

Clínica de Salud todo un éxito



El pasado 12 de mayo de 2010 se llevó a cabo la primera feria de salud del Plan de Salud UTM-PRSSA, co-auspiciada por Pfizer Pharmaceutical. La misma se llevó a cabo en las facilidades del Plan en Puerta de Tierra.

Página 2

Servicios psicológicos:
¿Sólo para los “locos”? **Página 3**

Cicatrización Asistida por Vacío
(terapia V.A.C.) **Página 4**

Información importante sobre
Medicare **Página 5**

Fondos seguros en
R-G Premier Bank **Página 5**



José Ortiz Durán, Joselito;
trabajador, líder comunitario
y padre de familia

Página 6

Clínica de Salud; todo un éxito

El 12 de mayo de 2010 se llevó a cabo la primera feria de salud del Plan de Salud UTM-PRSSA, co-auspiciada por Pfizer Pharmaceutical. La misma se llevó a cabo en las facilidades del Plan en Puerta de Tierra. Todos los socios del Plan y la comunidad de Puerta de Tierra estuvieron invitados a esta actividad en las que se hicieron pruebas de salud. A los asistentes se les hizo pruebas de glucosa, presión arterial, colesterol, hepatitis; recibieron orientación sobre fármacos y la salud dental, del grupo de psicólogos, orientación de las trabajadoras sociales, entre otros.

Asistieron a la actividad más de 160 personas, recibiendo todos ellos información valiosa sobre su salud. Es importante recordarles que si tienen alguna duda sobre los resultados, deben presentárselos a su médico primario para que sea él quien determine los pasos a seguir.

Esperamos poder continuar coordinando estas ferias de salud para el beneficio de ustedes.



Junta de Síndicos

Sr. Julián Cepero - Presidente
 Sr. Ramón A. Umpierre - Secretario
 Sr. Donato Alvarez
 Sr. Miguel Ayala
 Sr. José Rivera
 Lcdo. Jorge Márquez



Sirviendo al obrero portuario y su familia

Servicios psicológicos: ¿Sólo para los “locos”?

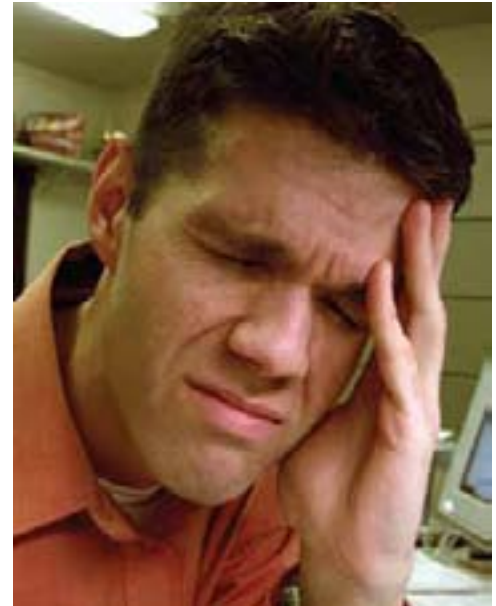
Lamentablemente, existe un (mal)entendido popular según el cual sólo los “locos”, o aquellas personas que sufren de sus facultades mentales, necesitan servicios psicológicos. Nada más lejos de la verdad. Esta creencia es producto del desconocimiento acerca de lo que significa y hacia quiénes van dirigidos estos servicios.

Los servicios psicológicos se fundamentan en un conocimiento profundo de la naturaleza humana, basado en la teoría psicológica y la práctica clínica.

Entre los servicios psicológicos que se ofrecen en el Dispensario del Plan de Bienestar, se encuentra la psicoterapia. La psicoterapia es un proceso que permite a la persona hablar libremente sobre sus vivencias, recuerdos, preocupaciones y esperanzas. Ayudado por las preguntas y comentarios del psicólogo clínico, la persona accede a una comprensión amplia de sí misma y de su historia, que le permitirá asumir, desde un posicionamiento diferente, aquello que le suceda.

Todo ser humano, en su diario vivir, enfrenta situaciones que le provocan “stress” y que pueden atenderse mediante una consulta con el psicólogo:

- Malestares en el cuerpo sin aparente causa médica
- Preocupación en torno a una enfermedad médica
- Sentimientos de tristeza y desesperanza
- Baja estima propia
- Presiones relacionadas al trabajo
- Problemas económicos
- Preguntas referentes a la educación (ej., problemas de aprendizaje)
- Dificultades en la crianza (ej., problemas de conducta)



- Desacuerdos y conflictos entre miembros de la familia
- Problemas de pareja
- Pérdida de un ser querido
- Miedos irracionales
- Ansiedad y ataques de pánico
- Abuso del alcohol y sustancias controladas
- Dolor por la existencia

Solicitar servicios psicológicos, lejos de significar debilidad o “locura”, es un acto de madurez y responsabilidad para con uno mismo y con los demás.

Recuerda que puedes acudir personalmente a la Unidad de Servicios Psicológicos, ubicada en el segundo piso del Dispensario, o llamar al (787) 268-0404. exts. 233, 234 ó 235.



Cicatrización asistida por vacío al servicio de la matrícula del Plan (terapia V.A.C.)

Está disponible en el mercado una terapia que usa la presión negativa controlada (vacío) en la cicatrización de heridas, que ayuda a eliminar de ésta la materia infecciosa y otros fluidos. Requiere de la presencia de una enfermera especializada al aplicarse la terapia. El sistema consiste de terapias controladas por computadora, un recolector, un tubo plástico flexible esterilizado, cierto tipo de espuma y una película. Estudios clínicos han demostrado la eficacia de esta terapia, mediante la extracción de la materia infecciosa de la herida.

La terapia puede ser administrada tanto a pacientes hospitalizados como a pacientes ambulatorios. Si el paciente no presenta otras complicaciones que no sean aquellas relacionadas con sus heridas abiertas, puede recibir la terapia (V.A.C.) en su residencia, evitando así una hospitalización prolongada para el paciente y los inconvenientes que esto conlleva. No obstante, el médico de cabecera del paciente es quien determina los casos en que puede trasladarse el paciente hacia su hogar.

Nos place informarles que esta nueva terapia ya está disponible para los socios del Plan de Bienestar.



Equipo portátil de terapia V.A.C.

Recientemente se formalizó la contratación de este servicio, el cual está sujeto a prescripción médica.

AVISO

La Junta de Síndicos del Plan de Bienestar aprobó recientemente un procedimiento orientado a la divulgación de información y ulterior utilización de fondos no reclamados por ex-socios que figuran en cuentas inactivas por varios años, ya sean del Fondo de Separación de Empleo como del Fondo Navideño. El propósito es tratar de localizar a estas personas para luego determinar el curso de acción a tomar conforme a las respuestas recibidas. El procedimiento estará disponible para revisión en la Oficina del Director Ejecutivo.

En un futuro próximo estarán disponibles en las diferentes Locales de la Unión, los listados con los nombres de los ex-socios que figuran con cuentas inactivas, de tal forma que nos ayuden en su localización.

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

Información importante sobre Medicare

Si está considerando retirarse o no hizo las horas requeridas para recibir los beneficios del Plan de Bienestar, le incluimos información importante sobre Medicare original y los planes de Medicare Advantage. Si ya usted recibe los beneficios del Seguro Social, a los 65 años recibirá automáticamente la Parte A de Medicare. Esta parte cubre hospitalización, admisión en centros de enfermería especializada, cuidado en hospicio, entre otras cosas.

Para tener la parte B de Medicare usted debe inscribirse tres meses antes de cumplir los 65 años o hasta tres meses después. Tiene que solicitarla comunicándose gratuitamente a las oficinas del Seguro Social 1.800.772.1213 o vía Internet www.segurosocial.gov. Si no se inscribe en ese período entonces tendrá que esperar a la inscripción general de enero a marzo del próximo año y la cubierta no comenzará hasta julio después de hecha la gestión. La parte B cubre parcialmente los gastos médicos ambulatorios. Es importante que esté claro que si no se inscribe en el período que le corresponde será penalizado y su prima mensual aumentará en un 10% por cada 12 meses en que no se inscribió. También será penalizado si se da de baja de la Parte B y luego quiere acogerse nuevamente a ella.

Existen ciertas circunstancias que podrían atrasar la inscripción a Medicare. Una de ellas es si usted continúa trabajando después de cumplir los 65 años y tiene un seguro de salud grupal suministrado por su patrono o el de su cónyuge. Otra razón puede ser si usted está incapacitado y tiene un seguro grupal que lo paga su patrono o está incluido en plan médico de algún familiar. Usted puede inscribirse a Medicare Parte B en cualquier momento mientras esté cubierto por el plan de salud o puede inscribirse durante un período especial de ocho meses que comienza el día en que finaliza su empleo o el mes en que ya no esté cubierto por el plan patronal. Si no se inscribe durante ese período de ocho meses, deberá esperar hasta el próximo período general de inscripción que comienza el primero de enero del año siguiente.

Por otro lado, existen los planes de Medicare Advantage que son opciones de planes de salud aprobados por Medicare pero ofrecidos por compañías privadas. Estos planes son parte de Medicare y se les conoce muchas veces como la Parte C o Planes MA. Medicare le paga a los planes privados una cantidad mensual para que cubran la atención médica del paciente. Estos planes deben cumplir con las normas de Medicare. Ellos brindan la cobertura de salud de Medicare y usualmente la de las recetas médicas. Debe tener presente que pueden cobrarle copagos, coaseguros y deducibles diferentes por los servicios.

Asegúrese que está claro cuál será su pago y su cobertura al momento de seleccionar un Plan Medicare Advantage y sobretodo que cubre todas sus necesidades de salud.

Fondos seguros en R-G Premier Bank

Sabemos que ha habido cierta preocupación entre los socios, a raíz de la compra de R-G Premier Bank por parte de Scotiabank. ¿Qué seguridad tienen las cuentas individuales de los socios en los Fondos de Separación de Empleo y el Navideño? ¿Continuará como hasta el presente el sistema de préstamos establecido?

Tenemos buenas noticias. En reuniones recientes con la alta oficialidad de R-G, éstos informaron que no habrá ningún cambio en el sistema establecido durante los próximos nueve meses. Pero independientemente de que haya cambios, los fondos de todos los socios ya sean de separación de empleo como del navideño, están asegurados individualmente por la agencia federal FDIC, hasta un máximo de \$250,000. De igual forma el sistema de préstamos utilizando las aportaciones como garantía, no tendrá cambios. Cualquier socio que necesite un préstamo puede visitar las sucursales de R-G y solicitarlo como de costumbre.

José Ortiz Durán, Joselito; trabajador, líder comunitario y padre de familia

Todos lo conocen por Joselito o por Búho, pero su nombre es José M. Ortiz Durán. Este hombre que de primera impresión parece serio y duro pero que al conversar con él descubres que es un ser humano excepcional, luchador y comprometido con su gente. Nacido y criado en Puerta de Tierra, Joselito es parte de la gran familia que pertenece al muelle y a la Unión de Trabajadores de Muelles. Su papá de crianza pertenece a la Local 1740 como estibador y su abuelo Manuel Fernández Rodríguez fue presidente de la Asociación de Capataces, Local 1902. Su papá natural fue capataz de la Local 1575 y el padre de éste también.

En 1989 a los 18 años comenzó a trabajar en Continental Stevedoring y estuvo ahí hasta el 2002, año en que fue elegido por primera vez a la Junta de la Local 1740 en la posición de Marshal. "En Continental siempre fui maletero y mis recuerdos de esos años son muy buenos. Nuestra ganga siempre fue unida y muchos trabajamos juntos por años. Siempre celebrábamos los cumpleaños de los muchachos o nos reuníamos en algún lugar cuando salíamos del trabajo", recuerda Joselito. "Una vez estábamos trabajando y un compañero, "Sopa", iba dentro de la caja de las maletas que estaba vacía. En lugar de pararse en el medio se quedó en una de las esquinas y la caja se viró y "Sopa" calló. Todo el mundo se empezó a reír sin parar. El único que no se rió fue "Sopa". En otro momento se fueron a celebrar a una discoteca del Viejo San Juan y uno de los compañeros se calló en la pista y se formó otro relajo".

Su carrera como oficial ha sido una muy productiva y paso a paso. Como dijéramos ya, comenzó en el 2002 como Marshal; posición que ocupó por tres años. Luego en el 2005 es elegido como cuarto vocal. Participa en el "field" asegurándose que seleccionen correctamente al personal y en la oficina de la Unión prepara los informes de los barcos. En 2007 subió al

puesto de primer vocal porque su compañero Javier Quiles corrió para vicepresidente y el señor Julián Cepero lo designó en tal capacidad. Luego en el 2008 ganó en elecciones el puesto de vicepresidente; posición que ocupa hasta ahora. "Para ser oficial de la Unión hay que gustarle. Esto es un oficio difícil porque hay que bregar con las situaciones de los trabajadores, con las compañías navieras y los reclamos de todos. A veces las situaciones surgen entre empresas y trabajadores y en ocasiones entre los propios trabajadores. Siempre debes ser justo y separar lo laboral de lo personal", enfatizó José Ortiz. "Todos los días yo aprendo algo nuevo".

"Cuando empecé aquí pensaba que tenía que estar a la defensiva. Pero, he aprendido que no siendo tan rudo se logra más. Yo le hablo al trabajador con la verdad. A mí no me gusta venderle sueños al trabajador. He cometido errores pero gracias a Dios he aprendido de ellos y les he sacado provecho", añadió Joselito.

"Hemos logrado hacer cambios importantes en cómo se hacen las cosas en la Unión. Antes todo se hacía de palabra, ahora se siguen procesos como los establece el convenio. Estos cambios positivos han ayudado al trabajador y a nuestra organización. No me puedo quejar de mi Junta Directiva porque hemos trabajado de verdad", enfatizó Ortiz.

Al preguntarle a José Ortiz si quisiera aspirar a la presidencia su contestación fue un sincero no. "Soy una persona que siempre trato de cumplir mis metas. Yo me quería probar en la vicepresidencia y por ahora quiero aprender más y coger más experiencia. El presidente tiene que estar 24/7 y yo tengo compromisos personales que me exigen mucho tiempo. Yo amo este trabajo y cuando tú le coges amor a las cosas se te hace mucho más fácil".

En el plano personal Joselito es un hombre cabal que se preocupa por su familia y su comunidad. Desde muy joven sintió el compromiso de ayudar a su comunidad y buscar la manera de que los muchachos de Puerta de Tierra tuvieran otras oportunidades a través del deporte. Fue líder voluntario y en el área deportiva fue donde más se desarrolló. Se dedicó a tomar cursos de capacitación y en 1994 fue uno de los líderes comunitarios en recibir un reconocimiento por su labor. Fue el responsable de organizar el primer equipo juvenil que participó en el Torneo de la Federación de Baloncesto bajo el nombre de Puerta de Tierra. "Por culpa de una pelea, la Federación de Baloncesto había sacado a los equipos de Puerta de Tierra de los torneos, así que tuvimos que ir a vistas y hacer una presentación para que nos volvieran a dejar jugar".

"En el 1996 el equipo de Puerta de Tierra quedó campeón en un torneo de la Administración de Recreación y Deportes y fuimos a Santo Domingo a competir y jugamos en varios lugares de allá. Fuimos al Colegio San Cristóbal y la pasamos impresionantemente bien. Para los muchachos esa experiencia fue única y sé que jamás la van a olvidar".

Otro lado de su vida personal es el de esposo y padre. Su esposa y tres hijos son su prioridad en la vida. Siempre ha tenido presente que sus hijos necesitan de su padre y que va a ser parte de sus vidas en todo lo que pueda. "Mi hijo mayor jugó béisbol pero no le gustó y no siguió. Pero el segundo juega desde que tiene tres años y medio. Al principio me daba trabajo ir a los juegos del nene porque mi deporte era el baloncesto y estaba envuelto con los muchachos de Puerta de Tierra. Pero cuando el nene tenía 6 años se me acercó y me preguntó que por qué no lo iba a ver. Desde ese

momento tomé la decisión de dividir mi tiempo, en la semana con la comunidad y los fines de semana con mis hijos y mi familia. Los juegos y las prácticas de mi hijo son una actividad familiar. Todos vamos y lo apoyamos. Ha sido parte de varios equipos que han ido a competir fuera de Puerto Rico. Cuando estaba en la categoría de 13 y 14 años el equipo de mi nene llegó campeón a nivel isla y fueron a Marion, Ohio a participar en las competencias nacionales, donde quedamos campeones. Luego cuando estaba en la categoría de 14 años, también quedaron campeones y fuimos a Atlanta y llegaron octavos de 45 equipos. La verdad es que ese deporte le ha abierto muchas puertas a mi hijo. Tanto es así que ahora tiene una oferta de una beca para ir a estudiar a Estados Unidos".



"Estoy muy orgulloso de mis hijos. El mayor está estudiando para ser barbero. El segundo tiene buenas oportunidades de hacer una carrera gracias al

béisbol y estoy encaminando a la nena que ya cumple 12 años. Hay tres cosas que uno tiene que darle importancia en la vida y son la familia, la escuela y el deporte y si uno las cultiva logra sus metas. Llevo 19 años casado con mi señora esposa. La base de nosotros es la comunicación. Siempre nos hablamos con la verdad", recalcó Joselito.

"Yo nací y me crié en Puerta de Tierra y gracias al deporte pude mantenerme fuera del vicio. En un momento dado vi una película que me hizo pensar y entendí que tenía que buscar otros rumbos. Por consiguiente, mi esposa y yo compramos una casa fuera de Puerta de Tierra pero eso no me va a quitar el amor que siento por mi barriada y mi compromiso de ayudarlos. Papá Dios me ha dejado disfrutar mi vida y le tengo que dar gracias también a mi papá y mamá por siempre motivarme a hacer deportes y llevar una vida correcta".

Recuerda inscribirte al pago directo del Navideño

VENTAJAS: El dinero está disponible antes de que se distribuya en el Plan de Bienestar. Es gratis acogerte a este servicio y no tienes que pasar por el inconveniente de ir a un banco a cambiarlo o depositarlo porque el dinero está disponible inmediatamente. Lo mejor de todo es que tienes la conveniencia de recibir tu dinero directo a tu cuenta de banco.

Llena la hoja con la autorización y entrégala a tu Oficial de la Unión o en las Oficinas del Plan. También puedes enviarla por correo a:

Plan de Bienestar UTM-PRSSA
Atención: Sr. Wilfredo García Burgos
PO Box 6605
San Juan, P.R. 00914-6605

¡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 que la reciba.

Envía tu información a:

La Bahía
P.O. Box 6605
San Juan, PR 00914-6605

Sopa de Letras

Ayúdanos a encontrar los diez destinos vacacionales.

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

Solución: Disney, Santo Domingo, Fajardo, Florida, New York, Dorado, Isla Verde, Boquerón, Parguera, Europa.

¿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.



plan de bienestar
utm-prssa

Sirviendo al obrero portuario y su familia

P.O. Box 6605
San Juan, P R 00914-6605