

¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!



Nosotros los miembros de la Junta de Síndicos queremos desearle una Feliz Navidad y prosperidad en el año que viene. Han sido unos meses de arduo trabajo, pero de muchos logros y satisfacciones. Hemos comenzado a traer cambios significativos para el Plan de Bienestar y continuamos en la búsqueda de muchas mejoras más.

Contamos con nuevos Síndicos que complementan y completan nuestra Junta. Estos son Julián Cepero y el Lcdo. Jorge Márquez. Ambos representantes del sector laboral ante la Junta. Sus aportaciones y recomendaciones han contribuido a lograr los cambios necesarios.

Les agradecemos su apoyo durante estos meses y esperamos continuar recibéndolo por los años venideros. Les hacemos una invitación especial que durante esta época busquen la confraternización, la paz y vivir en el amor de nuestro Señor.

¡Qué el Niño Jesús les colme de bendiciones!

Junta de Síndicos



Los miembros de la Junta de Síndicos

Prevenir Lesiones de Espalda

Página 4

Nueva Identidad Corporativa para
el Plan de Bienestar **Página 5**

Desde el Dispensario:
El Catarro **Página 6**



¡Llegó el Bono de Navidad!

Página 3

Wilfredo García, listo para los retos del Plan de Bienestar



Desde el mes de octubre hemos visto una nueva cara que se ha dado a la tarea de conocer y convertirse en experto en el funcionamiento del Plan de Bienestar. Esta nueva cara es el Sr. Wilfredo García, director

ejecutivo interino. Según lo que hemos presenciado, Wilfredo trae nuevas ideas y planifica actualizar la administración del Plan de Bienestar a la altura de las tendencias y exigencias de la globalización mundial.

Wilfredo García es un hombre experimentado en la administración de entidades hospitalarias y de servicio. Algunas de estas entidades lo son el Centro Médico/ASEM (CM) y la Asociación de Empleados del ELA. "En el Centro Médico tuve dos etapas la primera en el 1979 en la que tenía la posición de de Director de Administración. Era responsable de la parte operacional. Luego regresé en el 2000 para ser Administrador General de la institución. En AEELA tuve también, varias etapas. Estuve tres veces en esa entidad. Primero dirigí la parte del Plan Médico y luego dirigí la Administración completa", nos comenta el Sr. García.

Al preguntarle cómo estas experiencias han ayudado a la administración del Plan de Bienestar nos dice con mucho entusiasmo. "el beneficio mayor que recibí del Centro Médico fue la exposición directa que tuve con la necesidad que tienen las clases menos aventajadas de la Isla. En el Centro Médico se prestan todos los servicios médicos que en otros hospitales no necesariamente hay. Además se tratan los casos más complejos de toda Puerto Rico e Islas cercanas. Esta experiencia en el CM fue única. Esa experiencia debes aprovecharla porque es la mejor

escuela para cualquiera que trabaje en la industria de la Salud o de la Administración. Con AEELA la cosa es diferente. Si observas el Plan de Bienestar tiene los mismos componentes que AEELA, se administran diferentes servicios tales como un plan de retiro y uno de salud. Estas son las ventajas que me ha ofrecido la vida para trabajar de forma eficiente con el Plan de Bienestar. Asegura que después de trabajar en instituciones tan complejas, le resulta cómodo adaptarse a las operaciones del Plan de Bienestar.

Nuestro Director Ejecutivo también trabajó en otras entidades de Salud. Estas entidades son el CDT de Caguas y el Hospital Regional de Caguas.

Otra faceta de este experimentado hombre es la de educador. Desde el 1968 ha sido profesor de contabilidad en varias instituciones Universitarias. Ha dado clases a nivel de bachillerato y maestría. Nos comenta que siempre se ha mantenido en el campo de la educación porque lo ayuda a mantenerse al día en lo último de los conocimientos técnicos. Cuenta con dos carreras; en Contabilidad y Administración de Empresas. Nos asegura que su vocación siempre ha sido la docencia.

Nuestro Director Ejecutivo tiene una meta principal y es identificar áreas que puedan tener cambios en beneficio de la matrícula, particularmente en los servicios médicos y de farmacia. "Quiero evaluar la forma de reducir los casos que necesiten la aprobación para que les despachen los medicamentos", enfatizó Wilfredo García.

"Nos proponemos desarrollar una página Web en donde los socios puedan acceder a su información de las horas acumuladas, entre otros servicios. Ya hemos hecho muchos cambios administrativos que han comenzado a dar frutos a corto y largo plazo. También, estamos evaluando buscar una cobertura mayor en los seguros de vida sin incurrir en gastos adicionales para los trabajadores. Para asegurarnos de que ofrecemos un servicio de calidad, estableceremos unos requisitos para los médicos de que

...Continúa en la próxima página

¡Llegó el Bono de Navidad!

Como todos los años, se entregó a los trabajadores de muelle portuario el beneficio de vacaciones. Se comenzó en el área de San Juan los días 8 y 9 de diciembre,



luego se entregaron los cheques en Ponce, Güanica y Mayagüez el 10 de diciembre. También, se entregaron las nuevas tarjetas del Plan Médico para el 2006 que cuentan con el nuevo logo de Institución.

Este año se actualizaron las direcciones de los trabajadores directamente al sistema de computadora. De esta manera se agilizó este proceso. Todas las personas que recibieron su cheque firmaron para asegurar su entrega.

¡Felicidades a todos los que recibieron el bono!



Wilfredo García, listo para los retos del Plan de Bienestar... Viene de la página 2

tengan todas las credenciales que requiere la profesión. De esta manera nos aseguramos que los socios son atendidos por médicos debidamente cualificados, aseguró el Sr. García."

Quisimos conocer también el lado personal de nuestro Director Ejecutivo y descubrimos que tiene tres hijos y cuatro nietos. Nos contó que su papá era enfermero en el Hospital Presbiteriano y que le parece una casualidad muy simpática que esta sea la institución hospitalaria que le ofrece servicios al Plan de Bienestar.

Pudimos confirmar que Wilfredo tiene una pasión

además de la educación y esta es que le gustan los carros. Nos habló con mucho entusiasmo de los automóviles que ha tenido y nos explicó que lo más que le gusta es que sean nuevos. Nos contó también, que otro pasatiempo que disfruta mucho es viajar. Le encanta ir en Cruceros y viajar a Disney World. Nos asegura que cuanto está en el Reino Mágico se comporta como los niños.

"Aprovecho la ocasión para darle las gracias a todos los que me han ayudado en esta nuevo reto en mi vida. Les reitero que las puertas de mi oficina siempre están abiertas. A todos y todas los que leen La Bahía, les deseo que tengan una feliz Navidad y que el vengan muchas bendiciones en los próximos años," concluyó Wilfredo García.

Prevenir Lesiones de Espalda

Todos sabemos lo molestas y dolorosas que son las lesiones de espalda. La prevención es importante porque la espalda brinda la posibilidad de llevar una vida sana y completa y es fundamental para caminar, sentarse, correr o simplemente pararse. Por lo tanto, aprender algunas reglas básicas sobre cómo levantar pesos, sostener posturas y realizar el ejercicio adecuado puede ayudar a mantener su espalda en buena forma.

Hacer ejercicios apropiados fortalece los músculos de la espalda y el abdomen, proporcionando una postura adecuada y reduciendo las tensiones. El tener una espalda y músculos abdominales fuertes es importante para facilitar el trabajo al que exponemos la espalda cada día.

El sobrepeso general y en especial la barriga ejercen una sobrexigencia sobre los músculos de la espalda y el abdomen. Perdiendo peso se puede reducir este esfuerzo y los dolores que acarrea.

Evite una postura floja al sentarse. El mejor modo de sentarse es recto, manteniendo la parte inferior de la espalda pegado al respaldo de la silla, con los pies fijos en el piso y las rodillas ligeramente un poco más altas que las caderas.

Duerma en un colchón firme. Un colchón demasiado suave podría ser la causa de una espalda torcida o desbalanceada.

Conduzca con la espalda pegada al asiento del coche, acercándose al guía para que las rodillas estén dobladas y un poco más altas que las caderas.

Manipulación de carga.

El levantar objetos es una actividad de riesgo para la espalda. Lamentablemente, mucha gente desempeña el levantamiento incorrectamente, resultando un esfuerzo innecesario para la espalda y los músculos que la rodean. Estos sencillos consejos pueden ayudarnos.

1· Colóquese correctamente frente al objeto. Con las piernas abiertas, una ligeramente más adelante que la otra para un mejor balance, lentamente agáchese doblando las rodillas, no la espalda. Usando ambas manos, agarre firmemente la carga y arrímela a su cuerpo lo más cerca que pueda.

2· Levante con las piernas, no con la espalda. Una vez que la carga esté cerca de su cuerpo, lentamente enderece sus piernas hasta quedar parado rectamente.

3· Baje el peso correctamente. Una vez que haya alcanzado su destino, es de la misma importancia que la carga sea bajada correctamente. Invirtiendo los procedimientos de llevar hacia arriba, puede reducir la tensión en los músculos de la espalda y abdomen.

Además:

Trabaje despacio. No se esfuerce más de la cuenta tratando de levantar algo demasiado pesado para usted. Si se tiene que esforzar excesivamente para alzar la carga es porque ésta es demasiado pesada.

Evite caminar sobre superficies resbaladizas y desiguales mientras está cargando algo.

No se confíe sólo en el cinturón para la espalda para protegerse. No se ha comprobado que los cinturones para la espalda lo pueden proteger contra lesiones.

Pida ayuda antes de tratar de levantar una carga pesada. Si puede utilice una plataforma con ruedas o una carretilla elevadora de horquilla.

Tratamiento

En el caso de padecer una lesión, el tratamiento del ataque agudo incluye reposo, calor local, medicamentos analgésicos (calmantes), antiinflamatorios y relajantes musculares, puede complementarse con visitas al fisiatra.

Debemos tener bien presente que evitar una lesión es mucho más sencillo que curarla, así que, entre todos, intentaremos lograr una seguridad laboral más eficiente para disfrutar de estas navidades en familia y salud.



plan de bienestar
utm-prssa

Sirviendo al obrero portuario y su familia

Nueva Identidad Corporativa

Como parte de las mejoras que han delineado los miembros de la Junta de Síndicos y el Director Ejecutivo se ha diseñado una nueva identidad corporativa para el Plan de Bienestar. Esta nuevo logo se utilizará en todas las comunicaciones oficiales del Plan de Bienestar y próximamente se utilizará para identificar los dispensarios que forman parte del Plan de Bienestar UTM-PRSSA.

Sopa de Letras

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

Soluciones: Lechón, Pernil, Arroz, Gandules, Pastel, Morcilla, Coquito, Pitorro.



6 de octubre de 2005-12-13

Apreciados Compañeros:

Dios quiera que cuando reciban estas líneas, estén gozando de mucha salud. Yo, a pesar de mis achaques, me siento bastante bien, gracias al Señor.

Fue para mí una gran sorpresa al recibir el boletín "La Bahía" y los felicito de todo corazón por la iniciativa que se han tomado con la publicación de este medio de información al obrero portuario, que mucha falta hace. No se de quien es la idea, pero, los felicito de corazón. Yo creí que se habían olvidado de mí.

Ahí les envío unas fotos que son recuerdo de cuando compartíamos juntos aquellos momentos que no volverán. Recuerdo a Julita, Nereida, Silvia, Nélide y Aracelis cuando llegaba por la mañana, con el pan calentito y jamón. Ya lo esperaban. ¡Qué días aquellos! Nunca las olvidaré. Fueron 15 años que pasé con ustedes. 15 años que jamás olvidaré.

Recuerdos a Julián y los que componen la Junta directiva de la UTM Local 1740. Para los directores del Plan de Bienestar mis felicitaciones y sigan adelante. Abrazos para Julita, Aracelis, Nereida y los que no conozco también.

Sin más nada, hasta la próxima

Heriberto Torres
Secretario de Actas

El Catarro

Ya llegó la Navidad, con su "crudo invierno" borincano, las parrandas, el lechón, el coquito y el catarro. El catarro común es la enfermedad más frecuente del ser humano, un adulto suele padecerlo de 1 a 2 veces al año, en los niños son frecuentes de 5 a 6 contagios anuales. El catarro es una infección viral del sistema respiratorio. Se manifiesta con una inflamación de las vías respiratorias superiores: nariz, garganta, traquea, laringe y oído.

El contagio se produce por la tos, los estornudos, el aire o el contacto personal directo. Una vez que el virus se ha instalado, los síntomas no tardan en aparecer, estornudos, tos, mucosidad, molestias de garganta, dolor de cabeza, nariz tupidada... Es una enfermedad autolimitada que se cura sin tratamiento específico y que dura alrededor de una semana. Por lo tanto, normalmente no es necesario ir al médico, pero hay que acudir a la consulta en los siguientes casos:

Si los pacientes entran en grupos de riesgo, ancianos, embarazadas y bebés, y si tienen alguna enfermedad crónica, sobre todo respiratoria.

Si tras tres o cuatro días no experimenta mejoría.

Si los síntomas empeoran con rapidez, mucosidad oscura, tos que no cede, fiebre alta, por el riesgo de que se produzcan otras infecciones.

Tratamiento general:

No existe un tratamiento específico para la causa del catarro común pues está causado por más de cien diferentes tipos y cepas de virus.

- Se aconseja lavarse bien las manos y usar pañuelos desechables.
- Tápese la nariz al toser y al estornudar para evitar contagios.
- Evite los ambientes cargados. Evite el cigarrillo.
- Evite los cambios bruscos de temperatura. Protéjase del frío.
- Beba gran cantidad de líquido para que las secre-

ciones nasales sean más fluidas.

- Mantenga las vías respiratorias húmedas, puede ser conveniente humidificar el ambiente y realizar inhalaciones de vapor.
- En niños pequeños suele ser útil el hacer lavados de las fosas nasales con solución salina.

Tratamiento farmacéutico:

No es necesario el uso de antibióticos, ya que se trata de una enfermedad viral y no bacteriana. Puede ser útil un anticongestionante y un antiespectorante.

Por último les daremos un remedio casero que nos contó una doña muy sabia, leche, miel de abeja, limón y un chispito de ron, por supuesto este remedio es para mayores de edad y con la moderación adecuada, no se me emocionen.

¡Salud y bienestar para todos!

¡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

UTM Local 1740 llega a acuerdos con NutriMix



Luego de una manifestación pacífica la UTM Local 1740 y la compañía NutriMix llegaron a unos acuerdos. NutriMix convino que para el próximo barco que llega durante el mes de enero se contratará personal Unionado para hacer el descargue.

Por su parte el Sr. Julián Cepero, presidente del Consejo de Uniones estuvo muy complacido con el resultado de la manifestación por el apoyo recibido de las otras Locales de la ILA, de la Unión de Tronquitas y el desenlace positivo que tuvo.

“Estábamos en la mejor disposición de sentarnos y negociar con NutriMix. Para eso existen los convenios colectivos para resolver las diferencias. Yo tenía fe de que estas diferencias se resolverían y que pronto volveríamos a trabajar con NutriMix, concluyó Julián Cepero”.

Nuevo horario en el Dispensario de la calle Loiza

Para el beneficio de todos nuestros socios, hemos cambiado el horario del Dispensario de la calle Loiza. Desde el 1 de noviembre de 2005 los servicios médicos y los referidos se ofrecen ininterrumpidamente de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. de lunes a viernes. Los socios que necesiten ir al Dispensario durante la hora del almuerzo así lo pueden hacer con la tranquilidad de que serán atendidos de acuerdo a su llegada.

Memoria Viva

Concepción Pérez Pérez, un hombre para la historia

Los eventos históricos tienen la peculiaridad de entrelazarse unos con otros. Durante 50 años estos eventos históricos han marcado el cambio en muchas industrias de la Isla, y la del muelle portuario no es la excepción. En el Plan de Bienestar contamos con una persona que ha formado parte del desarrollo y el crecimiento de industrial de Puerto Rico. Esta persona es nuestro Presidente de la Junta de Síndicos, Concepción Pérez Pérez.

El señor Pérez Pérez pertenece a la Junta de Síndicos del Plan de Bienestar desde el 1990, pero su relación con la entidad va desde los 80 en la que ofrecía sus servicio de consultor económico. El presidente de la UTM les dio a don Concepción y su socio la encomienda de conceptualizar, desarrollar y construir un moderno edificio para la Unión. Cumplieron con la encomienda y el moderno edificio fue inaugurado por el gobernador de aquel entonces Rafael Hernández Colón.

“Yo he visto al Plan de Bienestar crecer. He visto el desarrollo extraordinario tanto de los beneficios económicos como de los constituyentes de esta organización. Como consultor económico pude aportar al Plan casi todos los instrumentos de trabajo que son requisito de la ley ERISA desde el documento del reglamento de la Junta hasta los manuales laborales. Obviamente todo evoluciona y las leyes no son la excepción. Se mejoraron los servicios del Seguro de Salud y se fueron añadiendo servicios como el Seguro de Vida, el de espejuelos, entre otros. Comenzamos administrando 2 millones de activos y ahora son 20 millones, aseguró Pérez Pérez”.

...Continúa en la próxima página

Concepción Pérez Pérez, un hombre para la historia... viene de la página anterior



Concepción Pérez Pérez

Don Concepción comenta que le tomó tiempo aceptar pertenecer a la Junta de Síndicos ya que era Síndico de otras entidades. "Desde que era estudiante trabajé en causas voluntarias. Fui presidente del capítulo de la Cruz Roja en mi pueblo natal de Humacao. Fui Síndico en la Universidad Interamericana por 22 años. Mi filosofía ha sido servir sin más interés que el de servir. Lo consulté con mi esposa, le expliqué que era voluntario y ella me contestó que quizá me convenía para mantenerme intelectualmente activo. Me convenció y llamé a Plan y acepté, recuerda don Concepción".

"Como Síndico traté de hacer lo mismo que hice como consultor; actualizar y modernizar. Me concentré en urgir a la Junta de que teníamos que profesionalizar en Plan porque había muchos más requisitos y muchas más exigencias de la Agencias regulatorias".

"He visto muchos desarrollos significativos como Síndico. Uno de ellos fue cuando se adquirieron los terrenos aledaños del edificio de puerta de Tierra;

proveyéndole al edificio un área de estacionamiento para los empleados y visitantes. Otro beneficio fue la compra de un edificio en la calle Loiza donde se habilitó el dispensario. La contratación de un Asesor Legal también fue un desarrollo significativo. Como la ley ERISA era poco específica en sus disposiciones y era más bien como un recurso para reglamentar el aspecto de las relaciones obrero patronales tanto en el campo de la pensiones como en los Planes de Bienestar, la Junta entendió que necesitaba un asesoramiento legal sólido que pudiera señalar cuál de esas jurisdicciones no competían. El objetivo del Plan era estar preparados para una aplicación correcta de la ley. Tuvimos la visita de por lo menos cuatro funcionarios federales y de todas salimos airosos. Con el tiempo sigue el desarrollo y hay que contratar consultores financieros. Estos asesores son los que nos ayudan a hacer las inversiones de los activos. Tenemos un cartera sólida a pesar de todos los escándalos financieros; siempre hemos ganado y ha continuado creciendo, recalco Pérez Pérez".

Acepta que no todos los cambios han ido a la velocidad del resto de las industrias o del mundo de los negocios. "Una cosa que si he notado es que el Plan se ha quedado atrás en la modernización de los procesos administrativos y de operación. Aquí faltan los recursos que debe tener una gerencia moderna y por eso ahora la Junta se ha dado a la tarea de trabajar hacia eso".

El señor Pérez Pérez es uno de los constructores del Puerto Rico de hoy. Tiene una vasta experiencia profesional. Perteneció al grupo de puertorriqueños que forjaron el movimiento de Operación Manos a la Obra. Desde su comienzo en la Junta de Planificación don Concepción se destacó como economista, administrador y planificador. Siempre estuvo involucrado a los movimientos laborales especialmente los del muelle.

Continuará en la próxima edición de la Bahía...