

*De todo un poco con...*



<b>Importancia del Ácido Fólico</b> <a href="#">p.2</a>	<b>Fotos Entrega de Bono de Navidad</b> <a href="#">p.3</a>	<b>Nuevas Caras y Años de Servicios</b> <a href="#">p.4</a>
<b>Español y un poco más...</b> <a href="#">p.5</a>	<b>Cumpleaños del Mes y Jornada Educativa</b> <a href="#">p.6</a>	<b>Notas de Interés</b> <a href="#">p.7</a>

## PERIODO DE LACTANCIA O EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

La Ley Núm. 427 del 16 de diciembre de 2000, provee una licencia de lactancia o extracción de leche materna a las madres lactantes que trabajan en el sector público y privado. Por lo que, una mujer que regresa a trabajar, luego de una licencia por maternidad, tiene derecho a lactar a su bebé o extraerse leche materna por un periodo de una (1) hora por cada día de trabajo. Dicho tiempo, puede dividirse en dos periodos de 30 minutos, o tres periodos de 20 minutos. Esta licencia, tendrá una duración de 12 meses desde la fecha que la empleada regresa a trabajar, luego de su licencia por maternidad. Esto, aplica a las madres lactantes que trabajaban para su patrono a tiempo completo, mínimo de 7.5 horas diarias.

## ENMIENDA A LA LEY

El pasado 26 de enero de 2017, se firmó la Ley 4 del año 2017, que establece la "Ley de Transformación y Flexibilidad Laboral". Con esta Ley, se extiende el derecho de lactancia o extracción de leche materna a las empleadas que tienen contrato a tiempo parcial y la jornada sobrepasa las cuatro (4) horas. El periodo concedido para lactancia o extracción de leche materna, será de treinta (30) minutos por cada periodo de cuatro (4) horas consecutivas de trabajo.

Nuestra institución, provee un espacio habilitado para estos fines, en el Centro Multidisciplinario de Destrezas Clínicas. Es importante, que la empleada que interese utilizar este espacio, se comunique previamente a nuestra Oficina de Recursos Humanos, extensión 2509, para coordinar la visita al Centro.

## Misión de la UCC:

Preparar profesionales de salud altamente cualificados y comprometidos en atender las necesidades de salud de la comunidad, en el contexto bio-sicosocial, con un enfoque humanístico y un alto sentido del deber moral. Se caracteriza, por el énfasis en la excelencia de sus programas académicos, actividades de investigación y los servicios de mantenimiento de la salud, prevención y detección temprana de las enfermedades. Tiene el compromiso de mejorar la calidad de vida de la comunidad puertorriqueña, a través de sus servicios y el desarrollo de profesionales para atender la salud.



"Patrono con Igualdad de Oportunidades para Mujeres, Minorías, Veteranos y Personas con Impedimentos"

PO BOX 60327, BAYAMÓN PR 00960-6032  
Tel. 798-3001, extensiones 2507, 2508, 2509 o 2534

# NUTRICIÓN-Importancia del Ácido Fólico



cantidades y la puede eliminar a través de los fluidos corporales como orina y la leche materna. Por esta razón, la necesitamos consumir todos los días, ya que los niveles pueden disminuir rápidamente.

Al día de hoy, todavía existe un gran desconocimiento sobre la importancia de esta vitamina.

El ácido fólico, es una vitamina del complejo B, la cual tiene un rol crucial en la mujer antes, durante y después del embarazo. Es una vitamina hidrosoluble (soluble en agua), lo que significa que nuestro cuerpo, no la almacena en grandes

Debido a su importancia, desde el 1998; como ley federal, los alimentos como cereales, harinas, panes, pastas, galletas, entre otros, se han fortificado con esta vitamina como método de prevención de defectos congénitos.

## ¿DÓNDE LO PODEMOS CONSEGUIR?

- Vegetales de hoja verde (Brócoli, espinaca, lechuga)
- Espárragos
- Zanahoria
- Calabaza
- Frutas (Guineo, melón, limón, papaya, china, berries)
- Setas
- Levadura
- Coliflor
- Granos (Habichuelas, gandules, lentejas, garbanzos)
- Aguacate
- Semillas y nueces
- Alimentos fortificados (Cereales, panes, entre otros)
- Suplementos



## RECOMENDACIONES:

- Adultos mayores de 13 años – 400 mcg al día.
- Embarazadas - 600 mcg al día

## FUNCIONES:

- Crear células nuevas
- Crecimiento de tejidos
- Ayuda al mantenimiento de la piel, uñas y cabello
- \* Ayuda a prevenir defectos congénitos como (espina bífida, anencefalia)



## DEFICIENCIA DE ESTA VITAMINA:

- Diarreas
- Encanecimiento del pelo
- Retraso en el crecimiento
- Úlceras bucales



Todos, necesitamos ácido fólico, pero es importante que toda mujer que esté entre las edades de 15 y 45 años consuma ácido fólico, todos los días.

Debido a que muchos embarazos no son planificados, es importante que todos los días trates de consumir alimentos que contengan la vitamina o el suplemento. Si lo estas planificando y nunca lo has tomado, comienza a tomarlo todos los días y espera un tiempo para quedar embarazada. Madres, no tengan miedo, su hijo lo necesita. Esto, no significa que va a quedar embarazada de inmediato. Es solo un método de prevención y de mantener su salud.

La palabra clave es, “**PREVENCIÓN**”.

# FOTOS

Entrega de  
Bono de  
Navidad

Invitados especiales:  
Tuna Vaquera de la  
UPR Bayamón

8 de diciembre de 2016



## Felicitemos a los Sigüientes Empleados por los

*Años de Servicio*

en la UCC

NOVIEMBRE 2016

**Stephanie Gómez Sepúlveda**

Técnica de Facturación y Cobro  
Facturación y Cobro

5 años

**Dorkys Rodríguez Arias**

Coordinadora de Cuentas por Cobrar  
Oficina de Recursos Fiscales

5 años

**Wanda Marín Maldonado**

Data Entry y Quality Control Assistant  
Centro de Retrovirología

20 años

**María Rivera Vélez**

Directora de Recursos Humanos  
Oficina de Recursos Humanos

20 años

## Nuevas Caras

**Denisse Chevalier**

Asistente Administrativo I  
Decanato de Admisiones y  
Asuntos Estudiantiles

**Alejandra Rodríguez**

*Clinical Coordinator*  
Decanato Asociado de Inv.

**Lyanne Colón**

Secretaria  
CRAI

**Dra. Iris Salgado**

Catedrática Auxiliar  
Depto. de Farmacología

¡Bienvenidas!



DICIEMBRE 2016

**Miriam Objio Nieves**

Auxiliar de Casa de Animales  
Centro de Recurso Animal

10 años

**Joaquina Escudero**

Administradora  
IRESA

20 años

**Ivonne Amill**

Asistente de Director  
RCMI

30 años

ENERO 2017

**Dr. Ramón Jorquera**

Catedrático Auxiliar  
Neurociencias

5 años

**Lydia Miranda**

Especialista en Inv. Científica  
Fisiología

10 años

**Dra. Amelia Rivera**

Catedrática  
Fisiología

20 años

**Lcda. Emilia Soto**

Decana  
Decanato de Administración

20 años

**Ramón Ortiz**

Oficial de Presupuesto  
Oficina de Presupuesto

25 años

FEBRERO 2017

**Elizabeth Valcárcel**

Ayudante Ejecutiva  
Presidencia

25 años

# Calendarizar



# AGENDAR



El verbo *calendarizar*, que significa ‘fijar anticipadamente las fechas de ciertas actividades a lo largo de un período’, **es un verbo bien formado en español**.

Aunque el [Diccionario académico](#) registra su uso como cultismo propio de Chile, Cuba, El Salvador y Honduras, el [Diccionario de americanismos](#), de la Asociación de Academias de la Lengua Española, extiende el uso a prácticamente toda América.

De este modo, pueden considerarse adecuadas frases como: «Este año calendarizó diez encuentros con padres de familia», «Los maestros, también calendarizaron las reuniones para hacer el nuevo estudio» o «Todavía, ayer, las audiencias no habían sido calendarizadas».



El verbo *agendar*, que se emplea con el sentido de fijar reuniones, encuentros o tareas, **es un verbo bien formado en español que ya recogen algunos diccionarios, por lo que su uso puede considerarse adecuado**.

Aunque aún no esté recogido en el Diccionario académico, el *Diccionario de americanismos* de la Asociación de Academias de la Lengua Española, sí lo incluye con los significados de ‘anotar en una agenda datos o informaciones’ y ‘programar en un libro o cuaderno las actividades pendientes para no olvidarlas’.

De este modo, pueden considerarse adecuadas frases como «El legislador, propuso agendar una reunión con el titular de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales» o «También, se agendarán reuniones con diputados, senadores y dirigentes del partido».

# FEBRERO



*De todo un poco con...*



página 6

LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL CARIBE ESCUELA DE MEDICINA LE INVITA

## JORNADA EDUCATIVA

40 ANIVERSARIO UCC



### TEMAS

**MANEJO DE ESTRÉS**  
**Una Mirada Holística al Bienestar**  
Yari M. Marrero, MHS

**REINGENIERÍA DEL SER HUMANO**  
**Como Envejecer Saludablemente**  
Dr. Gilberto Ramírez

**NI UNA LIBRA MÁS**  
Lcdo. José L. Lozada Sierra, MHSN, LND, MNOCC

**HABLEMOS DE MARIHUANA**  
Dr. José A. Franceschini, FAPA

**JUEVES, 16 DE FEBRERO DE 2017**  
7:30 am – 12:00md

Anfiteatro Hospital Universitario  
Dr. Ramón Ruiz Arnau en Ave.  
Laurel Bayamón, PR

**SOMETIDO PARA**  
**4 HORAS CONTACTO**

**LIBRE DE COSTO**  
De requerir horas contacto, solo se cobrará por el  
certificado de educación continua

**INFORMACIÓN:** [econtinua@uccaribe.edu](mailto:econtinua@uccaribe.edu)  
787-786-2412, 787-798-3001, Ext. 2203, 2204

The Universidad Central del Caribe is accredited by the Accreditation Council for Continuing Medical Education to provide continuing medical education for physicians. The UCC is also a provider under the "Junta de Licenciamiento y Disciplina Médica" of the Commonwealth of Puerto Rico, the Office of Regulation and Certification for Health Care Professionals, provider #00024, and by the "Colegio de Trabajadores Sociales de Puerto Rico".



### Empleado

### Departamento

Dra. Rosa Haiffe Hache	Anatomía
Dr. Harry Mercado Ortiz	Medicina de Familia
Sara Rosario González	Medicina de Familia
Dra. Sofía Jiménez Dietsch	Anatomía
Dra. Linette Castillo Pichardo	Decanato Asociado de Inv.
Liliana Ilaraza Sierra	RCMI
Erika Natal de Jesús	IRESA
Jorge Ramírez Rivera	CRAI
Juanita López Berríos	Biblioteca
Rubén Rodríguez Rosado	Decanato Asociado de Inv.
Julio Morales Centeno	División de Operaciones
Ana Acevedo Rivera	Patología
Mariana Hernández Arias	Decanato de Estudiantes
Dra. Ivette Suárez Arroyo	Bioquímica
Yolanda Acevedo Ayala	Compras, Recibo y Propiedad

**¡Felicitamos a todos nuestros  
empleados en su día!**

\*Se autoriza la participación de los empleados, siempre y cuando,  
las actividades esenciales de cada área no se afecten.

[Regresar a página principal](#)

# Notas de Interés

De todo un poco con...



página 7

## PROCLAMAS



## FEBRERO

**Mes de la Prevención y Manejo de Síntomas del Corazón y Adiestramientos de Resucitación Cardiopulmonar**

**Mes y Día de la Pediatría en PR**  
**19 febrero**

Semana y Día del Consejero Profesional  
5 al 11 y 8 de febrero

Semana de la Educación Privada  
13 al 17 de febrero

Día para la Concienciación de Enfermedades Cardiovasculares  
Congénitas  
14 de febrero

Día Internacional del Cáncer Infantil  
15 de febrero

Día de No Fumar  
17 de febrero

## Renovación Seguro Médico

Efectivo al 1 de marzo de 2017, renovamos el seguro médico institucional. Próximamente, notificaremos todo lo correspondiente a este nuevo año póliza.

## PRÓXIMOS PAGO DE NÓMINA FEBRERO

10 de febrero

24 de febrero

**Día Feriado- 20 de febrero**



## VISITA MENSUAL AFLAC

En las primeras semanas de cada mes, se coordina con el Sr. Edwin Rivera Roque, de la compañía de seguros AFLAC, para que coloque su mesa de servicio en el lobby de nuestra institución.

Exhortamos, a que toda cancelación, ingreso o cambio en alguna de sus pólizas, se haga a través del señor Rivera, para así facilitar la información para efectos de la nómina.

¡Agradecemos su colaboración!

En la Oficina de Recursos Humanos, nos interesa conocer qué actividades, charlas o talleres les gustaría que se desarrollaran. Por ello, le invitamos a enviar sugerencias a:

e-mail

recursos.humanos

Directora de RH: maria.rivera  
Oficial de RH: gloria.sepulveda  
Asistente Administrativo I: mariane.soto  
Analista de RH: sayra.figueroa



[@uccaribe.edu](mailto:rh@uccaribe.edu)

[Regresar a página principal](#)