

Servicios más completos en un solo lugar para los socios de Ponce

Ha sido nuestra meta por los pasados años, el mantener servicios médicos adecuados para todos nuestros socios. Dicho esto, nos place informarles a los socios que necesiten servicios médicos en Ponce y pueblos cercanos, que el Plan llegado a un acuerdo de servicios con el Consejo de Salud de la Comunidad de la Playa de Ponce, mejor conocido como el Centro de Diagnóstico y Tratamiento de la Playa de Ponce.

Ahora todos nuestros socios del área sur recibirán servicios médicos más completos y en la comodidad de un solo lugar. En el Centro de la Playa de Ponce recibirán todos los servicios de salud primaria que necesiten y programas de prevención en salud, incluyendo un elaborado programa dental, un programa dirigido de salud mental, entre otros. Entre los servicios médicos primarios que recibirá el socio en el Centro se encuentran:

Julián Cepero, presidente de la
Junta de Síndicos **Página 3**

José Rivera, nuevo Síndico del
Plan de Bienestar **Página 6**

Diviértase adivinando nuestra Sopa
de Letras **Página 7**

Sala de Urgencias

El Centro cuenta con una Sala de Urgencias, donde se brinda servicios los 7 días de la semana y para su conveniencia, en un horario extendido de 7am a 11pm. El grupo que labora en Sala de Urgencias está compuesto por Profesionales Médicos, Enfermeras, Técnicos de Rayos X, Laboratorio Clínico y servicios de Terapia Respiratoria. Esto evita que tenga que moverse hacia el centro de la ciudad de Ponce para recibir estos servicios.

Continúa en la próxima página.



**Una prueba rápida ayuda al
diagnóstico de la Influenza AH1N1
(Fiebre Porcina) **Página 5****

Servicios más completos en un solo lugar para los socios de Ponce

Viene de la página anterior

Medicina General

En estas clínicas se ofrecen servicios médicos preventivos a todos los beneficiarios del Plan. El médico es responsable junto al paciente de la salud de su familia. Su médico le realizará una evaluación inicial completa y le dará seguimiento durante todo el año para asegurarse que su salud se mantenga estable, siguiendo los protocolos establecidos por Salud Federal y Estatal.

Ginecología y Obstetricia

Los servicios primarios de ginecología y obstetricia están disponibles en este Centro a través de Clínicas Prenatales, Post Parto y Ginecología. Estas son atendidas por un equipo de trabajo compuesto por personal médico, ginecólogos, obstetras, enfermeras profesionales y enfermeras prácticas, trabajadores de la salud y nutricionista. Los Servicios se ofrecen en clínicas organizadas y programadas para responder a las necesidades de las pacientes.

Pediatría

Las clínicas son ofrecidas por pediatras y personal de enfermería. También se ofrecen servicios de consejería y educación y a las madres de niños de 0 - 12 años.

Medicina Interna

Las clínicas de medicina interna se ofrecen de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. El Centro cuenta con especialistas en medicina interna con privilegios en los diferentes hospitales en el área de Ponce para hospitalizar al paciente en caso que sea necesario y darle continuidad de servicios en el hospital.

Laboratorio

El Laboratorio Clínico es una de las áreas más importantes en este Centro. El mismo brinda servicios de alta calidad en las pruebas realizadas. Además, cuenta con una serie de equipo de avanzada tecnología y un personal sumamente competente y altamente cualificado dentro de la rama de la tecnología médica.

Clínica Dental

La clínica dental que ponen a su disposición, se compone de una clínica dental principal localizada en la Playa de Ponce y tres clínicas satélites ubicadas en la Comunidad Singapur de Juana Díaz, Comunidad Tallaboa, en Peñuelas y en el sector El Tuque de Ponce. Sin embargo, recordamos que nuestros socios tienen libre selección de dentistas dentro de la red de proveedores que figura en nuestro Directorio de Servicios Médicos.

Además de todos estos servicios el Centro de la Playa de Ponce tiene otros programas colaborativos Federales y Estatales que ponen a su disposición. Esperamos que todos nuestros socios de Ponce y áreas limítrofes, disfruten de estos servicios, sobre todo por su conveniente localización y por la diversidad de los mismos.

Junta de Síndicos

Sr. Julián Cepero - Presidente

Sr. Ramón A. Umpierre - Secretario

Sr. Donato Alvarez

Sr. Miguel Ayala

Sr. José Rivera

Lcdo. Jorge Márquez



plan de bienestar
utm-prssa

Sirviendo al obrero portuario y su familia



Julián Cepero presidente de la Junta de Síndicos

Pertenecer a la Junta de Síndicos del Plan de Bienestar conlleva una gran responsabilidad ya que mucha gente pone toda su confianza en su buen juicio y en las decisiones que tomen. Esa ha sido la experiencia de Julián Cepero. El pasado febrero de 2009 Julián aceptó ocupar el puesto de presidente de la Junta de Síndicos del Plan debido a la situación del Sr. Concepción Pérez Pérez, presidente interino, quien por su condición de salud se vio impedido de continuar fungiendo en esa capacidad.

Para Julián la transición ha sido fácil porque ha pertenecido a esta Junta de Síndicos por varios años y conoce bien el funcionamiento del Plan de Bienestar. En nuestra entrevista le preguntamos al Presidente de la Junta de Síndicos de cuáles eran las recomendaciones que tiene para los beneficiarios del Plan. Sus primeras palabras fueron moderación. "Nuestros beneficiarios deben evitar el uso innecesario de los servicios del Plan, aseveró Cepero. Todos tenemos que crear conciencia y saber que mientras más prudentes seamos con el uso de los servicios menos gastos va a tener el Plan y menos ajustes tendremos que tomar los miembros de la Junta de Síndicos. Los servicios de salud están disponibles para el uso de todos, el secreto es no abusar de ellos".

Otro punto en el que enfatizó Julián fue el de las aportaciones al Plan. Expresó que en la Junta están conscientes de que la economía de las familias está apretada y que muchas de ellas están haciendo todo lo posible para subsistir. Pero a pesar de eso los trabajadores deben ocuparse de que lleguen aportaciones al Fondo de Beneficencia porque si no se van a consumir los fondos y por lo tanto, se van a ver afectados los servicios que se ofrecen hasta ahora.

"Debemos disponer que el próximo dólar de aumento en carga mecanizada que va destinado al Plan de Bienestar sea dirigido al Fondo de Beneficencia para así poder mantener los servicios y beneficios que tenemos hasta ahora nosotros los trabajadores y nuestras familias. Estos servicios son nuestros y nosotros somos los llamados a protegerlos".

"La Junta de Síndicos tiene el deber fiduciario ante la ley de velar que los servicios que se ofrecen el Plan de Bienestar se mantengan sin afectar los fondos. Bajo este deber fiduciario, si los fondos se afectan la Junta en pleno tiene que hacer ajustes para mantener unos servicios de acuerdo a las circunstancias presupuestarias del Plan de Bienestar. Dicho esto, es importante decir que todos los Síndicos estamos buscando la mejor administración de los Fondos del Plan de Bienestar. Siempre hemos podido llegar a acuerdos que beneficien a la matrícula y a los patronos. Creo que lo hemos demostrado más que nunca en los últimos cuatro años".

En respuesta a nuestra pregunta de cuánto tiempo pensaba estar como presidente de la Junta de Síndicos del Plan nos contestó muy tranquilo. "Aquí estaré hasta que entienda que puedo ayudar a mis trabajadores".

¿Sabías que?

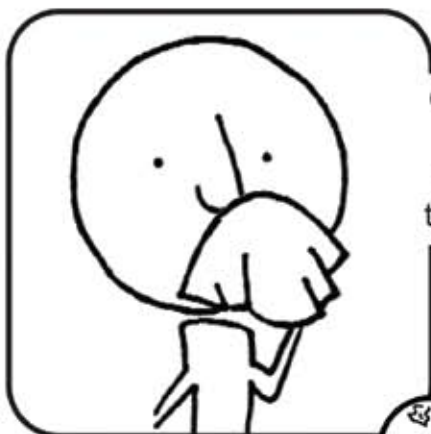


Los medicamentos genéricos son tan efectivos como los de marca, pero más económicos.

Se consciente, usa los medicamentos genéricos y ahorra para el futuro de todos.

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra SU tos



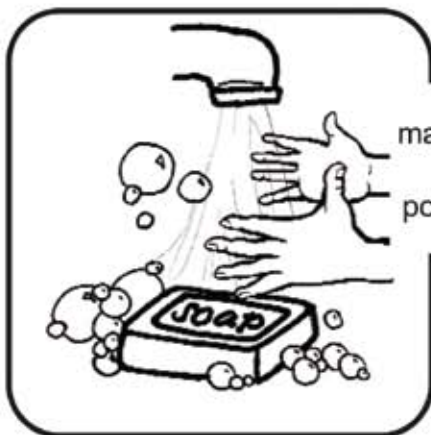
Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude

o tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.

Deseche el kleenex sucio en un basurero.



Lávese las manos después de toser o estornudar.



Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos

o límpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative



ASSOCIATION FOR PROFESSIONALS IN
INFECTION CONTROL AND EPIDEMIOLOGY

Una prueba rápida ayuda al diagnóstico de la Influenza AH1N1 (Fiebre Porcina)

En días recientes Puerto Rico ha prestado mayor atención a la posibilidad de un brote de influenza A H1N1, mejor conocida como fiebre porcina. Se han investigado más de 130 casos y hasta el momento 18 fueron sospechosos de ser influenza AH1N1 según confirmación del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC por sus siglas en inglés). Por tal razón, recomendamos mantener la calma y estar pendientes a los informes de las fuentes oficiales.

Un tratamiento apropiado depende de un diagnóstico a tiempo y acertado. Un diagnóstico temprano puede reducir el uso inapropiado de antibióticos y proveer la opción de una terapia antiviral. Pero esto no descarta que si tiene una infección bacteriana sea tratada. Las pruebas de laboratorio pueden ayudar a tener un cuadro clínico claro y a la toma de decisiones para el tratamiento. Resulta incorrecto basar el diagnóstico meramente en los síntomas que pueda tener una persona porque muchos de ellos se encuentran en la influenza común.

Le exhortamos a a continuar prácticas saludables como rutina diaria que incluyan:

- **Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.** Disponga de inmediato del pañuelo que utilice.
- **Lavarse las manos a menudo** – el CDC recomienda lavarse las manos por un período de 20 segundos para que realmente sea efectivo.
- **Tratar de no tocarse los ojos, la nariz, ni la boca.**
- **Evitar acercarse a personas enfermas.** Si se enferma, manténganse alejado de otras personas para protegerlas y evitar que se enfermen. (Espacio

más de seis pies al hablar, no bese, no de la mano).

- **Limpiar con frecuencia las superficies, juguetes y artículos que se utilizan a diario.**
- **Utilizar un desinfectante aprobado contra las bacterias y virus.** Puede ser cloro mezclado con agua.

Si una persona presenta síntomas de fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga, recomendamos que visite su médico inmediatamente. Si el médico lo entiende necesario procederá a hacer un análisis con una prueba rápida que permite saber si la persona tiene influenza A o B. El CDC ha desarrollado un "kit" de diagnóstico PCR para el virus AH1N1 y lo ha distribuido en los 50 estados de la nación americana, el Distrito de Colombia y Puerto Rico.

La técnica de PCR permite que Estados Unidos y otros países realicen pruebas para detectar este nuevo virus. El aumento en la capacidad de realización de pruebas de diagnóstico posiblemente tenga por resultado un incremento en el número de casos confirmados en este país. Esto ofrecerá un panorama más preciso sobre el impacto de la enfermedad tanto en Puerto Rico como en Estados Unidos; lugar donde hasta el momento se han confirmado un total de 21,449 casos.

Si luego de realizar al paciente la prueba PCR el resultado es positivo, la muestra se envía al laboratorio central del CDC para su confirmación. Los resultados tardan varios días y por esta razón las personas que podrían estar contagiadas deben mantenerse aisladas.

En el Plan te exhortamos a tomar las medidas preventivas aquí discutidas. Te queremos saludable.

José Rivera

nuevo Síndico del Plan de Bienestar



Para José Rivera el muelle de Mayagüez ha sido una parte muy importante de su vida. Hace más de 15 años atrás comenzó a formar parte de la Unión cuando sustituyó a su papá Marcelino Rivera, quien fuera trabajador en el muelle toda su vida. Desde entonces

las vivencias de este muelle tan particular comenzaron a ser parte de su vida hasta llegar a ser el Presidente de la Local 1904 ILA. La Junta la componen 11 personas entre vocales, vicepresidente y presidente.

“Yo era camionero antes de heredar el turno. Al principio trabajaba en ambos puestos. Mientras no tuviera trabajo en el muelle me dedicaba a lo de camionero. Era fuerte así que decidí dedicarme sólo al muelle. Empecé como estibador en las empresas que han tenido negocio en el muelle de Mayagüez, tales como Alemañi, Intership y Marine Express”, recuerda José Rivera.

Nos cuenta José que luego al tiempo surgió una vacante de suplente de chofer, o sea mulero. Como él era diestro por su experiencia como camionero, renunció a estibador y se convierte en mulero.

En nuestra amena entrevista nos habla también de su participación en la Unión en la que comenzó como vocal por un término completo. Luego es elegido vicepresidente y ocupa ese cargo también por un término completo. Posteriormente es electo Presidente y ha cumplido con esa encomienda por los pasados tres términos. “Un capataz que tenía

siempre me decía José de Suplente a Presidente. Era su manera de felicitarme por lograr llegar a ser Presidente de la Unión.”

“Ahora tengo otra encomienda en mis manos. Desde mi posición como Síndico del Plan y en vista de que las cosas en el puerto de Mayagüez están difíciles, es mi responsabilidad proteger a los Unionados.”

Durante los últimos años las únicas compañías que trabajaban en el puerto de Mayagüez eran Marine Express y Ferries del Caribe. El puerto fue transferido al Gobierno Municipal de Mayagüez y estos lo privatizaron y crearon una Comisión. Esa Comisión cambió muchas de las normas y tarifas que se pagan por el uso del Muelle. Eso en parte causó que Marine Express trasladara sus operaciones al Muelle de San Juan. “Para los 61 Unionados que trabajamos en ese muelle ha sido difícil pero no perdemos la esperanza. El grupo de Unionados de Mayagüez es uno de más o menos 80 personas, los 61 que estamos activos y el resto que se ha ido de Puerto Rico, están enfermos o se han retirado. Tengo entendido que hay otra compañía de Ferries en negociación con la Comisión para usar el puerto de Mayagüez; vamos a ver qué pasa”, enfatizó Rivera.

Otra parte importante en la vida de José Rivera es la familia. En su casa es el centro de todos. Está casado, tiene cuatro hijos (tres niñas y un varón) y cinco nietos. El día de la entrevista lo acompañaba uno de los nietos, quien le decía papi. Nos explicó José que el chiquito se había criado junto a ellos y que se sentía más hijo que nieto. Con mucho orgullo nos contó que su único hijo varón vive en Nueva Jersey y que está estudiando para actor. Quien sabe, quizá tengamos otro galardonado actor puertorriqueño.

ENTERATE

Es bien fácil buscar tus horas trabajadas...



Recuerda que puedes acceder importante información, incluyendo tus horas trabajadas y servicios a los que tienes derecho, en nuestro sitio de internet: www.planbienestarutm.org



plan de bienestar
utm-prssa

Sirviendo al obrero portuario y su familia

Sopa de Letras

Ayúdanos a encontrar las diez palabras alusivas al verano.

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

Solución: playa, arena, ola, cangrejo, toalla, cocos, palmas, piscina, pescado, cerveza

¡Atención Socios!

La Bahía, el boletín informativo del Plan de Bienestar UTM-PRSSA quiere saber de tí. Escríbenos si tienes alguna sugerencia, 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.

Envía tu información a:

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



¡Llévala siempre contigo!

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 temporero 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

DIRECTIVA



SON TODOS DE LA UNION U.T.M.

UNION DE TRABAJADORES DE MUELLE

Esta caricatura es una colaboración del socio Eusebio Cortijo Machuca.
Gracias por su aportación.

CHEVO
CORTIJO

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

Sirviendo al obrero portuario y su familia