

## Edición especial de fin de año

Al igual que el año anterior, hemos trabajado una edición especial en la que compartiremos con ustedes todas las ampliaciones más recientes a los servicios que reciben y que serán efectivos para el año 2008. A pesar de que la situación económica del país sufrió duros embates durante el año, en el Plan de Bienestar UTM-PRSSA mantuvimos un paso firme y logramos muchas mejoras en nuestros servicios. Trabajamos arduamente para que ustedes, nuestros socios, mantuvieran la tranquilidad y la seguridad de que recibirían servicios de excelencia y calidad.

Éste fue un año de grandes cambios para el Plan. Mejoramos en todos los aspectos del mismo, en especial en el área de salud. Hicimos cambios radicales en el Seguro de Vida Grupal y de Incapacidad; a la vez que pusimos a su disposición la nueva cubierta del Plan Dental, de espejuelos y establecimos un programa de préstamos, entre otros. Hoy por hoy, disfrutan en gran medida de los mejores servicios que un Plan de Bienestar pueda ofrecer a sus participantes.

Aprovechemos esta época de Navidad para agradecer al Salvador del mundo todas las bendiciones que nos ha dado durante el año. Bendiciones para ustedes que en sí son el Plan de Bienestar y para sus familias. Busquemos en nuestros corazones, el amor que el Niño Jesús trajo al mundo en su nacimiento. ¡Qué la humildad de nuestro Señor Jesucristo sea un ejemplo para nuestras vidas!

Ampliación cubierta de seguros  
**Página 5**

Nueva póliza de cáncer y enfermedades  
perniciosas **Página 6**

¡Quiropráctica! Saludable para  
nuestras espaldas **Página 8**

La acupuntura llega al Plan de Bienestar  
**Página 10**



**¡Navideño con intereses!**  
**Página 3**

## Saludo de Julián Cepero a todos los socios del Plan de Bienestar



Estimados compañeros, reciban mi saludo en el 2008. Quiero comenzar por darles las gracias por haberme brindado su apoyo y confianza al ratificarme como su Presidente. El 2007 fue uno lleno de retos, sinsabores y también de logros. Aún así, nos mantuvimos firmes y trabajamos sin descanso para hacer valer sus derechos y nuestro convenio colectivo. Nuestra lucha continúa.

Mi compromiso con ustedes para el 2008 es continuar trabajando y dándoles todo mi esfuerzo para que las relaciones entre nosotros los trabajadores del muelle y los navieros sea una de respeto y buena comunicación. Se que vienen momentos difíciles y cruciales pero no descansaré ni los dejaré sin representación. Siempre velaré por sus derechos y sus necesidades.

Continuaremos aunando esfuerzos para culminar satisfactoriamente la negociación colectiva del convenio de Carga General, cuyo objetivo será obtener mejores salarios y beneficios para la matrícula. Por otro lado, aunque en el Plan de

Bienestar se ha logrado durante los últimos dos años ampliar significativamente los beneficios que recibe la matrícula, nuestras esperanzas están cifradas en aumentarlos aún más. Nuestra meta como Síndico es lograr en una fecha próxima que la cubierta del seguro de vida grupal alcance la cifra de \$100,000.

Inclusive, que se logre establecer una cubierta médica con un "major medical" para cubrir condiciones cardiovasculares. Estoy seguro que los demás compañeros Síndicos tienen aspiraciones similares. Esto naturalmente, dentro del marco económico del Plan de Bienestar.

Los invito a comenzar este año 2008 llenos de deseos de trabajar. Listos para enfrentar los retos que el año nos traiga, siempre abiertos al diálogo y al bienestar de nuestra Unión. Yo estaré junto a ustedes, listo para hacer valer nuestros derechos y nuestro convenio colectivo. Cuento con su apoyo y les reitero que tienen el mío en todo momento.

¡Por un año de éxitos!

*Julián*

### Junta de Síndicos

Sr. Concepción Pérez Pérez - Presidente Interino

Sr. Sigfredo Rodríguez - Secretario

Sr. Ramón A. Umpierre

Sr. Antonio Pavía

Sr. Julián Cepero

Lcdo. Jorge Márquez



**plan de bienestar**  
utm-prssa

Sirviendo al obrero portuario y su familia

# BUENAS NOTICIAS...

# ¡NAVIDEÑO CON INTERESES!



Por décadas los socios del Plan de Bienestar UTM-PRSSA han recibido durante la primera quincena del mes de diciembre de cada año, las aportaciones patronales y sus aportaciones individuales (check-off) al Fondo de Vacaciones. El pago equivale al principal aportado por ambas

fuentes, ya que hasta el presente el socio no recibe beneficio por intereses.

Nos complace informarles que la Junta de Síndicos del Plan aprobó un nuevo beneficio para la matrícula, el cual consiste en la acumulación y pago de intereses a los socios calculados a base de las aportaciones anuales al Fondo de Vacaciones. Tanto la aportación recibida como los intereses acumulados serán incluidos en la liquidación anual del beneficio. Este nuevo beneficio será efectivo a partir del **Año Fondo que comenzó el 1 de octubre de 2007**, en la medida en que se reciban las aportaciones que correspondan a ese primer trimestre. **Recibirán el próximo diciembre los intereses acumulados durante el año 2008, conjuntamente con la cantidad aportada.**

Para establecer el programa de inmediato, hemos logrado un acuerdo con una institución bancaria que mantendrá las aportaciones en cuentas individuales a su nombre, utilizando el mismo modelo del Fondo de Separación de Empleos. Estas cuentas:

Devengarán una **tasa de interés de 4.75%**, computado diariamente y pagado trimestralmente, convirtiéndose así en una tasa anual de 4.91% (APY). Esta tasa anual supera el tipo de interés prevaleciente en el mercado para cuentas de ahorro. La misma se revisará anualmente.

Las cuentas individuales estarán aseguradas por FDIC (Federal Deposit Insurance Corporation), hasta un máximo de \$100,000 por cuenta.

Las cuentas no tendrán cargos por servicios.

En un cálculo aproximado basado en las aportaciones del año 2007, los intereses que generaría el sistema serían de \$79,107. La cantidad total en beneficio de los socios sería de \$2,633,419 en lugar de \$2,554,312. Los intereses devengados en cada cuenta podrían fluctuar entre \$15 y \$303 anuales. Esto, sin riesgo de clase alguna. Un dinero adicional que bien se podrá utilizar en las próximas Navidades para los regalos de nuestros niños y familiares o en las fiestas de la época. En resumen el cheque de vacaciones de cada socio aumentará a base del 4.75% de interés anual que ganará la cuenta de vacaciones. Veamos el resultado:

<b>Beneficio sin intereses</b>	<b>\$2,554,312.00</b>
<b>Intereses que generarían</b>	<b>\$79,107.00</b>
<b>Beneficio con intereses</b>	<b>\$2,633,419.00</b>
<b>Tasa de interés anual</b>	<b>4.75%</b>

Esperamos que este nuevo programa haga justicia a la matrícula y sea del agrado de todos.

# Cantidades no reclamadas del Fondo de Vacaciones

**A**nteriormente, los socios que no cumplían con la acumulación de las 25 horas durante el Año Fondo tenían que esperar a las subsiguientes semanas del "Navideño" para recibir su pago. Además, el pago estaba condicionado a que los trabajadores lo solicitaran.

Esta práctica cambió. Este año se pagaron estos cheques a la vez que los otros. Por otro lado, nos dimos a la tarea de revisar los records de años anteriores e identificamos 130 casos de socios que no habían reclamado el beneficio del Navideño que les pertenecía. Inclusive, había cheques expedidos para socios que trabajaron más de 25 horas y no los habían reclamado.

Durante los meses de noviembre y diciembre logramos que la mayoría de estos compañeros recibieran el beneficio, pero aún quedan casos pendientes. Por medio del Boletín, queremos alertar a estos compañeros que puedan tener un dinero acumulado que hagan la reclamación en las Oficinas del Plan de Bienestar. Para que la actividad sea una fácil y segura, preparamos una lista actualizada de los socios con las cantidades no reclamadas y las enviamos a los Presidentes de las Locales de las Uniones. Ellos nos ayudarán en la divulgación y localización de los socios.

Si creen que tienen horas acumuladas y no reclamadas revisen las listas en poder de los Presidentes de sus Locales. Si al revisar la lista encuentran algún compañero que no sabe que tiene ese dinero acumulado, avísenle para que todos puedan recibir lo que les corresponde.

Gracias por la ayuda que nos brinden en identificar todas las personas que están en las listas.

¡Recuerden es su derecho y su dinero!

## ¡Atención Socios!

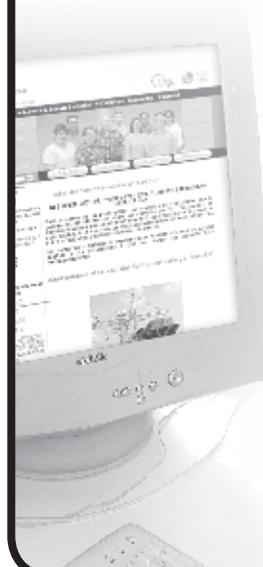
La Bahía, el boletín informativo del Plan de Bienestar UTM-PRSSA quiere saber de tí. Escríbenos si tienes alguna anécdota, cuento, poema, chiste, o fotografía de evento que quieras incluir en una de nuestras próximas ediciones. Si sabes de algún compañero que no recibió La Bahía, infórmale que visite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

## ES BIEN FÁCIL BUSCAR TUS HORAS TRABAJADAS...



Recuerda que puedes acceder importante información, incluyendo tus horas trabajadas, desde cualquier computadora las 24 horas del día en nuestro sitio de internet:

[www.planbienestarutm.org](http://www.planbienestarutm.org)

 **plan de bienestar**  
**utm-prssa**

Sirviendo al obrero portuario y su familia

# Ampliación de Cubierta de Seguros para el 2008

La Junta de Síndicos solicitó nuevamente propuestas para ampliar aún más la cubierta de seguro de vida grupal que beneficia a los socios. Se solicitaron propuestas a las compañías de seguros SSS-VIDA, NALIC, Universal Life, MCS, TOLIC, MAPFRE y COSVI. Las propuestas recibidas fueron evaluadas desde la perspectiva del alcance de los beneficios que ofrecen y de la viabilidad económica de las mismas. Se logró aumentos significativos en la cubierta del seguro de vida por muerte natural, tanto para los socios elegibles como a los reclasificados y en el beneficio semanal por incapacidad (dietas). Veamos:

## • Seguro de Vida por Muerte Natural – Socios Elegibles

- Al recibo de la prueba de muerte del socio elegible, la aseguradora pagará a sus beneficiarios designados la suma de **\$60,000**.
- Representa un 100% de aumento

## • Seguro de Vida por muerte natural – Socios Reclasificados y Socios no Reclasificados que trabajaron entre 25 y 209.75 horas

- Al recibo de la prueba de muerte del socio, la aseguradora pagará a sus beneficiarios designados la cantidad de **\$30,000** representando un 50% de aumento.

## • Dietas por Enfermedad – Socios Elegibles

- Se pagará una cantidad máxima de **\$1,200** anuales por un término de 8 semanas. Esto implica un aumento de 20% sobre el año actual.

Los beneficios por muerte accidental, desmembramiento y funeral se mantienen inalterados. De igual forma se mantiene el privilegio de conversión del seguro de vida para los socios que se retiren y el pago parcial acelerado por condiciones terminales.

La Junta aprobó la contratación de la compañía de seguros MCS para ofrecer la cubierta del seguro grupal y a la Compañía TOLIC para el seguro de beneficio semanal por incapacidad. En igualdad de condiciones sus ofertas resultaron las más adecuadas.

El trabajo rindió frutos ya que lograron importantes aumentos en estos beneficios. A modo comparativo presentamos en esta tabla un resumen de los beneficios obtenidos.

Socios Elegibles	Beneficios Actuales	Nuevos Beneficios	Aumento	Por ciento de Aumento
Muerte Natural	\$30,000	<b>\$60,000</b>	\$30,000	100%
Muerte Accidental Accidental	\$40,000	<b>\$70,000</b>	\$30,000	75%
Dietas por enfermedad	\$1,000	<b>\$1,200</b>	\$200	20%

Socios Reclasificados	Beneficios Actuales	Nuevos Beneficios	Aumento	Por ciento de Aumento
Muerte Natural	\$20,000	<b>\$30,000</b>	\$10,000	50%
Muerte Accidental	\$25,000	<b>\$35,000</b>	\$10,000	40%

# Nueva póliza de cáncer y enfermedades perniciosas para socios elegibles y beneficiarios



Sería maravilloso si durante estas fechas anunciaran que encontraron la cura para todos los tipos de cáncer. Sería extraordinario que proclamaran por todas partes que ya los seres humanos no corremos peligro de padecer enfermedades perniciosas. ¡Qué gran regalo de vida sería éste! Pero, la realidad es que vivimos en un mundo totalmente diferente. En un mundo en el que nos enfermamos y muchas veces tenemos que luchar física y económicamente contra esas enfermedades.

Conscientes de que existe una necesidad de estar protegidos ante la eventualidad de que nosotros o alguno de los nuestros padezca de cáncer o de alguna enfermedad perniciosa, la Junta de Síndicos aprobó una póliza de cáncer, que aunque parcialmente, se ajusta al servicio que el Plan le ofrece a sus socios.

La tarea no fue fácil ya que nos encontramos que las Aseguradoras, se resisten a ofrecer este tipo de pólizas grupales. Aún así, logramos negociar una póliza grupal. Mediante esta gestión, el Plan asume parcialmente los cargos médicos del socio relacionados a la condición de cáncer, pero hasta cierto límite. De esta forma ayudamos al socio para

que no tenga que desembolsar una cantidad sustancial de dinero al momento de su diagnóstico y tratamiento de la condición. Aún cubriendo parcialmente el alto costo de estos tratamientos, será de gran ayuda para el socio elegible.

El cáncer es una enfermedad que se manifiesta por la presencia de un tumor maligno que crece sin control, causando el esparcimiento de células malignas que deterioran los órganos y el tejido. Existen varios tipos de cáncer, entre ellos está la Leucemia, que ataca la sangre, la enfermedad de Hodgkins, que ataca el sistema linfático y el cáncer de mama, próstata y de colon; por nombrar algunos. Todos los tipos de cáncer tienen que ser diagnosticados por un doctor certificado por la Junta Americana de Patología (American Board of Pathology) para ejercer anatomía patológica. Otra manera de recibir un diagnóstico es por un Patólogo Osteopático que se basa en el examen microscópico del tejido o las preparaciones del sistema sanguíneo (mientras viva o post-mortem).

Otros tipos de enfermedades que cubre esta póliza son las perniciosas, que según el diccionario son dañinas o perjudiciales. Estas son:

<b>Distrofia Muscular</b>	<b>Osteomelitis</b>	<b>Fiebre Escarlatina</b>
<b>Poliomielitis</b>	<b>Meningitis</b>	<b>Fiebre Tifoidea</b>
<b>Esclerosis Múltiple</b>	<b>Difteria</b>	<b>Síndrome de Reye</b>
<b>Encefalitis</b>	<b>Lupus Eritematoso</b>	<b>Fiebre Reumática</b>
<b>Rabia</b>	<b>Anemia</b>	<b>Viruela</b>
<b>Tétano</b>	<b>Miastenia Gravis</b>	<b>Malaria</b>
<b>Tularemia</b>	<b>Tuberculosis Drepanosítica</b>	

Para la cubierta de cáncer sometieron propuestas varias empresas aseguradoras. Luego de un extenso análisis que incluyó cubierta y costo-efectividad, la Junta de Síndicos aprobó que efectivo en enero de 2008 comience a brindar estos servicios la Compañía TOLIC. Originalmente se había seleccionado a la Cooperativa de Seguros de Vida de Puerto Rico (COSVI), pero retiraron su oferta. Se establecerá un protocolo para el uso de la misma.

### La cubierta combinada entre TOLIC y el Plan incluye lo siguiente:

- Hospitalización 100%
- Cuidado Intensivo 100%
- Medicinas ambulatorias hasta \$8,000
- Medicinas en hospitalización 100%
- Cirugía hasta \$6,000
- Prótesis del seno hasta \$1,600
- Otras prótesis hasta \$1,000
- Anestesia 100%
- Terapia experimental hasta \$4,000
- Radioterapia, Quimioterapia, Inmunoterapia, y Braquiterapia hasta \$4,000
- Sangre y Plasma 100%
- Cirugía de cáncer de la piel (extirpaciones) hasta \$300 sin límite de cirugías

Podemos expresar sin lugar a equivocarnos que esta oferta combinada es la más amplia que puede disfrutar un participante que pertenezca a cualquier plan, inclusive los privados.

Existen algunas exclusiones a la cubierta, tales como trasplantes de célula madre y médula ósea, pelucas y cirugía reconstructiva. Los tratamientos en el exterior estarán sujetos a las limitaciones indicadas anteriormente y serán a base de reem-

bolsos y sujeto a la presentación de evidencia concreta. No incluye transportación aérea. Algunos de los medicamentos y servicios por su alto costo, requerirán pre-autorizaciones.

Para facilitar el proceso de reclamaciones a la aseguradora, todas las transacciones relacionadas con este nuevo servicio, serán procesadas a través de Plan de Bienestar. Resulta indispensable que el participante coopere en la obtención de los documentos que requiera la aseguradora.

En el Plan de Bienestar estamos muy satisfechos en poderles ofrecer esta cubierta de cáncer y enfermedades perniciosas. Sabemos que para las familias que pertenecen al Plan representa una tranquilidad de surgir una situación de salud como las antes descritas. Deseamos que nunca tengan que usar la póliza pero, saben que desde enero de 2008 cuentan con ella. Estarán cubiertos aquellos casos diagnosticados a partir de la fecha antes indicada. La misma aplica sólo a los **socios elegibles del Plan** según se define en el Manual de Beneficios y Servicios.

## La Bahía

Esta publicación es una de las formas como el Plan de Bienestar UTM-PRSSA se mantiene en comunicación con ustedes, los socios. Cualquier comentario o sugerencia puede ser dirigido a:

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

## No estás solo

- Grupos de apoyo
- Asistencia económica
- Educación al público y profesionales
- Programa de rehabilitación y calidad de vida
- Programas de educación y detección temprana
- Albergue temporal para niños pacientes



**Sociedad  
Americana  
del Cáncer**  
de Puerto Rico Inc.

*Esperanza. Progreso. Respuestas.*

Llámanos al 1-800-ACS-2345 ó visita nuestra página en internet: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

## Reducción Co-Pagos para Servicios Dentales

Como muchos han podido comprobar el programa de servicios dentales contratado con Delta Dental ha sido todo un éxito. El mismo ha tenido gran aceptación y vino a llenar la necesidad que existía para este tipo de servicio. Luego de un análisis de los servicios más utilizados por parte de los socios y sus beneficiarios durante el 2007 encontramos que la demanda se concentró en las dos primeras cubiertas a saber:

- **Diagnóstico y Prevención – 50%**
- **Restauraciones – 27%**

El promedio de utilización mensual es de aproximadamente 1,125 casos. Hasta el presente la cubierta de Diagnóstico y Prevención tenía un co-pago de 20% y la de restauración, 30%. Por otro lado, para las tres primeras cubiertas contratadas existía un tope máximo anual de \$1,000.

Respondiendo a las necesidades de los socios, la Junta de Síndicos solicitó a Delta Dental que redujera los co-pagos para las cubiertas de mayor utilización por parte de los socios y a su vez, que aumentara el límite máximo a un total de \$1,200. A continuación el resultado positivo de estas gestiones.

Cubierta		Aumento en cubierta	Reducción en Co-Pago
<b>A</b>	Servicios de Diagnóstico y Prevención	<b>90%</b>	<b>10%</b>
<b>B</b>	Servicios Regulares de Restauración	<b>75%</b>	<b>5%</b>

**Aumento en el límite máximo anual en las cubiertas A, B y C de \$1,000 a \$1,200.**

Los cambios en la cubierta del Plan Dental fueron aprobados por la Junta de Síndicos. Representan una economía para los socios por la reducción de los co-pagos y la ampliación de la cubierta máxima. Estos cambios comienzan desde el 1ro de enero de 2008. ¡Qué los disfruten!

## ¡Quiropráctica! Saludable para nuestras espaldas

La palabra Quiropráctica es de origen griego y significa práctica con las manos, traducción que está muy cerca de la acción. Según la **Asociación de Quiroprácticos de Puerto Rico**, ésta es la rama de las ciencias de la salud que estudia los problemas biomecánicos-estructurales, especialmente los de la columna vertebral y cómo estas dolencias afectan a la salud. La Quiropráctica sirve para tratar dolencias en los huesos y músculos mediante la manipulación de la zona afectada. La preparación académica



exigida para estos especialistas consiste en un grado de Doctor en Quiropráctica de una escuela o colegio aprobado por la **Asociación de Quiroprácticos de Puerto Rico**, así como poseer una licencia en Quiropráctica expedida por la Junta Examinadora de Quiroprácticos de Puerto Rico.

**La Junta de Síndicos aprobó que se brinden servicios quiroprácticos a los socios a partir del 1ro de enero de 2008.** Las condiciones que se cubrirán son: esguince cervical, dorsalgia, lumbalgia, hernia discal, escoliosis y contracturas musculares. El bienestar y la salud de nuestros socios seguirán estando en buenas manos. Se establecerá un protocolo para el referido a los Quiroprácticos a través de nuestros dispensarios.

*Continúa en la Pág. 12*

## ¡ULTIMA HORA!

### Reinicio de ciertos procedimientos médicos en el Dispensario de San Juan



Foto por: Louis Hall

Efectivo el **2 de enero de 2008** comenzamos en el Dispensario de la calle Loíza en San Juan con la atención directa ciertos procedimientos

médicos. Esto es el resultado de un largo proceso para la obtención de todas las licencias requeridas por el Departamento de Salud y otra legislación aplicable para la operación de un Dispensario.

A continuación enumeramos las condiciones médicas a ser atendidas por nuestro personal médico y de enfermería:

1. Suturas de lesiones superficiales no complicadas en adultos
2. Celulitis no complicada
3. Deshidrataciones leves a moderadas
4. Asma bronquial exacerbada no complicada
5. Glucosa descontrolada con leve deshidratación y sin signos de estado hiperosmolar ni ketoacidosis diabética
6. Reacciones febriles
7. Reacciones alérgicas en las que no estén comprometidas las vías respiratorias

8. Hipertensión asintomática (no incluye: dolor de pecho, déficit neurológico, dolor de cabeza, visión borrosa)
9. Dolores musculares
10. Condiciones gastrointestinales (gastritis) sin evidencia de sangrado

El reinicio de estos servicios resulta en una conveniencia para el paciente, ya que puede ir a nuestro Dispensario y no tiene que acudir a una sala de emergencia o visitar la oficina de un médico. Inclusive, resulta en una economía para el socio.

Próximamente comenzaremos un servicio similar en el Dispensario de Ponce. Sabemos que estos servicios son de gran beneficio para todos.

### Sopa de Letras

Encuentra algunos de los servicios que te ofrece el Plan de bienestar UTM-PRSSA

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

SOLUCIONES: ESPEJUELOS, FUNERAL, INCAPACIDAD, SEGURO DE VIDA, SEGURO GRUPAL, SERVICIOS MEDICOS, VACACIONES.

# La acupuntura llega al Plan de Bienestar

## Acupuntura, una “nueva” herramienta para mejorar su salud



En su búsqueda del bienestar del obrero portuario, la Junta de Síndicos aprobó brindar un nuevo servicio de salud en beneficio de toda la matrícula. A partir del **1ro de enero de 2008** nuestros socios

dispondrán de consultas a especialistas en **Acupuntura**, cuando la situación así lo amerite.

La Acupuntura es una técnica de medicina tradicional china que trata de la inserción y la manipulación de agujas en el cuerpo con el objetivo de restaurar la salud y el bienestar del paciente. Esta técnica milenaria es la rama médica no tradicional que goza de mayor respeto entre la comunidad científica occidental. La misma es apropiada para el tratamiento de una amplia gama de condiciones, destacando su uso en hernia discal, alergias, procesos inflamatorios, lumbalgias, entre otras dolencias. Es importante destacar su uso como analgésico. Los acupuntores utilizan ampliamente esta técnica para el tratamiento del dolor. En buen puertorriqueño, te introducen pequeños alfileres en diferentes puntos claves del cuerpo para sanar dolores.

La acupuntura debe ser administrada por médicos bien adiestrados, y para ejercer en Puerto Rico, deben estar debidamente certificados por el Tribunal Examinador de Médicos.

Medicina al fin, se debe establecer un cuidadoso protocolo para la evaluación de las condiciones que serán referidas a los especialistas acupuntores.

Cualquier disciplina médica que redunde en beneficio de nuestra matrícula será bienvenida en el Plan de Bienestar UTM-PRSSA. No obstante, seguiremos confiando en la medicina convencional que tan buen servicio ofrece en nuestros dispensarios. La acupuntura viene a sumarse como un complemento para el trabajador portuario, de alta incidencia en trastornos lumbares, debido en muchos casos, al manejo incorrecto de la carga y posturas incorrectas al realizar el trabajo.

La teoría tradicional china considera que la enfermedad es un desequilibrio de dos modalidades, el ying y el yang. Mediante la inserción de finas agujas en puntos específicos o resonadores (llamados en chino *xue*) de cada meridiano, se busca equilibrar la energía trastornada en el órgano que lo rige. El trastorno puede producirse por la incidencia tanto de factores externos como internos que pueden desembocar en enfermedades. Las agujas sobre los puntos específicos intentan reequilibrar la energía, ya sea estimulando o produciendo depresión en éstos. Hay un acuerdo general que indica con certeza que la acupuntura es mejor que los tratamientos convencionales para los dolores lumbares.

Estos son algunos de los beneficios que las técnicas de Acupuntura ofrecen:

- 1.- Genera el aumento de oxígeno sanguíneo
- 2.- Dilata los vasos sanguíneos
- 3.- Aporta la energía al cuerpo.
- 4.- Estimula y reactiva la función celular sanguínea
- 5.- Elimina las toxinas del cuerpo
- 6.- Elimina bloqueos energéticos
- 7.- Equilibra tensión y relajación de los nervios
- 8.- Equilibra la energía entre los órganos
- 9.- Fortalece el sistema inmunológico
- 10 - Revitaliza las células

*Continúa en la próxima página*

# Cambios a la tarjeta de Servicios Médicos

Los avances tecnológicos han traído muchos beneficios al ser humano en cuanto al procesamiento de información. Con tan sólo entrar un código pueden acceder a nuestro historial médico en las oficinas de los médicos, laboratorios y hospitales. La práctica común era utilizar el número de seguro social como número de identificación para diversos servicios.



Nueva tarjeta del plan médico

Esto también ha causado otras consecuencias como la divulgación de información privada y el robo de identidad. Muchas personas se han visto en la desagradable situación de que su historial médico se ha divulgado indebidamente o que usando su número de seguro social, roben su identidad y dañen su crédito, entre otras cosas.

En 1996 se estableció la Ley de Privacidad HIPAA, que trata sobre responsabilidad y transferibilidad de la información de un paciente. HIPAA es una ley federal que establece normas mínimas de confidencialidad que limitan el intercambio de información médica. Además, de un tiempo para acá se eliminó el uso y costumbre de utilizar el número de seguro social en las licencias, tarjetas de identificación, de salud y de crédito.

Para cumplir con las disposiciones de la Ley Federal HIPAA respecto a la privacidad de la información del paciente y para proteger al ciudadano del robo de identidad, el Plan de Bienestar incorporó ciertos cambios en la nueva tarjeta del plan médico para el 2008.

A continuación un resumen de los cambios:

- Se eliminó el número de seguro social como parte de la identificación del socio. Observen en su nueva tarjeta su nuevo número de socio.
  - Los primeros dos dígitos del número corresponden al Puerto donde labora el socio.
  - Los últimos dos identifican si es el socio principal o sus dependientes.
- Se incluyó el deducible para los servicios de salud mental en la parte inferior derecha.
- En la parte de atrás se incluyó el número de teléfono de las oficinas centrales del Plan de Bienestar al cual usted podrá comunicarse de tener alguna duda sobre los servicios médicos que se ofrecen.

Estos cambios están hechos para facilitarles el uso de los servicios, brindarles más seguridad y a su vez cumplir con la nueva legislación.

## La acupuntura llega al Plan de Bienestar

*Viene de la Pág. 10*

El Plan de Bienestar UTM-PRSSA abraza la nueva era y procura la mejoría en la salud del trabajador portuario. Queremos aliviarles el dolor a nuestros socios y a sus familias. Desde la Junta de Síndicos esperamos que este nuevo servicio médico que se ofrece a la matrícula sea utilizado con responsabilidad y así, todos nos podemos beneficiar de una sabiduría milenaria.

## ¡Quiropráctica! Saludable para nuestras espaldas

*Viene de la Pág. 8*

El arte de ajustar columnas ha estado en práctica de una u otra forma por miles de años en la antigua Roma, Grecia, India y el Oriente. Ahora llega al Plan de Bienestar para beneficio de nuestra matrícula. En este tipo de medicina alternativa, el doctor no usa drogas ni la cirugía para curar a alguien de una enfermedad. En esta profesión, el médico quiropráctico usa sus manos para hacer las manipulaciones de la columna vertebral y con ello mantener la buena salud del paciente.

Una columna vertebral ajustada es básica para una buena salud y un desarrollo adecuado, ya que el Sistema Nervioso Periférico se distribuye a través de los espacios intervertebrales. La Quiropráctica se basa en la premisa de que la buena salud depende de un sistema nervioso que funcione correctamente. Así, la manipulación vertebral no se usa tan sólo para combatir la enfermedad sino para tratar sus causas, manteniendo el bienestar del paciente. La Quiropráctica corrige o previene estos desequilibrios del cuerpo humano. Los Doctores en Quiropráctica llaman subluxaciones a los

desórdenes del sistema músculo-esquelético, que provocan cambios neurológicos adversos. A su corrección por medios manipulativos, le llaman ajustes, por la especificidad y la precisión con que son realizados.



La llegada de este servicio médico alternativo se une a la acupuntura y a la medicina convencional para fortalecer la salud del obrero portuario y de su familia. El Plan de Bienestar UTM-PRSSA se reafirma en su compromiso de brindarle a usted los mejores servicios. Entre todos debemos interiorizar el pensamiento de mejorar en nuestro espectro laboral y vital. Desde La Bahía nos sumamos a esos deseos de salud y bienestar para todos nuestros socios.

P.O. Box 9066572  
San Juan, P.R. 00906-6572

Sirviendo al obrero portuario y su familia