

La Solidez del Plan de Bienestar

La **ROCA** es un conjunto de elementos minerales que conforman un todo. Los materiales que la componen, nunca varían, a pesar del tiempo permanecen intactos, sólo se recicla. Una **ROCA** puede tener diversos significados. Por lo general, simboliza solidez, fuerza y constancia.

Como la **ROCA**, el PLAN DE BIENESTAR UTM-PRSSA es una suma de esfuerzos, una unión de voluntades. Las diferentes situaciones que pueden surgir hacen que el Plan de Bienestar se ajuste a los tiempos, haciéndose más fuerte y creciéndose ante las adversidades. Aunque su forma varíe, su solidez radica en que sus elementos permanecen intactos.

De todos los elementos destacamos a nuestra Junta de Síndicos. El PLAN DE BIENESTAR UTM-PRSSA cuenta con una Junta de Síndicos comprometida y dedicada a la buena administración del mismo. Hombres que trabajan mano a mano con la administración para



lograr los beneficios que ahora gozan nuestros trabajadores de muelle.

Nuestra Junta de Síndicos está compuesta por hombres de todos los sectores empresariales y laborales relacionados al muelle; todos con una vasta experiencia profesional.

Estos hombres son:

Sr. Concepción Pérez Pérez – Presidente Interino

Sr. Sigfredo Rodríguez - Secretario

Sr. Ramón Umpierre –

Sr. Antonio Pavía

Los trabajadores de muelle, el personal administrativo, las Compañías Navieras y la Junta de Síndicos son esos elementos que forman nuestra **ROCA**. Personas que nos dan la fuerza para seguir adelante en nuestro objetivo. **Es a todos ellos a los que esta cuarta edición de La Bahía va dedicada.**



Nuestros psicólogos... nos ofrecen un espacio para buscar la salud mental **Página 4**

Las Clínicas de Medicina Interna **Página 2**

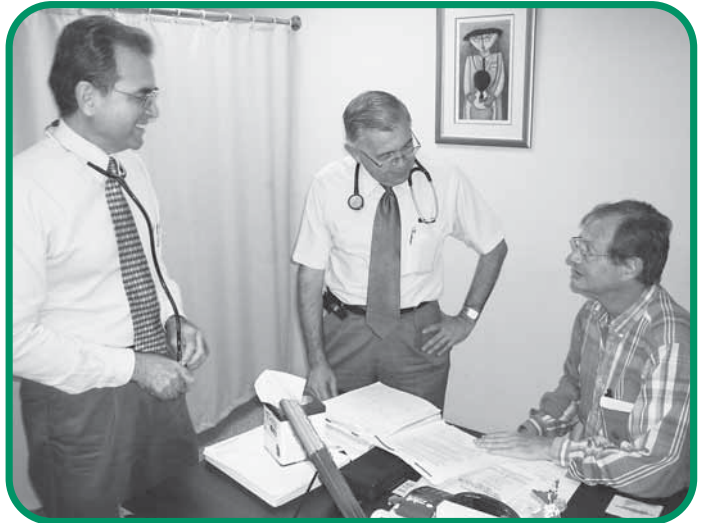
Consejos para Protegerse del Calor **Página 6**

Desde el Dispensario: La Hipertensión **Página 7**

Las Clínicas de Medicina Interna, excelencia para nuestros socios

En el Plan de Bienestar se ofrecen Clínicas de Medicina Interna desde los tiempos cuando los servicios estaban en el Hospital Presbiteriano. Si un médico del Dispensario considera que el paciente tiene una condición de más cuidado, lo refiere a las Clínicas de Medicina Interna. Estas Clínicas se ofrecen en el Dispensario de la calle Loiza todos los miércoles desde la 1:00 PM.

Un grupo de médicos internistas compuesto por el Dr. Edwin Roig, Dr. Claudio Renjifo, Dr. Víctor Flores y Dr. Luis Díaz Maisonet, atienden a nuestros socios en distintas condiciones, tales como la diabetes, espalda, riñón, o corazón entre otras.



“Mediante las Clínicas de Medicina Interna podemos seguir el progreso de un paciente. Estamos semana a semana con ellos y podemos tratar sus condiciones con detenimiento y dedicación. Aquí en el Dispensario podemos trabajar tranquilos y darle la atención que nuestros pacientes se merecen”, asegura el Dr. Roig.

“Otro punto muy positivo de estas clínicas es que existe una buena coordinación entre los médicos del Dispensario con los médicos de Clínica Externa, el grupo de psicología y la trabajadora social. Cuando estimamos necesario, referimos estos casos por escrito y damos nuestra llamada y enseguida se resuelven las situaciones. De igual forma, las otras áreas del Dispensario saben que cualquier referido de su parte al grupo de Clínicas Externa, será atendido inmediatamente.”

“Lo importante es recordar que el médico ayuda pero es necesario ser consistentes con los tratamientos. Un ejemplo puede ser con los pacientes de diabetes que deben tomar sus medicamentos regularmente, quienes también deben llevar una dieta saludable y una vida activa. Todos debemos tener hábitos que fomenten la prevención, con esto me refiero a una buena alimentación y un régimen de ejercicios.”



Nos asegura el Dr. Roig que estas Clínicas de Medicina Interna son superiores a cualquier servicio que ofrecen otras empresas comerciales. “Aquí en el Dispensario manejamos muchos de los casos sin la necesidad de enviarlos al Hospital. Somos internistas y casi todos tenemos subespecialidades, como endocrinología o nefrología, y podemos hacer un análisis más profundo de la causa de la enfermedad del paciente.”

Luis y Eusebio, dos pilares de nuestra Organización

La historia de los muelles se compone de muchas historias particulares, todas llenas de esfuerzo y dedicación; de hombres que hicieron de ese lugar su vida. Dos de estos admirables hombres son Luis González “Cohete” y Eusebio Rivera Díaz, pilares de la Unión de Trabajadores de Muelles por más de 60 años los dos. Ellos comparten con nosotros sus vivencias, experiencias y consejos.

Comenzaron desde jóvenes y crecieron con el muelle. “Yo tenía 22 años y trabajaba como quincallero y Tomás Crispín me convenció de que viniera a trabajar al muelle, nos dice Luis González. Comencé como estibador y estuve un tiempo trabajando de eso. Luego me hicieron ayudante de Capataz. Pero, Esteban “El Sucio” Rodríguez, que era el Capataz, se enfermó y yo me convertí en capataz”, recuerda con nostalgia Luis “Cohete”.

“Yo también comencé desde muchacho y me gustaba mucho. En aquellos días, para mi era un sacrificio venir a trabajar porque no tenía carro. Me acuerdo que para ese entonces aún se exportaba azúcar y mis amigos y yo nos montábamos en los camiones que iban para los muelles y así llegábamos a trabajar. Una vez por poco me mato porque me iba caer de uno de los “troces; si no es por Manuel Salamán que me agarró no estaría aquí contándolo. Antes, las cosas no eran fáciles pero éramos muy buenos compañeros”, asegura Eusebio Rivera Díaz.

“En los años en que me unioné, la membresía costaba \$3.00 y la tarjeta costaba 10¢. Los sueldos eran 25¢ la hora. Yo he visto el cambio, el esfuerzo de hombres para lograr que los trabajadores tengamos una paga justa y unos derechos que antes no los teníamos. Yo que en un momento dado fui capataz, decidí dejarlo y seguir con la Unión. Me recuerdo que mi mujer a veces me

mandaba todas las comidas con gente porque podía darse la situación que trabajara varios turnos. Teníamos unos catres para dormir un rato y luego seguir el trabajo. Aquí es donde me sentía bien”, nos cuenta don Luis.

“Antes el trabajo era duro. Había que sacar la carga que venía suelta y ponerla en las paletas pero de todas formas era maravilloso. Ahora todo viene listo y están las máquinas “finger” que facilitan el trabajo. Bueno, la verdad es que ya de esa época no quedamos muchos”, dice Don Eusebio.

Ambos fueron delegados de la Unión por más de 20 años. Luis González estuvo desde los tiempos de Pérez Roa y Eusebio Rivera comenzó con Rafael Martínez Vidal “Cacaelo”. Son personas muy respetadas dentro y fuera del muelle. Sus familias también han formado parte de esta Unión y del Plan de Bienestar. Nos aseguran que sienten un gran orgullo que a través de esta profesión hayan podido sacar adelante a sus hijos. Don Luis es padre de 5 hijos, cuatro varones y una mujer. Nos cuenta que todos han trabajado en los muelles y que hasta su hija laboró en el Plan de Bienestar. Don Eusebio también ha visto a sus 16 hijos crecer y trabajar en los muelles y nos comenta que también ha tenido el orgullo de que uno de sus nietos también trabajara aquí. Son pilares de esta organización y todos los consideran con alta estima.

“Me gustaría llevarle el mensaje a estos trabajadores jóvenes de que cumplan responsablemente con su trabajo y sus patronos; que respeten esta Unión que trabaja para ustedes y que sean más amigos y mejores compañeros. Estas cualidades son las que hacen la Unión”, declara don Luis.

Dra. Dyhalma Ávila, Dennisse Pérez y Alwin Díaz, nuestros psicólogos...

nos ofrecen un espacio para buscar la salud mental

En busca de ofrecer servicios de salud más completos, en el 2000 se incorporó al Plan de Bienestar el programa de psicología. Este es un acuerdo entre el Plan y la Universidad de Puerto Rico en el que los psicólogos hacen su internado en el Dispensario de la calle Loiza por espacio de un año.

La Dra. Ávila se integró al programa ya que la Universidad de Puerto Rico exige que en todo Centro Clínico haya un psicólogo con doctorado. También, recibió la encomienda de darle forma a estas Clínicas para que tuvieran una mejor integración con el resto de los servicios que se ofrecen en el Plan de Bienestar. Nos asegura que el trabajo de desarrollar la Clínica nunca termina pero que han avanzado significativamente. Se han formalizado muchos procesos como lo son; la selección de los psicólogos, los referidos dentro del Dispensario y el seguimiento de los casos.

Ahora se seleccionan los internos por medio de entrevistas. De esta forma, se asegura que las personas que ocupen las plazas de psicólogos sean las idóneas para trabajar con la población del Plan de Bienestar que son los trabajadores de los muelles y su familia; en especial los hijos e hijas pequeños. Los psicólogos deben estar preparados para trabajar con niños.

La Clínica de Psicología cuenta con área muy bien equipada para los niños. Nos comenta la Dra. Ávila que los niños no tienen las destrezas de expresar sus emociones. A través de juegos dinámicos en la sala de juego pueden llegar a conocer sus necesidades y hablar en su lenguaje. Los niños pueden expresar así sus emociones.



El grupo de psicólogos ha desarrollado varias herramientas para llevarle los mensajes a su población. Entre ellos están unos Boletines que explican temas de pertinencia para las personas que visitan el Dispensario. También, han desarrollado unas charlas que se ofrecen un miércoles de cada mes a la 1:00 PM y que coinciden con las Clínicas de Medicina Interna. En estas charlas se discuten temas solicitados por los socios. "Cuando el cuerpo pone límites" será la próxima charla y tratará sobre las dificultades que las personas sufren debido a impedimentos o lesiones físicas.

Los nuevos psicólogos nos aseguran que la transición de las internas anteriores y ellos ha sido muy buena y sorprendentemente ha habido una población muy alta solicitando los servicios. Añaden Dennisse Pérez y Alwin Díaz que los pacientes que se estaban tratándose con las internas anteriores han continuado con ellos y que han tenido una muy buena aceptación con nuevos pacientes.

Continúa...

“Comenzamos con entusiasmo nuestras labores como psicólogos internos en el Plan de Bienestar. Primordialmente, tendremos un espacio que posibilite la escucha de aquellas personas que nos necesiten. Resulta crucial restituir la palabra como recurso para simbolizar los malestares que aquejan a nuestra sociedad y los que la componen. Esperamos que a lo largo de este año, nuestra presencia en este recinto resulte en crecimiento profesional y personal para todas las personas que constituyen el Plan de Bienestar”, concluyeron los psicólogos Dennisse Pérez y Alwin Díaz.

Añadieron los psicólogos que sus palabras sirvan además, para que todo aquel que así lo desee pueda comunicarse con ellos en la Unidad de Servicios Psicológicos, al teléfono 787-268-7233.

¡Atención Socios!

La Bahía, el boletín 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

Los nuevos compañeros de la Escuela Vocacional Rafael Cordero



Desde agosto de 1983, el Plan de Bienestar recibe con mucho entusiasmo a los estudiantes de la Escuela Vocacional Rafael Cordero ubicada en Santurce. Como requisito de graduación, estos estudiantes deben cumplir con 300 horas de práctica en distintas áreas profesionales. El propósito de esta práctica es encaminar a estos jóvenes en su vida profesional.

El Plan de Bienestar se unió a esta Escuela desde la década de los 80 y desde entonces han patrocinado este esfuerzo. El interés por aprender que han visto de los estudiantes ha sido tan grande que ha asegurado el lugar de ellos en el Plan de Bienestar.

El ubicarlos a trabajar en distintas áreas del Plan de Bienestar, les permite a estos talentosos jóvenes identificar con precisión sus verdaderos intereses profesionales. Tienen una experiencia real de la vida empresarial. Además, aprenden a comportarse y manejarse dentro de una oficina ya que, una vez llegan, son considerados empleados del Plan de Bienestar y se espera de ellos el mismo compromiso que los otros compañeros.

La mayoría de estos estudiantes toman la decisión de continuar sus estudios universitarios y muchos se mantienen en la rama en la que trabajaron dentro del Plan de Bienestar. Una gran cantidad ha formado parte de la familia del Plan de Bienestar luego de graduados de la universidad.

Consejos para protegerse del calor

El clima cálido que disfrutamos en Puerto Rico, se convierte en un poderoso enemigo para la salud de los trabajadores. Las posibilidades de sufrir una lesión aumentan dramáticamente durante los periodos largos de temperaturas elevadas, de estrés térmico o golpe de calor. Sin embargo se pueden tomar ciertas medidas para prevenir estos problemas.

La Bahía quiere recordar a patronos y trabajadores una serie de consejos:

1. El valor de la información. El trabajador necesita saber lo que debe hacer para reducir el riesgo del estrés térmico. Los empleados y los patronos deben estar completamente familiarizados con los síntomas del golpe de calor, que pueden incluir pérdida de concentración, dificultad para realizar tareas en apariencia sencilla, aumento de la irritabilidad, náuseas, calambres, piel reseca y caliente, carencia de sudor o sudoración excesiva, subida del ritmo cardiaco, subida de temperatura corporal, dolor de cabeza y desmayos. La información al trabajador debe enfatizar sobre la importancia de beber agua para evitar la deshidratación.

2. Beber agua fresca. Los trabajadores que pasan muchas horas al sol, deben beber pequeñas cantidades de agua con mucha frecuencia, en un índice de 3 o 4 vasos por hora y el patrono debe asegurarse de proporcionar cantidades adecuadas de agua a sus empleados.

Los diabéticos, las personas que tomen medicamentos que tienden a deshidratar el cuerpo y aquellos que han consumido bebidas alcohólicas o drogas están especialmente expuestos a sufrir un golpe de calor a menos que

compensen su condición con un aumento en el consumo de agua. Evite el consumo de alcohol y cafeína durante las horas de mayor temperatura.



3. Use el sentido común. Para terminar y como en todas las áreas de la vida debemos utilizar el sentido común, cosas sencillas como usar ropas holgadas, de colores claros y ligeras, el uso de gorras o sombreros y protegerse con bloqueadores solares pueden ayudarnos para evitar el estrés térmico, y recuerde *no tomar alcohol, ya habrá tiempo*

para darse la fría.

Sopa de Letras

No, este no es el menú de una cafetería, ayúdanos a encontrar ocho apodos de nuestra familia de trabajadores de la UTM

P A S T E L I L L O H
 E L K A B I A R O N I
 R O D S B A C A L A O
 N C H U L E T A I S M
 I M A R E J I K A O A
 L I M O N A D A I P L
 A D A M O J I T E A S
 W I C I P A L I R O E
 O B I Z C O C H O S I
 P M O R T A D E L L A

Solución: Limonada, pastelillo, chuleta, asopao, bizcocho, permil, mortadella, bacalao.

La Hipertensión

En Puerto Rico, 14 de cada 100 personas padecen de hipertensión. Es la segunda mayor causa de utilización de seguros médicos en la Isla.

A continuación ofrecemos algunos datos de utilidad sobre esta condición:

- Tensión alta o hipertensión es un término que se refiere al hecho de que la sangre viaja por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud.
- En algunos casos puede haber sangrado por la nariz o dolores de cabeza, pero no necesariamente.
- La mayoría de los afectados no tienen síntomas. Eso no quiere decir que no sea peligrosa. Gran parte de las muertes que se producen cada año lo son como consecuencia directa de la hipertensión o de sus complicaciones sobre el sistema cardiovascular, el riñón o el sistema cerebral.
- Es de gran importancia llevar un seguimiento de la presión arterial. ¿Qué indican los números cuando se toma la presión sanguínea? La presión sanguínea se escribe a menudo con dos números. El número superior (sistólico) representa la presión cuando el corazón está latiendo, el número inferior (diastólico) representa la presión cuando el corazón está descansando entre latidos.
- Una presión sanguínea normal para los adultos es una presión sistólica menor de 120 y una presión diastólica menor de 80.
- Entre las personas que sufren hipertensión el 30% no sabe que la tiene.
- La hipertensión es fácilmente detectable y, por lo general, se controla con o sin medicamentos al modificar el estilo de vida, por ejemplo al aumentar la actividad física o reducir el consumo de sal en la dieta.

La Bahía recomienda que los adultos se hagan tomar la presión sanguínea periódicamente. *Salud es bienestar.*

Natalio Figueroa, un hombre dedicado a su profesión

La primera impresión al estrechar la mano de este hombre de pelo blanco y ojos azules es que te encuentras frente a una buena persona. Su voz pausada y serena parece confirmar esa primera idea.

El doctor Natalio Figueroa nació en el pueblo de Trujillo Alto, al abrigo de una familia numerosa, bien numerosa, son 16 hermanos. Sus raíces de campo se ponen de manifiesto a los pocos minutos de conversación. El doctor Figueroa desprende honestidad y tranquilidad, cualidades sin duda muy apreciadas por sus pacientes.

Estudia medicina en la escuela Pedro Enrique Hureña en Santo Domingo. De vuelta a Puerto Rico, realiza el primer año de internado en el Centro Médico de Mayagüez, tras ese año y como parte de un programa médico en áreas rurales, pasa dos años en Rincón, experiencia que el doctor Figueroa describe como muy interesante y enriquecedora. Finalmente, regresa a Mayagüez para realizar su tercer año, y de allí pasa a una especialidad en cardiología en veteranos.

Deja el programa y se va a trabajar a Cataño, en 1980, a la vez que mantiene una oficina privada. Es allí donde tiene su primer contacto con la UTM por medio de unos compañeros del Hospital de Veteranos, que le informan que esa organización necesitaba unos internistas que se agruparan para darle el servicio a sus asociados. Durante un tiempo combina el Dispensario con su oficina y con su trabajo hospitalario y gradualmente fue buscando la forma de liberarse de la parte hospitalaria, hecho que se produce al tiempo del traslado del Dispensario a las facilidades actuales de la calle Loiza. Lo que menos le gustaba de la medicina privada y uno de los motivos principales para dedicarse plenamente al Plan de Bienestar era ese trasfondo comercial, ese matiz casi impersonal donde prima más la cantidad que la calidad de la visita, además claro está de las eternas guardias, bromea el doctor Figueroa.

...Continúa

El Plan de Bienestar ofrece un servicio más directo y completo al paciente, "Aquí le resolvemos mucho al paciente" nos cuenta el doctor. La dinámica de trabajo en equipo que se produce en el Dispensario es envidiable. Los casos más complicados se canalizan a las Clínicas de Medicina Interna, dándole cita, referido y toda la información y comunicación necesaria para el seguimiento del paciente. En los que se detectan trastornos emocionales se canaliza al psicólogo, también con los trabajadores sociales. En definitiva un completo equipo de profesionales perfectamente comunicados para ofrecer un servicio de excelencia.

En el Dispensario del Plan de Bienestar se reúnen prácticamente todas las especialidades necesarias para cubrir las necesidades del paciente, además de un trato más personal, con una dedicación plena, "es como un shopping center -bromea el doctor- uno va y encuentra de todo". Las condiciones más frecuentes con las que se enfrenta son, diabetes, hipertensión, asma y enfermedades degenerativas como la artritis.

El doctor Natalio Figueroa es muy querido por sus pacientes, su relación con ellos se basa en la cortesía y el respeto, además de una dedicación plena a su trabajo, el paciente confía y se produce una intimidad, la frecuencia con la que se ven provoca una relación casi de amistad con el paciente. El doctor gusta de realizar seguimientos profundos de cada caso, y el paciente reconoce esa preocupación del profesional, de la persona, que sabe escuchar y que se preocupa por uno.

Cuestionado sobre que mejoras necesita el servicio Natalio Figueroa se muestra seguro y orgulloso defendiendo la que ha sido su casa por tantos años, asegura dar un servicio perfectamente integrado y obviamente las mejoras vendrán dadas por los adelantos de la medicina. Piensa que en estos momentos el servicio del Dispensario es muy completo, y la dirección del Plan de Bienestar siempre se ha mostrado abierta a las mejoras y al progreso, lo cual es algo que agradece. Bromeando



Dr. Natalio Figueroa

pide una cafetería y una cama para tomar la siesta.

Un rasgo que lo identifica entre sus pacientes, es su ya famoso "coming in" cuando tocan en la puerta para comenzar la visita. Le pedimos que nos describa a sus pacientes, son pacientes humildes de muy buenos sentimientos, con los que se establece un nexo, abiertos al diálogo y a una relación de respeto y aprecio mutuo.

El doctor Figueroa aporta maravillosas cualidades como profesional y como ser humano al Plan de Bienestar, es un hombre responsable con su trabajo, leal, buen compañero, honesto, en fin unas cualidades que dice haber recogido de la educación de sus padres, de sus raíces rurales, además de ciertas cualidades indispensables, como el respeto a los pacientes, máxime cuando se está tratando con seres humanos, el doctor piensa que a veces no hay que recetar una pastilla para ayudar a un paciente, a veces basta con escuchar.

Ya va siendo hora de recoger velas, y el doctor Figueroa como hombre de campo, vuelve a sus raíces, una finca en Cayey, su posesión más preciada. Nos habla de su amor por el campo y le brillan los ojos. Paisajista frustrado, el doctor se dedica a sus plantas y a sus animales, entre ellos la yegua Eufemia y el caballo Palomo. Trabaja duro en la finca los fines de semana, su hobby implica más trabajo. Y nos habla con pasión, con la misma pasión que pone en su profesión y con el mismo amor con el que trata a sus pacientes.

Cuando era pequeño la escuela le quedaba como a 2 millas de distancia. Caminaba descalzo. Ahora, mientras se despide de nosotros, agradece esas raíces de campo, que forjaron su carácter en busca de la superación personal.

Nosotros nos vamos pensando en cuando cogeremos el próximo catarro para volver a ver a una buena persona y a un excelente doctor.