



Tercera entrega de certificados de Adiestramientos

Página 2

Buenas noticias desde el dispensario **Página 4**

Lesiones en brazos y manos **Página 6**

Nueva Director Médico; la Dra. Padilla **Página 8**

¡Sirviendo al trabajador portuario y su familia!

Ese es nuestro nuevo lema y nuestra meta principal. Este año hemos comenzado a toda máquina varios proyectos que ayudarán a cumplir con nuestro lema.

Como toda empresa hemos delineado nuestra razón de ser en el siguiente mensaje:

Misión - Facilitar al Trabajador Portuario y su familia el acceso a servicios de salud, seguros de vida y de otra naturaleza para ayudar al mejoramiento de su calidad de vida.

Nuestro paso hacia esta misión es constante. Hemos comenzado esta transformación mediante un plan estratégico que nos llevará a puerto seguro y permitirá que continuemos brindándoles un servicio de calidad.

Confiamos en mantener su apoyo durante todo este proceso. ¡Seguimos siendo una gran familia!



Área de Servicios Financieros, el corazón del Plan de Bienestar
Página 4

Tercera entrega de certificados de Adiestramientos



Asistió a la Actividad de graduación el Hon. Fernando J. Bonilla, Gobernador Interino.

La UTM Local 1740 ILA otorgó por tercera vez, cerca de 100 certificaciones a los trabajadores de muelle. Todo en un esfuerzo desarrollado por Entidades Gubernamentales, Compañías de Carga Marítima y representantes de la UTM Local 1740. Esta gestión comenzó hace cuatro años a los fines de preparar y mantener a los trabajadores en los más altos estándares de seguridad y ejecución del trabajo para la Industria Naviera. Estos Adiestramientos contribuyen a que los trabajadores se desenvuelvan más efectivamente una vez se inaugure el Puerto de las Américas que contará con la más alta tecnología naviera.

Asistió a la Actividad de graduación el Hon. Fernando J. Bonilla, Gobernador Interino, quien explicó dónde se encuentra el desarrollo del proyecto del Puerto de

las Américas y hacia dónde se dirige. Durante la actividad se reconoció al Sr. Eduardo Vergara, Director Ejecutivo de AAFET, Radamés Lameza, Director Ejecutivo del Programa WIA-167 y Lyzander Rivera, Ayudante Especial de Secretario del Departamento del Trabajo, por su apoyo y compromiso al programa de adiestramiento desde su comienzo.

Se confirieron 14 certificaciones para el Adiestramiento de Uso y Manejo de Extintores, 28 para el Adiestramiento de Primeros Auxilios y por último 56 certificaciones para el Adiestramiento de Monta Carga. Estos Adiestramientos se desarrollaron luego de identificar las necesidades reales de los muelles en especial las necesidades del Puerto de las Américas.

BUENAS NOTICIAS DESDE EL DISPENSARIO

Con alguna frecuencia los asociados traían a nuestra atención sus preocupaciones recurrentes en relación a las autorizaciones de medicamentos, ya que en la mayor parte de los casos se veían obligados a visitar nuestros dispensarios para que le autorizaran esos medicamentos recetados.

La Bahía, se complace en informar que en respuesta a esta situación, la Junta de Síndicos del Plan de Bienestar UTM-PRSSA aprobó un nuevo procedimiento para que se permita el despacho de la mayoría de los medicamentos recetados, sin la necesidad de una autorización del personal del Dispensario. Naturalmente, siempre habrá ciertos medicamentos que requieran evaluación y autorización escrita del Plan.

Este nuevo procedimiento fue efectivo el 3 de Enero de 2006. Para su implantación enviamos a las farmacias participantes el listado de los medicamentos que en lo sucesivo no requieren autorización previa.

Aprovechamos esta oportunidad para informarles también que logramos un acuerdo con la cadena de farmacias Wallgreen para ampliar el acceso de los socios a los medicamentos recetados y poner a la disposición de ustedes su red de 66 farmacias. En lo sucesivo usted podrá acudir a cualquiera de sus farmacias alrededor de toda la isla para recibir sus medicamentos.

Como siempre, esperamos que la acción tomada sea del agrado y beneficio de ustedes.

Nueva sociedad para mantener la seguridad en los muelles



Representantes de distintos sectores al momento de firmar acuerdo de seguridad

Recientemente varias entidades relacionadas al frente portuario se unieron en una sociedad para mantener la seguridad en los muelles. Estas entidades son la International Shipping Agency (Intership), la Internacional Longshoremen's Association Locales UTM 1740, UDEM 1901, AICM 1902, la Autoridad de los Puertos y OSHA. La meta común es reducir en un 20% los casos que se mantienen e récord. Para lograr esta reducción de casos se implementará un programa proactivo de prevención de accidentes que se involucrarán todas las partes.

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

Área de Servicios Financieros, el corazón del Plan de Bienestar

Detrás de toda organización siempre hay un grupo de personas que laboran arduamente para asegurar que el servicio que recibimos sea uno de calidad. Un área muy importante para lograr ese servicio es el Área de Servicios Financieros. En esta ocasión conoceremos a los integrantes de este grupo que forman una parte esencial del buen funcionamiento de nuestro Plan de Bienestar.

En el Área de Servicios Financieros se reciben las facturas y se procesan todos los pagos por concepto de servicios médicos y de otras naturalezas. Esta es el área que se encarga de los controles administrativos y de mantener al día las cuentas con los suplidores, Hospitales, farmacias y médicos especialistas. Es un grupo de diez dedicados empleados que día a día dan su máximo para que nuestro Plan de Bienestar sea una entidad que ofrezca la mejor calidad. También son responsables de la contratación y negociación de tarifa de los proveedores de servicios médicos. Por último pero no menos importante, para este año 2006 serán los responsables de la preparación del pago Navideño (fondo de vacaciones) y recibirán las aportaciones de cada una de las compañías Navieras.

El grupo de Servicios Financieros es uno variado en el cual podemos encontrar empleados con una vasta experiencia profesional. Estos son:

- Melitza Martínez – Coordinadora
- Aracelis Rivera López
- Roberto Lizardi Casanova
- Moisés Figueroa Álvarez
- Antonio Aponte Figueroa
- Nancy Marcial
- Luz I. Santana
- Edwin Nieves Santos
- Rosalía Díaz
- Efraín Calo

Al preguntarle a Melitza Martínez cuáles son las metas de esta Área para el futuro nos indica que en la actualidad todo se trabaja de forma manual y que han comenzado el proceso de implantar un sistema electrónico que asegurará la agilidad de los procesos de reclamación y pago. “Una vez instalado este sistema bajaremos el volumen de cuentas por pagar y mantendremos una comunicación rápida con nuestros suplidores. Otra meta es estar acorde con los requisitos de HIPAA.”



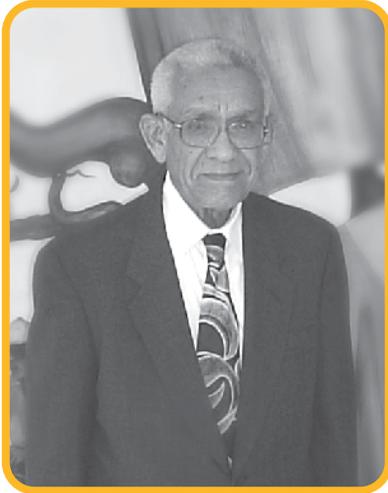
Parte del grupo del Area de Finanzas

“Hemos logrado mucho en esta área. A mi llegada todo era manual. Poco a poco fuimos modernizándonos. Todos los compañeros fueron trabajando con las computadoras. Nos hemos adiestrado sobre el uso de diferentes programas de computadora y me atrevo a decir que ahora todos somos diestros en el uso de las computadoras. Es un buen grupo de empleados, todos nos fajamos y nos llevamos muy bien. Tenemos una buena relación profesional y eso es muy importante para que el Área funcione bien,” concluyó Melitza Martínez, Coordinadora del Área de Servicios Financieros.

Concepción Pérez Pérez, un hombre para la historia

Segunda parte:

“Viví la transformación natural de la tecnología moderna de los embarques de azúcar que era la industria principal de Puerto Rico con 42 centrales azucareras. En aquel entonces se embarcaban sacos de azúcar de 315 libras y Don Luis Muñoz Marín se reúne con Juan Pérez Roa, entonces Presidente de la UTM



Concepción Pérez Pérez

y le pide que le permita embarcarla a granel. Pérez Roa, quien luego fue representante, llega a unos acuerdos con Muñoz y comienza el proceso de cambio. Para esa transformación traen al Dr. McDowell, un sacerdote que era economista. A mí me asignan para que trabaje con él. Yo había hecho varios informes sobre el frente portuario, así que me asignan a trabajar con él. Era un cambio grande en la forma en que se iba a trabajar en los muelles, así que se tomó la decisión y se legisló para darles a los trabajadores un remedio social compensatorio en lo que se readiestraban o se retiraban”.

“Por qué traigo a colación toda esta historia, es porque Don Luis tenía una visión tan clara de lo que iba a ser el futuro de Puerto Rico. Si comparamos; a Inglaterra le tomó 200 años industrializarse y a Puerto Rico sólo le tomó 50 años. Don Luis sabía que el futuro de la Isla iba a ser complicado. Creó una oficina que se encargó de investigar los adelantos de la tecnología en todas las áreas industriales que llamó Oficina de Investigaciones sobre el Desempleo Tecnológico. Fue un honor administrarla”.

“Volviendo al Plan de Bienestar y resumiendo.

Cuando se crea la institución como un fideicomiso de los trabajadores y los patronos fue un gran paso. Cuando uno compara lo que tenían los trabajadores en aquella época, que era prácticamente nada con lo que existe hoy en día ves el cambio positivo. En todas las Uniones hay un Plan de Bienestar y esos trabajadores reciben todos los servicios que necesitan.

Al preguntarle sobre las personas que fueron influyentes en su carrera con el Plan de Bienestar y si recuerda alguna anécdota nos dice. “El Lcdo. Hipólito Marcano, quien fue Presidente de la Junta de Síndicos del Plan, fue una de las primeras personas que me dirigió a trabajar en la sindicatura. Él y yo tuvimos una relación muy cercana que va desde cuando yo estaba en la Escuela Superior en Humacao. Otra persona que



tuvo una influencia especial en mí fue, Osiris Sánchez también Presidente de la Junta de Síndicos. El Secretario del Departamento de Obras Públicas me había dado la encomienda de hacer un estudio sobre si se reestablecía la reglamentación de las actividades portuarias. Osiris Sánchez acepta trabajar conmigo y cuando terminamos le pregunto cuáles eran sus honorarios y él contesta que era una aportación que él hacía a Puerto Rico. Yo insistí en que había un cheque para él y me dice que sabía que había una actividad de recaudación de fondos para Ser de Puerto Rico y me pidió que donara el dinero a esos niños”.

“Fuera del ambiente de los puertos, otra persona que me impactó fue don Fernando Sierra Berdecía. Era periodista y fue Secretario del Trabajo. Tenía una gran preocupación por los trabajadores. Lo más que me influyó de don Fernando fue la sensibilidad humana que tenía hacia todos, recordó don Conce”. Al preguntarle si había alguna otra persona se queda pensativo y contesta. “Mi esposa siempre ha sido mi mayor aliada. Era mi asesora y yo lo consultaba todo. Ella siempre ha sido mi consultora principal”.

LESIONES EN BRAZOS Y MANOS

Estimados socios, dada la naturaleza de sus trabajos en los muelles, algunas de las partes del cuerpo que sufre lesiones con mayor frecuencia son los brazos y las manos.

Desde La Bahía intentamos identificar esas lesiones y en la medida de lo posible ayudar a evitarlas. Agruparemos las lesiones en dos categorías de acuerdo a las causas que las originan.

- **Sobrecarga:** La repetición de un patrón de movimientos en pocos segundos durante un largo período de tiempo, mantener el cuerpo en posturas forzadas, utilización de herramientas que producen vibraciones por más de dos horas o el levantamiento manual de sobrepeso.

Algunas lesiones en este apartado son:

El Síndrome del Túnel Carpiano

Ocurre cuando el nervio mediano que abarca desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa a nivel de la muñeca. El nervio controla las sensaciones de la parte posterior de los dedos de la mano, así como los impulsos de algunos músculos pequeños en la mano que permiten que se muevan los dedos y el pulgar. El resultado puede ser dolor, debilidad o entumecimiento de la mano y la muñeca dirigiéndose a todo el brazo. Los síntomas generalmente comienzan gradualmente y se manifiestan con sensaciones de calor, calambre o entumecimiento en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar y los dedos del medio e índice.

Síndrome del Manguito Rotador

El síndrome de pinzamiento o pellizcamiento, se debe a la fricción crónica del tendón supraespinoso entre la cabeza humeral y el hueso acromial, se presenta en hombres mayores de 40 años con antecedentes de dolor crónico de hombro derecho. Las lesiones como bursitis o tendinitis del manguito rotador se consideran etapas anteriores al despulimiento por fricción o desgarro del manguito rotador. Suele manifestarse con episodio intenso de dolor después

de actividades como elevar el brazo. El dolor se presenta durante la noche y frecuentemente interrumpe el sueño.

Dedo de gatillo

Se produce cuando uno de los tendones del dedo se inflama; el dedo permanece rígido y doblado. Lesión dolorosa y muy molesta.

Casi ninguna de estas lesiones llega a necesitar cirugía, su tratamiento habitual es con antiinflamatorios y reposo. El hielo es una buena opción de emergencia.

El uso de muñequeras ortopédicas, el calentamiento de brazos, muñecas y dedos antes de los trabajos y el reposo entre los patrones de movimiento son una buena opción para evitar estas lesiones.

- **Atoramiento:** en esta categoría incluimos aplastamientos, cortes o laceraciones.

Cada año aumentan las lesiones por atoramiento o aplastamientos que ocurren cuando partes del cuerpo quedan atrapadas entre dos objetos o se atorán en la maquinaria. Estos peligros también son llamados puntos de pellizco y pueden causar lesiones que van de simples cortaduras hasta amputaciones de extremidades.

La mayor parte de los accidentes se deben a despistes o negligencias del operario, por lo tanto, debe estar consciente de lo que hace, manténgase con los cinco sentidos puestos en su tarea, revise la maquinaria antes de los trabajos y lea y siga al pie de la letra cuanta advertencia de seguridad encuentre en su lugar de trabajo.

Por supuesto el uso de unos guantes adecuados es siempre recomendado y hasta obligatorio para prevenir muchas de estas lesiones.

Recuerda que la seguridad es una labor de todos y que entre todos lograremos unos muelles más seguros.

Cuidado con las alergias

A la primavera se la suele conocer como la estación del amor y para los poetas, una época de inspiración y alegría, pero es también el peor momento del año para una multitud de personas que padecen de alergia.

Desde La Bahía queremos ofrecer una pequeña píldora informativa sobre los diferentes tipos de alergias. Obviamente no se trata de un informe en profundidad así que como siempre aconsejamos, visite a su médico en el caso de sufrir algún tipo de reacción alérgica.

La alergia es un conjunto de alteraciones de carácter respiratorio, nervioso o eruptivo que se producen en el sistema inmunológico por una extremada sensibilidad del organismo a ciertas sustancias a las que ha sido expuesto.

La sustancia que produce alergia se llama alérgeno, y los síntomas provocados son definidos como reacciones alérgicas.

Existen diversas causas que pueden provocar reacciones alérgicas. Los alérgenos más comunes son: Polen, ácaros del polvo, alimentos, animales domésticos, picaduras de insectos y medicamentos. Las reacciones alérgicas pueden tener diversos grados de importancia, varían desde leves (picor, enrojecimiento de la piel, lagrimeo, estornudos, vómitos, diarrea...) hasta graves (inflamación de párpados, garganta, lengua, dificultad en la respiración) llegando incluso al colapso y la muerte.

Algunos consejos para evitar algunas alergias:

- Polen: Usar humidificadores y acondicionadores antipolen. En los viajes en carro mantener las ventanas cerradas. Evitar los factores irritantes como el humo, insecticidas, polvo etc.

- Ácaros del polvo: Pasar el aspirador regularmente. Evite objetos que puedan acumular polvo, alfombras, cojines o peluches. En alergias severas usar colchones de látex o cubiertos con materiales sintéticos.

- Alimentos: Obviamente el consejo principal es evitar los alimentos que puedan causar alergia, pero el problema es que muchas de las personas desconocen su padecimiento hasta que sufren la reacción. Los alimentos más alérgenos son la leche de vaca, los pescados y mariscos (ojo Puerto Rico), huevos y frutos secos, en especial el maní. Es conveniente leer las etiquetas de los alimentos para evitar en lo posible las alergias.

En general, el consejo más efectivo es visitar a un alergista, que mediante una serie de pruebas identificará el factor detonante de la alergia y preparará el tratamiento adecuado para convivir con esa alergia de la mejor manera posible.

Sopa de Letras

ENCUENTRA LOS OCHO
MEJORES EQUIPOS
DEL CLÁSICO MUNDIAL DEL CARIBE

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

Soluciones: JAPÓN, CUBA, PUERTO RICO, DOMINICANA, COREA, USA, VENEZUELA, MÉXICO

Nueva Director Médico; la Dra. Padilla

Tener una vocación profesional es importante, pero tener una vocación de servicio dentro de esa profesión es más admirable. Así es la Dra. Padilla una gran profesional con vocación de servicio. Afortunadamente el dispensario de la calle Loiza cuenta con ella como nuevo Director Médico.



La Dra. Padilla estudió medicina en Guadalajara, Méjico. Luego regresó a Puerto Rico e hizo su internado en el Hospital Regional de Aguadilla para luego continuar con su internado transicional en Mayagüez. Es en Mayagüez donde decide que desea hacer su especialidad en medicina interna y de ahí pasa al Hospital Municipal en el Centro Médico. Luego de terminar su especialidad continúa trabajando en el Hospital Municipal como jefe de Residentes y luego pasa a ser jefe de sala de emergencia.

Al preguntarle por qué escogió la especialidad de medicina interna nos contesta que “yo veo al paciente como un todo, de esta forma puedo manejar todas sus condiciones médicas”. Uno debe ver cada paciente de manera individual y manteniendo una línea correcta de médico y paciente. Es importante dialogar con el paciente para que este pueda exteriorizar el problema o el dolor que lo aqueja y así poderlo ayudar de la mejor manera.

La Dra. Padilla comenzó a laborar con el Plan de Bienestar en enero de 2005. Gracias a su profesionalismo y su experiencia, desde el mes de marzo es nuestro Director Médico. Tiene a su cargo evaluar casos referidos por los otros médicos que laboran en todos los dispensarios del Plan de Bienestar. Además, tiene la encomienda de crear un

comité de farmacia y terapéutica. “El comité estará a cargo de crear un formulario de medicinas en el que se incluirán, valga la redundancia nuevas medicinas y excluirán otras”, añadió la Dra. Padilla.

La Dra. mantendrá su vínculo con el Hospital Municipal como facultativa de Medicina Interna. “Por ahora quiero mantenerme en la parte académica para estar al día en todos los nuevos cambios que surjan en la medicina. De esta manera puedo aportar más a mis responsabilidades en el Plan de Bienestar, comentó la Dra.”

“Desde que comencé a trabajar aquí me he sentido como en casa. La acogida ha sido muy buena. Todos han puesto de su parte para ayudarme a entender bien el funcionamiento del Plan de Bienestar. Ya existen programas que me parecen una gran ayuda para nuestros pacientes como lo son las Clínicas de Medicina Interna. Quiero hacer más, por esto a partir del mes de abril comenzaremos con unas charlas sobre distintas condiciones médicas para que nuestros pacientes conozcan mejor cómo lidiar con sus padecimientos. Hay otros proyectos en el tintero pero esos los iremos presentando poco a poco. Estoy muy contenta con esta nuevo reto y voy a trabajar duro para que el servicio del Dispensario continúe siendo uno de calidad, expresó la Dra. Padilla”

¡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