos solamente esta faceta con medicamentos estamos descuidando otra muy importante que es la manera que cada cual tiene de "bregar" con su cuerpo y con su singular saber-hacer con él. El cuerpo "habla" y "no miente", sin embargo, requiere de un trabajo con nosotros mismos para estar atentos a los "mensajes" que nos envía.

¿Cuáles son sus expectativas en cuanto al servicio que prestarán en el Plan de Bienestar?

SCL- Sostener el trabajo que han venido realizando los equipos de internos que nos han precedido con el apoyo de la Dra. Dhyalma Ávila y aprovechar éste como una experiencia crucial para mi formación.

¿Hasta el momento cuál ha sido su impresión del Plan?

MVG- Es una ventaja para los socios que el Plan de Bienestar reconozca la importancia de velar por la salud integral del ser humano. No todas las instituciones saben reconocer la relación inseparable de lo psíquico y lo orgánico. Abrir un espacio para conjugar con palabras el malestar corporal, en un momento en que la palabra parece tan devaluada y "contaminada" significa un real beneficio.

¿Qué recomendaciones les dan a los socios para llevar una salud mental saludable?

SCL- El "ajoro" cotidiano, la devaluación de los vínculos sociales y de la palabra, contribuyen a la enajenación con respecto a lo que de nosotros mismos se juega en nuestros malestares. Detenernos a pensar acerca de nuestra historia y nuestras decisiones es un paso necesario para comenzar a lidiar con lo que nos aqueja.

¿Qué las motivó a ser psicólogas?

MVG- La preocupación por la tendencia a la reducción de todos nuestros problemas a una base orgánica material que se puede "observar". (El fenómeno de la locura es significativo en este sentido.) Freud fue pionero en reconocer que lo orgánico y lo psíquico encuentran su punto de reunión en las palabras que son parte de la historia del sujeto. El lenguaje, corazón de lo social, marca la diferencia de cada cual, acota nuestra "libertad" a la vez que brinda las posibilidades de creación y de responsabilidad de cada uno para lograr el cambio.

¿Tienen algún mentor?

SCL- La Dra. María de los Ángeles Gómez, Psicóloga Clínica, Psicoanalista y Catedrática Asociada de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras y la Dra. Dhyalma Ávila, Psicóloga Clínica y nuestra supervisora aquí en el Plan.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

En esta edición de La Bahía queremos informarte sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Como siempre decimos, estas cápsulas informativas contienen algunos datos y consejos básicos que sirven de introducción al tema. Para una información más detallada no dude en consultar a su médico de confianza.

Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), antes llamadas enfermedades venéreas, son un grupo de enfermedades que se adquieren o transmiten, principalmente, por el contacto sexual entre las personas. Para que se dé el contagio, una de las personas involucradas en la relación debe tener la enfermedad de transmisión sexual (ETS).

La mayoría de las ETS tienen tratamiento y son fácilmente curables, pero existen algunas que no lo son. Si estas enfermedades no son tratadas pueden causar serias complicaciones. Si se les deja evolucionar sin control, pueden producir consecuencias muy graves tales como esterilidad, cáncer, lesiones cardíacas, enfermedades del sistema nervioso, abortos, malformaciones fetales, entre otras. Hay más de treinta tipos de ETS, las más frecuentes son: la gonorrea, la sífilis, el VIH o Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida (SIDA) y el herpes genital.

Cada enfermedad de transmisión sexual tiene síntomas diferentes, pero algunos de los síntomas recurrentes son:

Flujos extraños en los órganos sexuales.

Ardor al orinar.

Verrugas, granos o llagas en los genitales, ano o boca.

Mal olor en los genitales.

Picazón en las áreas genitales.

Dolor en la ingle.

Si encuentra alguno de los síntomas señalados busque inmediatamente tratamiento médico. Cada ETS tiene un tratamiento diferente, nunca trate de auto-medicarse o de usar remedios caseros, ya que algunos de éstos remedios pueden ocultar los

síntomas de las enfermedades y para la persona enferma puede traer consigo graves complicaciones de salud.

Las personas que tienen una ETS pueden llegar a padecer, con mayor gravedad, otro tipo de enfermedades o infecciones. Las ETS pueden ser tratadas y curadas. Pero cualquier persona que haya estado enferma puede volver a infectarse y padecer la enfermedad que ya tuvo. Por eso, lo más adecuado es tratar de llevar una sexualidad responsable.

Entre las medidas preventivas, tenemos:

USO DEL PRESERVATIVO: se considera que el condón o preservativo es efectivo en el 90% de los casos para evitar el contagio de una ETS.

ABSTINENCIA: es una medida de prevención eficaz, totalmente personal y voluntaria que consiste en no tener relaciones sexuales.

FIDELIDAD MUTUA: cada miembro de la pareja debe responsabilizarse de su sexualidad y mantener relaciones sexuales sólo con su compañero o compañera. Esto además de ofrecer la seguridad de no contagiarse de una ETS, les puede permitir una mayor estabilidad emocional y seguridad con su pareja.

HIGIENE ADECUADA: especialmente en las áreas genitales y manos, deben ser lavadas antes y después de la relación sexual.

PROCURE DISMINUIR LAS SITUACIONES DE RIESGO: el consumo de alcohol y otras drogas pueden inducir a comportamientos y prácticas sexuales de riesgo que podrían facilitar el contagio de las ETS.

El sexo es uno de los instintos primarios y una de las grandes fuentes de placer del ser humano; es su responsabilidad disfrutarlo sin ponerse en riesgo a sí mismo o a los demás. Si tiene hijos jóvenes ofrézcales una información seria y adecuada que les permita desarrollar una sexualidad sana y segura. En los dispensarios del Plan de Bienestar puede conseguir una información más detallada sobre las enfermedades de transmisión sexual. Recuerde que mantenerse informado es esencial para una vida sana y placentera.

¿Sabía usted?

Nuestro querido amigo y socio el Sr. José Rosario, nos envió una lista de la “jerga” marina y de los trabajadores de muelle. Quisimos compartirla con todos en esta edición de la Bahía.

1. Proa – parte frente del barco
2. Popa – parte de atrás del barco
3. Estribor – “Staboard side” parte derecha
4. Babor – “Port side” parte izquierda
5. Cornamusa o moñón – para asegurar los cabos del barco
6. Vira – para subir la carga
7. Arriar – para bajar la carga
8. Galiota – para tapar la bodega
9. Cuarteles – para tapar la bodega
10. Pontón – para tapar la bodega metálica
11. Coronar – lo último de la estiba
12. Amantero – hombre que manda a los grueros
13. Abarrotar – cargar hasta arriba
14. Planchero – hombre que trabaja en tierra
15. Soyao – parte última de la bodega
16. Filástica – parte pequeña de la sogá
17. Le guindaron la galleta – pierde el trabajo en la ganga
18. Dar cara – para ver si lo cogen a trabajar
19. Tirar atrás – tirar azúcar al carretón
20. Pateca – útiles para manejar carga
21. Grillete – útiles para asegurar carga
22. Tensores – útiles para asegurar carga
23. Cargado hasta la lata – que la bodega está completamente cargada
24. Puntales – usados para carga y descarga
25. Puntal de respeto – puntal de mayor tonelaje
26. Marca plimsol- marca de seguridad hecha alrededor del barco
27. Gasas - alambres para asegurar carga
28. Callejón – sitio para asegurar las gasas
29. Gruero – operador de la grúa
30. Guincho – operador de los winches para cargar o descargar
31. Molinete – parte del winche
32. Jibiline – sogá fina con un peso en la punta la cual se tira antes de los cabos
33. Cabos – sogá fuerte para amarrar el barco
34. “Manhole” – hueco para bajar a la bodega
35. Toldo – para cubrir la bodega de la lluvia
36. Margarita de puño – para acortar la sogá
37. “Bowling” – lazo marino
38. Una Gafita – una ayuda o empujón
39. Margarita doble – acortar la sogá
40. “Spring line” – línea de acero para amarrar el barco
41. Irse corrido – trabajar horas de comida
42. Turno suicida – de 12 a.m. a 6 a.m.
43. Foca – hombre que trabaja todos los turnos