



Con apoyo de CoNUSI

Demandan la Ley que organiza la Autoridad del Canal de Panamá

Trabajadores y ex empleados del área canalera interpusieron ante la Corte Suprema de Justicia un recurso de inconstitucionalidad contra la Ley 19 del 11 de junio de 1997 que organiza la Autoridad del Canal de Panamá. De declararse procedente el recurso, podría afectarse el régimen laboral especial de la ACP que contempla condiciones de empleo no existentes en el actual Código de Trabajo panameño.

El recurso de inconstitucionalidad plantea que la ley 19 no incluye el derecho a huelga, el salario mínimo y la estabilidad en el empleo, entre otros temas. Cabe destacar que la permanencia en el régimen laboral panameño se logra luego de dos años de trabajo consecutivo en una empresa y que el salario mínimo establecido por ley es de B/1.22 la hora.

El anuncio de la medida fue hecho en las oficinas de la Confederación Nacional de Unidad Sindical (CoNUSI). La comunidad canalera debe darle seguimiento a este tema por las implicaciones directas que puede tener sobre su régimen laboral especial.

En el año fiscal 2001

Canal recauda B/.579.5 millones

Durante el año fiscal 2001 el Canal de Panamá recaudó en concepto de peajes B/.5.3 millones más que en el período fiscal anterior, por debajo del monto presupuestado.

El total de la recaudación en el rubro mencionado alcanzó a B/.579.5 millones, con un total de 12,197 tránsitos de buques de alto calado, frente a los B/.574.2 millones generados en los doce meses del año fiscal 2000. Estas cifras estadísticas preliminares fueron presentadas por el administrador Alberto Alemán Z. en la reunión ordinaria de Junta Directiva de la ACP realizada el pasado 5 de octubre.

Aunque hubo un decrecimiento de 0.9 por ciento en el número de tránsitos de alto calado con relación al año anterior, los tránsitos de buques tipo Panamax aumentaron a una tasa porcentual de 1.5 por ciento, llegando a los 4,424.

En cuanto a la carga transportada, la cifra

fue muy similar a la del año previo, llegando a 193.6 millones de toneladas largas. Los principales rubros que registraron aumento fueron el petróleo crudo y productos de petróleo, la carga contenerizada, los productos refrigerados y maquinaria y equipo. Se prevé un aumento sostenido en el tonelaje de la carga contenerizada al igual que en los productos de petróleo.

En torno a los programas de mantenimiento y modernización, Alemán Zubieta reiteró que el próximo diciembre culminará el proyecto de ensanche del Corte Culebra, el cual ya ha sido completado en un 98 por ciento.

El programa de instalación de sistemas hidráulicos en las compuertas de las esclusas ha logrado grandes avances, habiéndose completado en un ciento por ciento su instalación en Miraflores y Pedro Miguel; sólo faltan por instalar dos en Gatún.



Seminario-taller

Foto por Armando De Gracia

El ministro de Salud, Fernando Gracia, se dirige a los participantes del seminario "Aspectos Técnicos para el Transporte Seguro de Materiales Radiactivos", realizado del 8 al 12 de octubre en el Centro de Capacitación Ascanio Arosemena.

Expertos dictan seminario sobre transporte de materiales radiactivos

La Autoridad del Canal de Panamá y el Ministerio de Salud organizaron el seminario "Aspectos Técnicos para el Transporte Seguro de Materiales Radiactivos (Taller Subregional)".

Este seminario especializado se efectuó del 8 al 12 de octubre en el auditorio del Centro de Capacitación Ascanio Arosemena.

El objetivo principal de este seminario fue la capacitación de funcionarios estatales de diferentes instituciones sobre las normativas vigentes y aplicables al tránsito de mercancía radiactiva por el Canal de Panamá y, en especial, los Reglamentos para el Transporte Seguro de Materiales Radiactivos de la Organización

Internacional de Energía Atómica.

Este seminario complementa el seminario sobre aspectos jurídicos del tránsito de mercancía radiactiva por el Canal de Panamá, celebrado del 13 al 17 de agosto del 2001.

El seminario es una actividad interinstitucional organizada por el Ministerio de Salud y la Autoridad del Canal, con la colaboración de la Organización Internacional de Energía Atómica (Viena), los ministerios de Relaciones Exteriores y de Economía y Finanzas y la Dirección de Aeronáutica Civil. Igualmente, se contó con el apoyo del Servicio Nacional de Protección Civil, la Universidad de Panamá, y la participación del abogado Jorge Federico Lee.

La seguridad es responsabilidad de todos

2

Por Julieta Rovi

Tras los ataques terroristas en los Estados Unidos y la guerra contra el terrorismo que se libra en Afganistán, la Autoridad del Canal de Panamá ha hecho un llamado a todo el pueblo panameño y, en especial, a los empleados canaleros para que juntos defendamos la seguridad de la vía interoceánica.

“Todos nosotros nos debemos convertir en protectores de primera línea del Canal de Panamá. El Canal de Panamá es una ruta muy importante en el mundo. Es una ruta que está bajo nuestro propio y completo control y

tenemos la responsabilidad primaria de su protección”, expresó el administrador del Canal, Alberto Alemán Zubieta, durante una reciente reunión con los gerentes de la entidad.

Si usted sabe de alguien que tenga intenciones de poner en peligro la seguridad de la vía o si observa algún movimiento sospechoso, llame inmediatamente al 119 (si tiene acceso a líneas de la ACP o al 272-3227 o 272-3669) y proporcione toda la información disponible. “Necesitamos el apoyo y la cooperación de todos los empleados para que reporten cualquier actividad sospechosa”, dijo Sergio

Rodríguez, gerente encargado de la División de Protección del Canal.

Hay algunas conductas que también nos ayudarán a proteger al Canal y a nosotros mismos:

- Estar vigilantes y reportar al 119 (si tiene acceso a líneas de la ACP o al 272-3227 o 272-3669) cualquier actividad o persona sospechosa por más insignificante que parezca;
- Facilitar el proceso de control de acceso a las instalaciones portando siempre en un lugar visible su tarjeta de identificación;
- Cooperar con los guardias de seguridad en el proceso de revisión de las pertenencias y los vehículos;

- Apoyar los esfuerzos de seguridad de la División de Protección del Canal con comprensión y paciencia;
- Ser valientes ante una situación sospechosa, no dejar que el temor nos paralice y llamar al 119 inmediatamente.
- Anotar de forma inmediata el número telefónico que aparece en la pantalla del teléfono al recibir una llamada sospechosa o amenazante (cuestionamientos sobre el funcionamiento, operaciones y seguridad del Canal).

Recuerde que la seguridad es responsabilidad de todos.

Reseña del director del nuevo Departamento de Ingeniería y Proyectos

El ingeniero Agustín Arias inició su carrera en el Canal de Panamá en noviembre de 1980 cuando se estableció la División de Mejoras al Canal dentro de la Oficina de Planificación Ejecutiva. Durante su trayectoria en la División de Mejoras al

Canal participó en los principales estudios y análisis de mejoras, lo que le permitió colaborar estrechamente con las principales áreas de funcionamiento del Canal como lo son la administración del tráfico de naves, las esclusas, dragado, pilotaje, cauces de navegación y servicios de remolcadores.

Entre los aportes más significativos de su carrera en el Canal de Panamá se destacan el diseño del cauce de navegación y los análisis operacionales del ensanche del Corte Culebra y la entrada del Pacífico, los estudios de nuevas locomotoras y necesidades de la flota de remolcadores, los análisis de programas alternos de dragado, el diseño de metodologías para el análisis de la capacidad del Canal y las proyecciones de calidad de servicio (tiempo en aguas del Canal), el apoyo técnico al desarrollo del sistema de control del tráfico marítimo y diversos análisis relacionados con proyectos de inversiones de capital.

A raíz de la reorganización de la Comisión del Canal en 1997, Arias encabezó la División de Planificación Estratégica y, a principios de 1998, se le encomendó la tarea de organizar la Oficina de Proyectos de Capacidad, donde inicialmente ocupó el puesto de gerente de Proyectos. Al ser transferido el Canal a la República del Panamá, fue distinguido con el

nombramiento de director de dicha oficina. Sus responsabilidades dentro de esta oficina lo han llevado a desarrollar los programas de estudio para la ampliación del Canal y a dirigir la ejecución de los principales estudios.

La labor de Arias en el Canal de Panamá ha sido reconocida por numerosos directores y administradores mediante el otorgamiento de múltiples premios por su desempeño excepcional. Su preparación académica incluye licenciatura y maestría en ingeniería mecánica de la Universidad

de Missouri, además de maestrías en ingeniería industrial y administración de empresas de la Universidad de Miami.

Sobre su nueva designación como director del Departamento de Ingeniería y Proyectos, nos comenta que representa su más grande reto como profesional ya que su misión principal será la de integrar las funciones de ingeniería, proyectos y dragados en una unidad sumamente dinámica, coherente y eficiente, preparada para afrontar los grandes retos del futuro del Canal y su posible ampliación.



Ing. Agustín Arias

El Director del nuevo Departamento de Ingeniería y Proyectos planea integrar las funciones de ingeniería, proyectos y dragado en una unidad coherente, dinámica y eficiente.

		
JUNTA DIRECTIVA Ricardo Martinelli B. <i>Presidente</i>		
Adolfo Ahumada Moisés Mizrachi Roberto Roy	Eloy Alfaro Emanuel González Revilla Raúl Montenegro Vallarino Alfredo Ramírez	Luis Anderson Samuel Lewis Navarro Abel Rodríguez
ALBERTO ALEMAN ZUBIETA <i>Administrador</i>		RICAUARTE VASQUEZ <i>Subadministrador</i>
Teresa Arosemena <i>Editora Encargada</i>		
<p>El Faro es una publicación oficial quincenal de la Autoridad del Canal de Panamá. Los artículos que en ella aparecen pueden ser reproducidos sin pedir autorización, únicamente acreditando la fuente. Toda colaboración debe ser entregada antes del mediodía del jueves anterior a la semana de su publicación o antes del mediodía del miércoles, si hay algún día feriado durante la semana de publicación. El Faro se reserva el derecho de publicar o modificar el contenido de la información recibida. Las opiniones expresadas en las colaboraciones no reflejan necesariamente la posición de la Autoridad del Canal de Panamá, sus directores o gerentes. Para información sobre suscripciones, llame al 272-3202 ó 272-3165 o envíe un mensaje por correo electrónico a AEP-ED@pancanal.com.</p>		

Establecen nuevo récord de locomotoras en Miraflores

Por Julieta Rovi

Al acumular 89 días sin demoras de locomotoras, el personal de las Esclusas de Miraflores rompió el récord de 86 días que ostentaban las Esclusas de Pedro Miguel.

“A pesar de los retos en cuanto a mantenimiento que representa el tener una flota combinada de locomotoras compuesta de modelos de 1964 y de las nuevas locomotoras, M-2000, el personal de las Esclusas de Miraflores, mediante esfuerzo, habilidad, conocimientos y destrezas, logró imponer esta marca”, expresó Alex Espino, ingeniero de proyectos encargado de las locomotoras nuevas.

Una demora de locomotora es un retraso de cinco minutos en adelante atribuible a la locomotora durante el esclusaje de un barco. Una demora causada por una locomotora constituye tiempo perdido dentro de las esclusas para los clientes de la vía y puede ocasionar cambios en la programación y horario de los buques. “Este récord involucró una gran cantidad de buques y esclusajes. Fueron muchas horas de operación de nuestra flota de 30 locomotoras a lo largo de estos tres meses, por lo que considero que el logro de no tener demoras de más de cinco minutos es muy significativo”, destacó Espino.

Según el supervisor interino de locomotoras, Ahmed Samaniego, el éxito de las Esclusas de Miraflores se puede atribuir a los siguientes factores:

- El plan de mantenimiento de la División de Esclusas;
- El concepto de propiedad del equipo, que estimula a los grupos de trabajo a que perciban que las locomotoras les pertenecen y esto los motiva a cuidar mejor del equipo;
- Cada equipo es responsable de las locomotoras que se les asignan;
- El sistema de calidad de ISO está dando resultados positivos.

“Los responsables de este logro son los electricistas, mecánicos, aceiteros y ayudantes de las Esclusas de Miraflores. Hoy le hacemos un reconocimiento al personal de operaciones y a los líderes de rotación, que son los encargados de evitar que las emergencias se conviertan en retrasos”, concluyeron Espino y Samaniego.

Felicitamos al personal de las Esclusas de Miraflores y celebramos con ellos este nuevo hito. Alentamos a la fuerza laboral a seguir este ejemplo de dedicación al trabajo y excelencia en el servicio a los clientes del Canal de Panamá.

Rincón del idioma



3

La Sección Técnica de Idiomas presenta este “Rincón”, en un esfuerzo por asistir a los empleados de nuestra institución, ayudarlos a mantener los dos idiomas separados y defender, conservar y cuidar nuestro idioma, herencia sin igual, que es el vehículo que facilita la comunicación.

Puede consultarnos sus dudas por correo electrónico (AESL-SEC) o por teléfono (272-3488). Por Internet, puede consultar al Departamento de Español Urgente: deu@efe.es o a la Real Academia Española: consu2@rae.es

Cuando se trata de traducir ciertas frases, expresiones o proverbios del español al inglés o viceversa, generalmente ocurre una de dos cosas: quien traduce busca desafortadamente el motivo de su obsesión en un diccionario especializado, pues generalmente estas frases están acuñadas hace tanto tiempo que se pueden encontrar en estos valiosos libritos, o decide traducirla literalmente y termina matando de risa a sus lectores. Las frases y proverbios, aunque signifiquen lo mismo, no siempre son iguales en ambos idiomas. ¿Que este tema es un tanto difícil y subjetivo? Pues, nosotros diríamos que sí.

¿Le gustaría un ejemplo? Aquí van dos. Durante una discusión acalorada con su jefe estadounidense, un amigo no pudo contener sus ganas de hacerle saber que su experiencia valía oro y, ante la mirada atónita de sus compañeros de trabajo, que trataban inútilmente de simular no estar prestando atención, le dijo con toda convicción: *Well, thirteen years doesn't smoke in pipe!* Ya pueden imaginar lo que ocurrió. A su alrededor sólo quedaron cuerpos colapsados por la risa, incluyendo el del jefe. Quizás si hubiera dicho *trece años no se fuman en pipa* en español, hubiera logrado su objetivo, pero en este caso sólo se ganó una oportunidad de participar en el ‘Show de Poveda’.

¿El otro ejemplo? Bueno, en aquellos días de cambios y tensión, varios compañeros discutían en inglés sobre los rumores que habían escuchado en los pasillos, y nuestro intrépido amigo dijo con cara muy seria: *You know, when the river sounds it's because rock and roll!* Quizás esta vez sí lo dijo en broma, pero dicen por allí que ciertamente, *cuando el río suena, es porque piedras trae*. En fin, si les hubiera dicho *There's no smoke without fire* le hubieran entendido perfectamente...sin tantas risas.

Las frases y proverbios no se pueden traducir literalmente. Nuestra recomendación es que siempre que tenga que utilizar una de estas frases, busque la ayuda de un buen diccionario, o nos dé una llamadita, pues estamos a la orden para atender sus consultas.

Aquí contribuimos con una lista de ejemplos comunes, para que los tenga a mano:

— A caballo regalado no se le mira el diente. Se imagina una frase como, *Don't look at the teeth of a horse given as a gift?* Suena medio extraño, ¿no? Lo correcto es *Beggars can't be choosers*.

— A lo hecho, pecho. *If it's done, chest*, sonaría más bien a Cantinflada. *There's no use crying over spilled milk* es la frase acuñada para decir exactamente lo mismo en inglés.

— De tal palo, tal astilla. *From that wood stick, that wood chip* no sería lo más indicado. Lo correcto es *Like father, like son*.

— Del agua mansa Dios me libre. Ni siquiera vamos a intentar traducir éste. El proverbio en inglés es *Still waters run deep*.

— Dios los cría y ellos se juntan. *God raises them and they get together* se entendería si se toma literalmente, pero su auditorio quedaría menos confundido si dijera *Birds of a feather flock together*.

— Al ojo del amo engorda al caballo. Sea honesto y díganos si no se reiría usted si alguien le dice que *The eye of the owner makes the horse fat*, en vez de *The master's eye makes the mill go* o *No eye like the eye of the master*.

Tres términos jurídicos que vale la pena mencionar:

— Acts of God. Definitivamente, no son *actos divinos*. Lo correcto es decir *caso fortuito*.

— Force majeure (del francés). En español es *fuerza mayor* y se refiere a situaciones ocasionadas por el hombre.

— Strict liability significa *responsabilidad objetiva* y no *responsabilidad estricta*.



Rompen récord de locomotoras en Miraflores

Foto por Armando De Gracia

Recientemente personal de las Esclusas de Miraflores rompió récord al acumular 89 días sin demoras de locomotoras. La ocasión fue propicia para hacerle un reconocimiento especial al personal de operaciones y a los líderes de rotación por su papel en este logro.

Jóvenes adquieren experiencia y conocimientos en la ACP

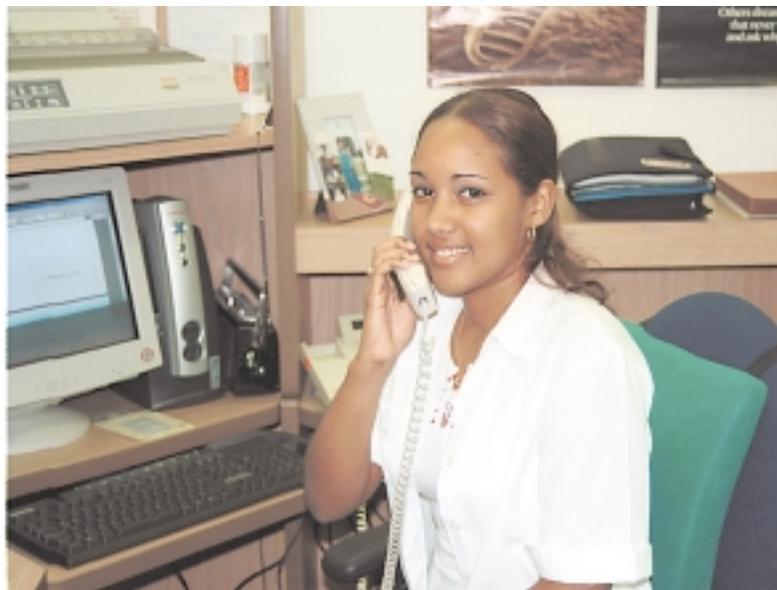
4

Por segundo año consecutivo, la Autoridad del Canal apoyó el Programa de Capacitación para Jóvenes de Primer Trabajo coordinado por la Fundación para el Desarrollo Sostenible de Panamá (FUNDES Panamá) con el Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral. La misión de este programa es desarrollar un potencial humano más acorde a las necesidades del país, ofreciéndole la oportunidad a jóvenes graduados de escuelas secundarias para que adquieran experiencia, hábitos y las aptitudes requeridas para ingresar al mercado laboral.

Este año, entre el 3 de septiembre y el 5 de octubre, 95 jóvenes tuvieron la oportunidad de realizar prácticas profesionales en la ACP y

adquirir conocimientos valiosos sobre la administración y operación del Canal. Esta práctica les brindó la oportunidad de elevar su nivel de desarrollo profesional, al permitirles afinar sus destrezas, conocimientos y habilidades mediante el desempeño de las funciones que les fueron asignadas.

Por medio de este programa y otros de práctica profesional dirigidos a estudiantes graduados de nivel universitario, técnico y de colegios secundarios que se dan durante el año, la ACP contribuye al desarrollo profesional del país. Para mayor información sobre estos programas, puede llamar a la Sección de Reclutamiento y Colocación al teléfono 272-3583.



Claribel Castillo

“Para mí fue una grata experiencia laboral. Sólo digo gracias por haber sido tan cordiales y cooperadores cuando lo necesitábamos”.



Sayuri Y. Nieto G

“Durante este mes pude aprender muchas cosas y practicar otras ya aprendidas. Conocí a personas muy agradables y fue una experiencia muy bonita”.



Rwsbett Rojas

“Quiero agradecerles a todos por colaborar para que fuera posible una grata experiencia laboral, ya que pude obtener conocimientos nuevos y más que nada conocer a personas maravillosas que fueron muy buenos amigos”.

Departamento de Recursos Humanos asume funciones de ética

El Canal de Panamá invariablemente se ha regido por principios éticos y estándares de conducta que sus trabajadores, a todos los niveles, cumplen fielmente, lo que nos permiten mantener el manejo transparente y eficiente de la vía, y nos granjea el respeto, admiración y confianza del país y de la comunidad marítima internacional. El Reglamento de Ética y Conducta de la ACP, aprobado por la Junta Directiva mediante el Acuerdo No. 11 del 6 de mayo de 1999, y a disposición de todos

los empleados en la INFORED, recoge en su Artículo 6 los 13 principios de conducta ética que todos los empleados de la ACP debemos observar. Estos principios nos hablan de valores como transparencia, honestidad, lealtad y responsabilidad, los cuales constituyen valores corporativos de la ACP. Los 13 principios de conducta ética son los siguientes:

1. El servicio público exige lealtad a la Constitución, a las leyes y a los reglamentos de la Autoridad, por encima del

beneficio personal.

2. No se deberán poseer intereses financieros que estén en conflicto con el desempeño de las funciones del cargo.

3. No se deberá participar en transacciones u operaciones financieras utilizando información de la Autoridad que no es pública, ni permitir el uso impropio de esa información para beneficio de intereses particulares.

4. No se solicitará y aceptará regalo ni artículo de valor monetario proveniente de per-

sona o entidad que pretenda una actuación oficial para hacer negocios con la Autoridad, o para realizar actividades reguladas por ésta; o cuyos intereses puedan ser afectados sustancialmente por el desempeño o no de los deberes del empleado.

5. Los deberes del cargo se realizarán honestamente.

6. No se harán compromisos ni promesas, sin autorización legal, para dar a entender que se compromete a la Autoridad.

7. No se utilizará el cargo

público para ganancia o provecho propio.

8. En el ejercicio del cargo se actuará imparcialmente y no se dará tratamiento preferencial a ninguna persona, natural o jurídica.

9. Se protegerá y conservará la propiedad de la Autoridad y sólo se utilizará para actividades legalmente autorizadas.

10. No se buscarán ni llevarán a cabo trabajos o actividades fuera del empleo, que estén en

Continúa en la página 7...

Realidades del cáncer de mama

Por Jacinta de Santanach
Enfermera de Salud Ocupacional

El cáncer de mama es una enfermedad que desarrolla células cancerosas en los tejidos de la mama. La glándula mamaria se compone de varios racimos de lóbulos y lobulillos conectados a unos conductos delgados, a modo de ramas de un árbol. En estos conductos se desarrolla el cáncer de mama, del cual el más frecuente es el cáncer ductal, seguido por el carcinoma lobular.

Posibles causas

Existe una predisposición familiar transmitida a través de los genes (en los cromosomas), y del 5 al 10 por ciento de todos los casos hay transmisión hereditaria. Otro factor es el uso de anticonceptivos hormonales.

Diagnóstico

La prevención más eficaz del cáncer de mama es la detección precoz y por ello, el autoexamen periódico de la mama es de importancia fundamental, ya que el cáncer es curable si es detectado a tiempo.

Se debe realizar una exploración llamada mamografía periódicamente (cada 2 años) a partir de los 40 años o antes, si existe alguna predisposición. Esta exploración detecta pequeños tumores que pueden pasar desapercibidos en el autoexamen de palpación. Si el análisis detecta células cancerosas, se realizarían otros estudios.

La curación dependerá de la extensión del cáncer en el momento del diagnóstico, así como de la salud de la persona afectada.

Tratamiento

Se utilizan cuatro tipos de tratamiento:

- Cirugía
- Radioterapia
- Quimioterapia
- Terapia hormonal

Se están realizando, además, estudios clínicos con terapia biológica y con el trasplante de médula ósea.

En los últimos años, las lesiones de la mama constituyen una de las causas más importantes de preocupación en la mujer. Gracias a esta actitud se ha conseguido llegar al diagnóstico cada vez más precoz del cáncer de mama. Pese a que el 75 por ciento de los nódulos de las mamas son benignos el 25 por ciento restante puede poner en peligro su vida y, por ello, es tan importante el autoexamen de la mama.

Debe examinar sus mamas cada mes si es mayor de 18 años de edad. Si no ha llegado a la menopausia, lo mejor es

realizarlo unos días después de la menstruación, ya que las mamas están menos tensas e hinchadas. Si está en la menopausia, fije una fecha de cada mes para realizarlo, preferiblemente el primer día de cada mes.

Si palpa nódulos (bultos), debe contarlos y observar su tamaño, para que en cada ocasión pueda realizar un control del número y tamaño de los mismos, prestando especial interés en observar posibles cambios.

En ocasiones estas lesiones no son palpables, pero sí visibles radiográficamente (mamografía). Se observan microcalcificaciones. Determinar la naturaleza benigna o maligna de estas lesiones no palpables sólo es posible a través de procedimientos diagnósticos como: punción con aguja fina, biopsia con aguja gruesa y estereotáxica digital.

Todos los cáncer de mama son casos diferentes. Su médico debe considerar el tamaño del tumor, su localización, tipo de cáncer, comparar el tamaño y ver si ha crecido y cuánto; de esta manera podrá evaluar las posibilidades quirúrgicas.

Detectado a tiempo, el cáncer puede ser tratado.

En casos de nódulos, tumores pequeños, son extraídos (Lumpectomía), seguida de radiación; las posibilidades de sobrevivir son muy buenas.

Hoy día, las mujeres que han sido mastectomizadas pueden tener el pecho reconstruido, o colocarse una prótesis móvil.

Debe tener en cuenta que el 41 por ciento de los nódulos cancerosos están en el cuadrante superior externo (dirección hombro) de la mama, el 34 por ciento en la porción central (pezón), el 14 por ciento en el cuadrante superior interno (dirección cuello), el 5 por ciento en el cuadrante inferior interno (dirección ombligo) y el 6 por ciento en el inferior externo (dirección codo).

No sea parte de esta estadística, hágase su autoexamen de la mama cada mes. Si no sabe cómo realizarlo, acérquese a su ginecólogo o a su clínica de Salud Ocupacional más cercana para aprender.

Autoexamen de la mama

El examen puede realizarse en tres

etapas:

En el baño: (Se palpa buscando bultos o engrosamientos inusuales.

Frente al espejo: (Se observa la piel, en busca de cambios en el contorno de la mama, retracción de la piel y hoyuelos, salida de líquido del pezón)

Acostada: (examinarse palpando el seno siguiendo las manecillas del reloj 12, 1, 2, 3, etc)

Consejos sanos

- Realice el auto examen de la mama cada mes
- Hágase el estudio de la mamografía periódicamente; según edad
- (50 años de edad, cada 2 años) (35-49 años si hay antecedentes de cáncer de mama en la familia)
- Mantenga una dieta baja en grasa saturada. Coma alimentos que contengan vitaminas A y C (vegetales de hojas verdes y amarillas) y vegetales crucíferos (brócoli, repollo)
- Disminuya la cafeína. Se ha descubierto que al disminuirla, se tiene menos probabilidades de quistes mamarios.



Concienciación

Enfermeras de la División de Salud Ocupacional brindan información y realizan demostraciones sobre los métodos adecuados para la autoexaminación en la prevención del cáncer de mama.

Foto por Armando De Gracia

Programa de Exámen de Mama

Edad	Procedimiento	Frecuencia
18 y más	Autoexamen de mama	Cada mes
Más de 40	Examen de mama por Médico ginecólogo	Cada año
Más de 40 *	Mamografía	Cada 1-2 años

* Se iniciará a los 35 años, si existe historia familiar de cáncer de mama.



Tome nota

Cierre temporal del puente vehicular de Gatún

El puente vehicular No. 3 de las Esclusas de Gatún, que sirve de paso para el público que viaja hacia el lado oeste o hacia la costa abajo de Colón, estará cerrado desde el martes 30 de octubre, a partir de las 6 p.m., hasta el miércoles 31 de octubre, a las 6 a.m.

El público podrá cruzar caminando por las compuertas 13, 14, 15 y 16, custodiado por personal de Protección del Canal.

Durante este período se reemplazará el puente No. 3 y se efectuarán ciertos trabajos de reacondicionamiento de los rieles conductores de la vía oeste.

Serie equipo flotante

Grúas flotantes del Canal

6 Por Julieta Rovi

Maquinarias espectaculares, las grúas flotantes del Canal de Panamá son utilizadas para trabajos de levantamiento pesado y de rescate. Estas grúas levantan las compuertas de las esclusas, cuyo peso oscila entre 450 y 800 toneladas, para que luego sean reparadas en la División Industrial.

“Entre las tareas más interesantes que han tenido las grúas están el levantamiento de los vagones del tren francés, el ensamblaje de la *Titán*, los rescates de los remolcadores del Canal, *Guía*, *Trinidad*, y *Chame* y el remolcador privado *San Pablo II*, que se logró en menos tiempo de lo estimado”, señaló Braulio Girón, jefe de la Unidad de Operaciones de Grúas.

Las grúas flotantes, con nombres como *Hércules*, *Titán*, *Oceanus* y *Goliath*, pueden ser unidades de grúa sobre una barcaza o un barco grúa. A continuación detallamos sus características.

Hércules

La grúa flotante *Hércules* fue

construida en 1913 por la empresa Deutsche Maschinenfabrik A.G., de Duisberg, Alemania, y llegó antes de la apertura del Canal junto a la *Ajax*. Esta última, idéntica a la *Hércules*, trabajó aquí hasta 1950 cuando fue vendida a una empresa venezolana.

En los años sesenta la compañía Babcock & Wilcox reemplazó su caldera de carbón por una de diesel, pero la *Hércules* sigue funcionando a vapor. En la cubierta, su estructura se levanta a una altura de 62.79 metros y está erigida sobre un pontón flotante de 27.43 metros de ancho y 46.26 metros de largo.

“Tiene una capacidad de levantamiento de 250 toneladas y se le utilizó para levantar locomotoras, grúas Ohio, remolcadores, piezas de repuesto y compuertas de esclusas, entre otras tareas, hasta 1999, cuando pasó a ser la grúa flotante de reserva. Se mantiene en excelentes condiciones y podría entrar en servicio en cualquier momento ya que solamente necesita de su tripulación”, comentó Dinnick Salerno, de la Sección de Operaciones de la División de Dragado.

Titán

La *Titán* reemplazó a la *Hércules* como la grúa flotante más poderosa y enorme del Canal. Construida en 1941 por los alemanes durante la Segunda Guerra Mundial, la *Titán* tiene una capacidad de levantamiento de 350 toneladas y mide 112 metros de alto. Esta grúa flotante llegó a Panamá a bordo del buque especializado *Sea Swan* el 31 de mayo de 1996. Debido a su gran tamaño hubo que hacer todo tipo de arreglos para traerla desde Long Beach, donde estuvo por casi 50 años. Su pluma fue bajada a una altura de 85 metros para permitir su paso por debajo del Puente de las Américas y luego, asistida por remolcadores, fue llevada a su nuevo hogar en la División de Dragado.

El 19 de septiembre de 1999 se convirtió en la grúa flotante encargada de los levantamientos pesados del Canal. “La *Titán* es utilizada para trabajos de salvamento, construcción marina, transportación marítima de equipo pesado. Su labor principal es apoyar los trabajos de reacondicionamiento de las esclusas que se realizan de junio a octubre de cada año”, explicó Girón.

Goliath

La grúa flotante *Goliath* fue construida para el Canal de Panamá en 1969 por Bay Ship Building Corporation



Grúa “Hércules”

Hasta la llegada de la grúa “Titán”, la “Hércules” se encargaba de los trabajos de levantamiento pesado en las esclusas. En esta foto de 1989, se aprecia a la “Hércules” apoyando trabajos en las Esclusas de Gatún mientras el barco “Seabreeze” transita por la otra vía.

a un costo de B/.665,000. Su capacidad de levantamiento es de 80 toneladas y utiliza energía diesel y eléctrica. Últimamente ha estado ocupada apoyando los trabajos de reacondicionamiento y levantando pesados bloques de hormigón en la rehabilitación de rieles de remolque en las esclusas.

A pesar de no ser tan formidable como la *Titán* o la *Hércules*, es una grúa flotante mucho más flexible y más fácil de maniobrar. Puede utilizar una pluma alargada de 67 metros para trabajos especiales, como cuando participó en el ensamblaje de la *Titán* y, además, se le puede utilizar para dragado selectivo con sólo adaptarle una cuchara de excavación. En esta función recoge roca que cae al cauce, limpia una sección de un muelle o retira material acumulado producto del tránsito de los buques.

En 1997, la unidad de grúa de la

Goliath fue trasladada a tierra para ser instalada sobre una base nueva de oruga (esta grúa de tierra es conocida como *Centollo* o *King Krab*). A cambio, la *Goliath* recibió una nueva grúa. La base y la grúa fueron compradas por unos B/.2.5 millones bajo un contrato con el North Central Crane and Excavators Sales Corp. La nueva unidad fue construida por la compañía Manitowoc de Wisconsin e incluye motores diesel de 270 y 400 caballos de fuerza. Las ventajas de esta nueva grúa sobre la anterior incluyen la seguridad que ofrece un torno independiente con descenso hidráulico y la precisión, gracias a un mecanismo independiente giratorio e indicadores para la rotación.

Haciendo historia constantemente e imprescindibles durante los trabajos de reacondicionamiento de las esclusas, las grúas flotantes son parte importante del equipo flotante del Canal de Panamá.



Levantando equipo

La grúa flotante “Titán” levanta una grúa Ohio durante trabajos en las Esclusas de Gatún.

“Goliath”

A esta grúa flotante se le puede adaptar una pluma más larga e incluso puede hacer dragado selectivo cuando se le coloca una cuchara de excavación.



Fotos cortesía del Ing. Jorge Vásquez

Segunda entrega

Estaciones telemétricas transmiten información hidrometeorológica

Por Maricarmen V. de Ameglio

Aunque las estaciones telemétricas del Canal se encuentren en lugares remotos, ellas transmiten la información hidrometeorológica en forma automática y continua. La fuente de poder de los equipos instalados en las estaciones son baterías de 12 voltios, que se mantienen cargadas por paneles solares. La información registrada se transmite por ondas de radio VHF a una estación central ubicada en Cerro Pelado, Gamboa. Allí, la señal se convierte de ondas de radio a microondas y es transmitida al edificio de intercambio telefónico, en Balboa. Esta señal se recibe a través de líneas de teléfono dedicadas en la Sección de Meteorología e Hidrología, en el Edificio de la Administración.

La señal telefónica llega en tiempo real a la estación central en Balboa, conocida como estación maestra, la cual está provista con un computador Pentium III y un software que decodifica y almacena la información en la base de datos. Esta información se almacena

con un código que identifica cada estación y parámetro que mide. El software permite presentar en forma gráfica y/o tabulada la información actual, reciente o histórica almacenada en la base de datos. Además, permite generar reportes en diversos formatos a gusto del usuario, hacer análisis estadísticos diversos y crear e imprimir gráficas y mapas de la información hidrometeorológica. En forma automática y en horas pre-establecidas, genera reportes y mapas de la cuenca con información resumida sobre el total de lluvia, los niveles de los lagos, ríos y mareas y sobre las condiciones climáticas.

Las estaciones telemétricas pueden coleccionar los datos en intervalos de tiempo constantes. Algunas variables se miden cada 15 minutos, otras cada hora y algunas cada tres horas. También se puede programar la estación para que realice transmisiones cuando se dan cambios determinados en la variable que se mide. Por ejemplo, cada milímetro de lluvia produce una transmisión, al igual que el

cambio de nivel de un valor establecido. Modesto Echevers, hidrólogo de la Sección de Meteorología e Hidrología de la ACP, expresó: "Debido a la importancia del dato, los niveles de los lagos y ríos se transmiten cada 15 minutos desde las estaciones, independientemente de que se haya producido o no algún cambio de nivel. Además,

cantidad de agua que se espera que llegue a los lagos durante las siguientes horas. "Eso es tremendamente útil en el periodo de control de inundaciones, cuando estamos en el proceso de llenar los lagos a su capacidad pero velando siempre por la seguridad del personal, las instalaciones del Canal, la vida y propiedad privada. Con este fin,

Estados Unidos (NOAA, por sus siglas en inglés) que provee información de las condiciones atmosféricas a diferentes niveles de la atmósfera en una extensa área geográfica, incluyendo Panamá y hacen predicciones de las condiciones para las siguientes horas. Esa información llega automáticamente al computador del modelo mediante una conexión de Protocolo de Transferencia de Archivos (FTP, por sus siglas en inglés). Además, el modelo utiliza información local a diferentes niveles obtenida de las radiosondas lanzadas localmente una o dos veces diarias.

La Sección de Meteorología e Hidrología tiene la responsabilidad de manejar el recurso agua y asegurar su disponibilidad en todo momento para los diferentes usos según su importancia. Las prioridades son agua para el consumo humano y para los esclusajes. Una vez garantizada la cantidad suficiente de agua para estos dos usos en los meses siguientes, el excedente se aprovecha para generar energía eléctrica en las centrales de Madden y Gatún, como un beneficio secundario.

En el caso que este excedente supere la capacidad instalada de las centrales hidroeléctricas y se prevea que los niveles van a superar los niveles normales de operación y el almacenamiento destinado a control de inundaciones, entonces debe desalojarse agua por los vertederos en la cantidad necesaria para garantizar la seguridad de las instalaciones.

Por el contrario, si la información local, regional y global indica que estamos en un periodo de déficit, o se avecina, la misión es alertar para implementar los planes de ahorro de agua. Ello permite que haya agua en cantidad suficiente para el consumo humano en las ciudades de Panamá, Colón y alrededores, incluyendo Arraiján y La Chorrera, para la generación de energía eléctrica y la para navegación y el paso de buques por el Canal.



Hidrólogo muestra modelo

Foto por Armando De Gracia

Modesto Echevers, hidrólogo de la Sección de Meteorología e Hidrología, utiliza modelos meteorológicos e hidrológicos para el pronóstico de la precipitación pluvial.

simultáneamente las estaciones que transmiten niveles operan en el modo de evento, en el cual se produce una transmisión si el nivel del lago o río aumenta rápidamente, aunque no hayan transcurrido los 15 minutos. Eso nos permite detectar inmediatamente cuando se está produciendo un evento importante porque recibimos transmisiones más frecuentes".

La Sección cuenta, además, con estaciones de trabajo que operan con el sistema operativo UNIX para correr modelos meteorológicos e hidrológicos. Estos modelos requieren de la información colectada por el sistema de telemetría y de datos de otras fuentes para hacer los pronósticos. El modelo meteorológico calcula la lluvia media caída sobre la cuenca y también pronostica la lluvia que se espera en las horas subsiguientes. El modelo hidrológico utiliza esta información para pronosticar la

necesitamos saber con anticipación los aportes a los lagos para así tomar decisiones importantes para el manejo de los excedentes agua", indicó Echevers.

El modelo meteorológico calcula la lluvia precipitada sobre la cuenca, combinando la información provista por las estaciones telemétricas con la información del radar meteorológico. Esta información es vital para alimentar el modelo hidrológico con información real de lo que ha sucedido hasta el momento que se realiza la corrida. Para el pronóstico de la lluvia esperada en las horas siguientes, el modelo meteorológico utiliza información de varias fuentes. Además de la información meteorológica de superficie provista por el sistema de telemetría, se utiliza información generada por modelos meteorológicos complejos de la Administración Nacional de la Atmósfera y el Océano de los

Funciones de ética

... viene de la página 4

conflicto con los deberes y responsabilidades del cargo e intereses de la Autoridad.

11. Se deberá denunciar cualquier despilfarro, fraude, abuso o acto corrupto.

12. Se deberán cumplir de buena fe las obligaciones legales, incluyendo las financieras, de manera que se dé una imagen que no afecte desfavorablemente a la Autoridad.

13. Se deberá evitar cualquier acción que aparente ser contraria a la ley o a las normas éticas.

Recientemente, Ana María Chiquilani, directora de Recursos Humanos, fue designada Oficial de Ética de la ACP y las funciones relativas a la aplicación, desarrollo y difusión del Reglamento de Ética y Conducta las asumió el Departamento de Recursos Humanos.

Sobre esta nueva responsabilidad, la Sra. Chiquilani dijo lo

siguiente:

"La ética comprende las reglas fundamentales con base en las cuales vivimos y está estrechamente ligada con valores como honestidad, responsabilidad, respeto, lealtad e integridad. Aplicada a las relaciones y a la conducta en el trabajo, implica la identificación de los valores que deben guiar el comportamiento de todos los miembros de la organización y el establecimiento de las políticas y procedimientos para asegurar que los comportamientos deseados se den. Los empleados de la ACP se caracterizan por su apego a altos estándares de conducta y a principios éticos que los distinguen como profesionales de primera clase. Es importante que en todas las circunstancias y en todas nuestras acciones sigamos observando y respetando esos principios".



A favor del medio ambiente Fotos por Néstor Ayala
El Ing. Arturo Cerezo entrega al señor Obdulio Pittí varios folletos sobre el medio ambiente y el Canal de Panamá. A la derecha, el personal de Sanidad y Entomología, que extrajo los plantones donados por Pittí.

Morador de Chilibre dona plantones

Por Maricarmen V. de Ameaglio

Obdulio Efraín Pittí, ebanista y asiduo lector de temas ecológicos, se sintió motivado a donar plantones de especies nativas que crecen en su finca de Las Palmitas, en Chilibre, donde vive desde hace 18 años. Una noche, mientras disfrutaba del programa de televisión “El

“Espero que esto sirva para incentivar a otros a que lo hagan también porque es bueno para nosotros y para los que vengan en el futuro. De esta manera no se perderá la flora y fauna de nuestro país”.

La cuadrilla a cargo del ingeniero Arturo Cerezo, de la Sección de Sanidad



Canal al Día”, Pittí se enteró de los proyectos de reforestación que realiza la ACP en la Cuenca Hidrográfica del Canal. Preocupado por el alto grado de deforestación del medio ambiente, contactó a las oficinas de la ACP e hizo su oferta a Mario Him, especialista ambiental de la División de Administración del Medio Ambiente.

Pittí, donó más de 250 plantones de especies nativas de árboles frutales, como el caimito y la guaba; maderables, como el roble; y plantones de anona. Con sentimiento patriótico, expresó:

y Entomología de la División de Administración del Medio Ambiente visitó a Pittí y extrajo los plantones el pasado 10 de octubre.

Estos plantones fueron donados a la Unión Campesina del Lago Alhajuela, donde se desarrolla uno de los proyectos de reforestación selectiva en la Cuenca. En este proyecto participan representantes de las comunidades de San Vicente de la Tranquilla, Monocongo, Peñas Blancas, San Juan de Pequení, Quebrada Ancha y Quebrada Benítez.

Tome nota

Como parte del esfuerzo de colaboración para la Campaña de Caridad y Beneficencia 2001, el Departamento de Recursos Humanos les informa que tiene boletos para la obra de teatro “La Novicia Rebelde” para la noche del sábado 20 de octubre, en el Teatro en Círculo. El costo del boleto es de B/.20 y pueden solicitarse al 272-3466.

División de Emergencias y Contingencias educa sobre prevención contra incendios

Del 7 al 13 de octubre, y con el lema “Haz de tu casa y oficina un lugar seguro”, se llevaron a cabo las actividades de la Semana de Prevención de Incendios. Personal de la División de Administración de Emergencias y Contingencias realizó demostraciones y charlas sobre las técnicas y equipos de seguridad. Visitaron las esclusas de Miraflores, Pedro Miguel y Gatún; las divisiones de Dragado, Industrial, Recursos de Tránsito y Mantenimiento; Corozal Oeste y el Edificio de la Administración brindando al personal de la organización y a estudiantes de las escuelas del área del Canal la oportunidad de aprender a usar los extintores, conocer detalles sobre la prevención de incendios y cómo pueden salvar su vida y la de sus familiares.

Fotos por Armando De Gracia

Carro de bomberos
Estudiantes de las escuelas del área participaron en las actividades de la Semana de Prevención contra Incendios.



Apagando el fuego

Maritza Bunting, de la Sección de Producción y Servicios Audiovisuales, aprende cómo usar un extintor para apagar un fuego.

Inauguran proyecto de reforestación selectiva en la Cuenca

El sábado 13 de octubre tuvo lugar la inauguración del proyecto de reforestación selectiva en el sector del Lago Alhajuella. El padre Patricio Hansen, párroco del área, efectuó una invocación religiosa en San Vicente de Tranquilla en presencia de aproximadamente 150 campesinos de Monocongo, Peñas Blancas, San Juan de Pequení, Quebrada Ancha y Quebrada Benítez, comunidades de la Unión Campesina del Lago Alhajuella que participan en esta siembra. Además estuvieron presentes en la inauguración, Líder Sucre, director de ANCON, quién manejará el proyecto; Gloria de Obaldía, gerente de Sanidad y Entomología en



Proyecto de reforestación

El pasado sábado 13 de octubre se inauguró el proyecto de reforestación selectiva en el Lago Alhajuella. Unos 150 campesinos de Monocongo, Peñas Blancas, San Juan de Pequení, Quebrada Ancha y Quebrada Benítez participaron en esta siembra.

Foto por Néstor Ayala

representación de la División de Administración del Medio Ambiente y, Mario Him, especialista ambiental de dicha división.

Uno de los objetivos de este proyecto es la protección de las fuentes de agua en concordancia con la actividad humana. Adicionalmente al proyecto de reforestación selectiva del Lago Alhajuella, la Autoridad del Canal de Panamá lleva a cabo otro proyecto similar con los agricultores de la Unión Campesina Capireña, donde participan cinco comunidades de esta región. En ambos casos los agricultores trabajan escogiendo los plántones, los siembran en viveros, los transplantan, les dan

mantenimiento y el producto que obtienen es para la comunidad.

Además, este programa incluye la capacitación de las comunidades participantes en temas de selección de semillas, producción y mantenimiento de viveros, desarrollo de abono e insecticidas orgánicos y desarrollo comunitario en proyectos de reforestación.

La presencia de la ACP en la Cuenca Hidrográfica se hace imperativa para apoyar a los campesinos en la protección de los recursos naturales. De allí la necesidad de reforestar y proteger los nacimientos de los ríos de la región, que son un valioso recurso natural de todos los panameños.

Aumenta peligro de epidemia de dengue hemorrágico

El Dr. Carlos Rodríguez, director de la Región Metropolitana de Salud, informó recientemente que en muestras tomadas por el Ministerio de Salud en el sector de la 24 de Diciembre del corregimiento de Tocumen se encontró el serotipo 2 del dengue clásico.

Este serotipo puede ocasionar el dengue hemorrágico en las personas que ya han tenido dengue clásico causado por cualquiera de los otros cuatro serotipos. Según Rodríguez, el serotipo 2 reacciona más violentamente que los otros tipos de dengue clásico.

A nivel mundial, el dengue es transmitido por los mosquitos *Aedes aegypti* y *Aedes albopictus*, presentes en los climas cálidos. Las hembras de estos insectos necesitan nutrirse de sangre para que sus huevos maduren antes de depositarlos en aguas estancadas.

Tras recibir la picadura, la persona infectada no es capaz de desarrollar inmunidad contra una segunda infección. Si recibe otra picadura, puede padecer una

fiebre hemorrágica (fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, vómitos y hemorragias) que le llevará a la muerte si no es tratada de forma inmediata.

La División de Salud Ocupacional les recuerda a los empleados cuáles son los síntomas del dengue clásico: malestar repentino de gripe, del tipo "rompe-hueso", con fiebre alta, dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolores musculares, náuseas, vómitos y erupciones en la piel. La enfermedad se puede complicar con hemorragias en los ojos, las encías, en la piel o sangramiento por los orificios del cuerpo. El paciente puede padecer de dengue hemorrágico o síndrome de shock por dengue.

La División de Administración de Medio Ambiente y la División de Salud Ocupacional realizan un proyecto conjunto para detectar y alertar a los empleados que han sufrido dengue clásico, los cuales tienen un mayor riesgo de sufrir dengue hemorrágico. Con este fin, se les pide a los trabajadores del Canal que

reporten en los Centros de Salud de la Autoridad del Canal de Panamá los casos previos confirmados de dengue clásico para poder establecer el nivel de riesgo ante el dengue hemorrágico.

Sin mosquito, no hay dengue. Exhortamos al empleado canalero y a la comunidad en general a que mantengan limpias sus casas y sus áreas de trabajo, eliminando acumulaciones de agua. Si debe recoger agua en cubos, manténgalos tapados para evitar el fomento de los criaderos. ¡Erradiquemos al mosquito transmisor de esta temible enfermedad!



ISO 14001

Foto por Néstor Ayala

La División de Administración del Medio Ambiente concluyó el viernes 12 de octubre su primera auditoría interna como parte del proceso para obtener la certificación en la Norma ISO-14001 para Sistemas de Gestión Ambiental. Esta auditoría se llevó a cabo con la participación de auditores ambientales de la ACP, bajo el liderazgo de la empresa consultora José Leñero & Asociados.



Reunión interinstitucional contra el dengue

Recientemente, se reunieron representantes del Ministerio de Salud, la Lotería, la ACP y otras instituciones del gobierno para tratar el tema del dengue.

Foto por Armando De Gracia

Qué podemos hacer con la crisis que vive el mundo

10

Por Carlos R. Jurado V., MEd/MHS

Los impactantes acontecimientos a escala mundial que muchos seguimos con detenimiento pegados a un televisor o ávidamente leyendo los periódicos y revistas, afectan de variadas y complejas maneras nuestra forma de pensar, nuestros sentimientos y nuestra conducta. Al ver tanto horror y sufrimiento innecesario, algunos nos hemos visto forzados a reevaluar lo que antes considerábamos un mundo o ambiente seguro. Una sensación de vulnerabilidad nos embarga, abriendo la puerta al miedo, a factores o situaciones desconocidas fuera de nuestro control, que puedan afectar nuestra seguridad y la de nuestros seres queridos. Los planes cambian (¿Iremos a Orlando con los niños como les habíamos prometido o mejor esperamos? ¿Compramos la casa ahora? ¿Cómo haremos con la matrícula de la escuela el otro año?); anticipamos un futuro incierto, tomamos precauciones. Esta incertidumbre generalizada, aunada a la difícil situación económica, hace que nuestra atención tienda a orientarse hacia lo negativo.

Son reacciones normales, propias de cómo los seres humanos nos enfrentamos a lo amenazante e incierto. Algunos, por circunstancias personales o familiares (una depresión, traumas no resueltos, dificultades en las relaciones con la pareja o los hijos, problemas laborales o económicos, cambios en el ciclo de vida, problemas de personalidad, en fin, múltiples posibilidades) se quedan atascados en la parte negativa y les cuesta abrirse a otras posibilidades. Sin embargo, para poder seguir funcionando sin pagar un precio en salud o efectividad, es importante que podamos aceptar la realidad como es y le demos un giro a la tuerca, sacándole un provecho o enseñanza a lo que parece estar

fuera de nuestro control. ¡Es mejor hacer limonada que tragarnos los limones con cáscara y todo! Nos conviene, entonces, darle un giro positivo a la manera como vemos las cosas. Aún la peor tragedia nos puede ayudar a crecer.

Por ello, incluimos una pequeña lista para que usted identifique si los tiempos actuales lo están afectando más allá de lo usual y pueda iniciar los correctivos necesarios para evitar que el problema de afuera se convierta en una carga propia. La lista no pretende ser exhaustiva ni diagnóstica. Simplemente sirve para que podamos darnos cuenta de cómo la situación actual nos puede estar afectando en los diversos aspectos de nuestra vida.

Si resulta que identifica en sí mismo algunas o muchas de las conductas de la lista, le aconsejamos que haga algo inmediatamente. Puede empezar por cambiar el enfoque hacia otras cosas más positivas: en lugar de pasar mucho tiempo viendo noticias o seguir hablando del tema, haga algo divertido con su esposa o hijos, o salga a hacer ejercicio, lea un libro, duerma una siesta o acuéstese más temprano. Lo importante es que la mente se ocupe de otras cosas. Puede también considerar una reorganización de sus prioridades, para dedicarle más tiempo a su salud y a sus seres queridos, a cultivar la amistad de sus amigos y vecinos y a trabajar en su crecimiento personal. La invasión de 1989 y la crisis económica que la precedió, a pesar de traer muchos sufrimientos y desgracias, también sirvió para que los vecinos fueran más solidarios y los familiares y amigos se ayudaran a pesar de las diferencias políticas o las rencillas del pasado.

Si las buenas intenciones y cambios en el estilo de vida no lo ayudan a mejorar, es aconsejable que busque ayuda con algún

profesional de la medicina o la psicología, pues quizás requiera de una evaluación más exhaustiva y algún apoyo o tratamiento más específico. Por último, considere darle más atención a sus necesidades espirituales. Buscando la paz y la tranquilidad interiores, nos puede ayudar muchísimo a manejar los sentimientos de frustración e impotencia que genera este tipo de crisis. La fe y la espiritualidad también pueden hacer más llevadera la incertidumbre, dándole sentido a nuestra vida y ayudándonos a aceptar aquellas cosas que no podemos entender.

Señales de estrés

Físicas:

- Dolores en diversas partes del cuerpo (cuello, cabeza, espalda baja, estómago)
- Presión arterial alta
- Irritaciones de la piel
- Incremento en las alergias
- Dificultades gastrointestinales
- Orinar con demasiada frecuencia
- Manos y pies fríos
- Sensación de vacío en la boca del estómago

Emocionales:

- Sensación de ansiedad
- Inquietud
- Se frustra con facilidad
- Irritabilidad
- Apatía y tristeza

- Pesimismo
- Intelectuales/Cognitivas:
 - Dificultad para concentrarse
 - Dificultad para tomar decisiones
 - No deja de pensar en la guerra y sus posibles consecuencias
- Efectos en la Conducta en el Trabajo:
 - No hace las cosas con la calidad con que se hacían antes
 - Ausencias injustificadas
 - No toma vacaciones porque uno nunca sabe cuándo las va a necesitar
 - Actitud cinica y de "no me importa"
 - Cambios en la apariencia personal (no le importa cómo se ve)
 - Problemas con los supervisores o compañeros
 - Ha tenido accidentes que pudieron evitarse
 - Le echa la culpa a los demás
- Efectos en la Conducta Fuera del Trabajo:
 - Insomnio o somnolencia
 - Baja en la autodisciplina
 - Irritabilidad con la familia
 - Come de más
 - Pérdida del apetito
 - Aumento en el consumo de alcohol
 - Aumento en el consumo de cigarrillos
 - Impulsividad
 - Pasa mucho tiempo viendo la televisión, particularmente noticias de la crisis



No fumar, tu deber y tu derecho

Por Vanaida Holder

Enfermera de Salud Ocupacional

Fumar es la causa más frecuente de muertes que pudiesen evitarse. El 25 de octubre se observa el "Día Internacional de No Fumar" y es un buen momento para meditar acerca del deber y derecho que tiene cada individuo frente a la alternativa de fumar o no fumar.

Para tomar la decisión de iniciar el hábito de fumar o dejar de fumar es importante conocer los efectos nocivos del cigarrillo. La nicotina, uno de sus principales componentes, altera el sistema nervioso y el sistema cardiovascular. La nicotina es catalogada como una sustancia más adictiva que otras drogas ilegales. El humo del cigarrillo contiene monóxido de carbono, óxido nitroso y carcinógenos.

Existe evidencia epidemiológica y experimental que confirma que los efectos

nocivos se deben a que el humo del cigarrillo también contiene sustancias dañinas como amoníaco, benzopireno, cianuro de hidrógeno, dióxido de carbono, restos de plomo y arsénico. Estas sustancias reducen la cantidad de oxígeno disponible para el cerebro y otros órganos; resultan en menopausia prematura, mayor riesgo de osteoporosis, envejecimiento prematuro, mayor riesgo de abortos, riesgo de cáncer de pulmón, enfisema, bronquitis crónica, aumento de riesgo de ataque cardíaco y cáncer de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas.

Usted tiene el deber de cuidar su salud, no afectar la salud de los que lo rodean y dar un buen ejemplo a sus hijos. Las estadísticas muestran que cada día más adolescentes en Panamá inician el hábito de fumar y esto se debe en gran parte al ejemplo que reciben en sus hogares.



Triunfo en la liga divisional de fútbol

El equipo de los pasacables superó a su similar de Brisas Canaleras en un emocionante partido. El primero se destacó por tres goles a dos y capturó la versión anual de la liga divisional de fútbol de la ACP, realizada en el Estadio de Balboa.

Foto por Roberto Vaca

Estudios realizados en varios países revelan que el 75 por ciento de los adolescentes que fuman provienen de hogares donde uno o ambos padres fuman.

En muchas ocasiones, un individuo que no fuma tiene que convivir con un fumador y esto lo convierte en un "fumador pasivo". El fumador pasivo aspira el humo del tabaco con un alto contenido de

sustancias tóxicas y esto tiene efectos perjudiciales que afectan su salud.

La lucha mundial contra el tabaco es difícil y requerirá que cada uno de nosotros contribuya a su manera para garantizarle a las generaciones futuras un mundo en donde puedan disfrutar de una mejor salud y de una vida más larga, feliz y productiva.

El Canal en Imágenes



Faro de Punta Toro

Foto por Roberto Manning

Este faro, ubicado en la entrada en el Atlántico, es una de las estructuras más antiguas del Canal ya que data del período de construcción de los franceses entre 1881 y 1898. Esta fotografía fue tomada por el ingeniero civil, Rogelio A. Manning, para el concurso "El Canal en Imágenes". Les invitamos a seguir participando con fotos de diferentes aspectos de la operación del Canal de Panamá. Envíe sus fotografías con una breve descripción al Edificio de la Administración, oficina 100, o por correo electrónico a AEP-ED.

Clasificados

Se vende

Juego de comedor, seis sillas de pura caoba, B/.500. 223-6908.

Nissan 300ZX, 1993, convertible coupe, alarma, rines de lujo, 6 cilindros, 3,000 cc, twin cam, cuero, 38,000 millas, B/.14,000. 627-3442.

Jetsky Yamaha 760XL, 1993, para 3 personas, 50 horas de uso, remolque, perfecto estado, B/.4,500. 627-3442.

Bienes raíces

Se vende casa en Brisas del Golf, 3 rec., 2 baños, alarma, puerta eléctrica, verjas de hierro, muro de cemento, área de lavandería cerrada. 229-0947.

Se alquila apartamento en Pedregal, 2 rec., sala, comedor, cocina, lavandería, baño dentro, área tranquila. 266-0448.

Se vende o alquila apartamento

en El Cangrejo, piso 8, céntrico, hermosa vista, 2 rec., 2 baños, c/b/e, calentador de agua, verticales, abanicos, gas, elevador, piscina, seguridad. Alquiler B/.520; venta B/.68,000 negociables.

Se alquila apartamento en Parque Lefevre, 2 rec., 1 baño. Céntrico y cómodo. B/.275 negociables. 259-2681, 626-5522.

Se vende apartamento en la Avenida 12 de octubre, 71 m², fresco, sala, comedor, cocina, un baño, balcón, 2 rec., estacionamiento bajo techo, B/.29,800 sin intermediarios. Dejar mensaje en el 224-2674.

Se vende terreno en Gorgona, 1,000 m², a pocos metros de la playa, en esquina, área de gran desarrollo y valorización anual, B/.15,000 o mejor oferta. 261-7365.

Vacantes

Para hacer solicitud, presente el Formulario 443, "Solicitud de Traslado", a más tardar el próximo viernes a la Sección de Contratación y Colocación, Edificio 366, Ancón. Podrá someterse a los seleccionados a una prueba de drogas antes del nombramiento o del cambio permanente de puesto.

Para algunos puestos de series con intervalos de un grado donde no existe un puesto en la línea de ascenso normal, los empleados permanentes podrán calificar con un mínimo de un año de experiencia especializada en el primer o segundo nivel inmediatamente inferior.

Para acciones que no sean ascensos inmediatos, los solicitantes serán calificados en base a requisitos modificados cuando su historial incluya experiencia especializada que suministre las habilidades necesarias para desempeñar exitosamente el puesto. Las pruebas de que el solicitante reúne los requisitos específicos del puesto (como saber nadar y tener licencia de conducir), deben archivar en el Expediente Oficial de Personal o adjuntarse al Formulario 443.

Los salarios citados son los mínimos y máximos por hora, correspondientes a los grados de las vacantes anunciadas. Los empleados seleccionados serán colocados en el escalón, grado y salario básico correspondientes de conformidad con los reglamentos. Los solicitantes podrán revisar los requisitos de cada puesto en el Centro de Recursos Técnicos de la Autoridad del Canal de Panamá (Edificio 38, Balboa).

Para mayor información, llamar a la Sección de Contratación y Colocación al 272-3583.

Puestos permanentes	Salarios	Unidad	Ubicación	Vacantes
Oficial de presupuesto, NM-11 ¹ (Requiere saber leer inglés).	\$18.30/\$23.80	Recursos Humanos	P	1
Supervisor, asistente de trabajos de oficina (c), NM-6 ¹ (Requiere saber hablar, leer y escribir inglés y tener licencia de conducir).	\$11.13/\$14.47	Recursos de Tránsito	A	1
Ascenso/Traslado/Asignación temporal (que no exceda un año)				
Hojalatero, MG-10 ¹ (Requiere saber leer inglés, saber nadar y tener licencia de conducir).	\$15.04/\$17.56	Recursos de Tránsito	A	1

Anuncio abierto y continuo / Ascenso temporal, traslado temporal y asignación temporal

(que no exceda un año) 2da Fecha de Aceptación de Solicitudes

Oficial administrativo, NM-9 ¹²³⁴ (Requiere saber hablar, leer y escribir inglés).	\$15.13/\$19.67	Manejo de Emergencias y Contingencias	P	1
--	-----------------	---------------------------------------	---	---

¹De utilizarse este anuncio para llenar la vacante anunciada, sólo se considerará a los candidatos que sean empleados permanentes de la Autoridad del Canal de Panamá con estatus de carrera o de carrera condicional.

²Debe tener conocimiento de relaciones laborales y obrero-patronales.

³Este anuncio abierto y continuo fue publicado inicialmente en El Faro del 9 de marzo de 2001.

⁴Los empleados que se determinaron idóneos en la primera fecha de cierre no tienen que volver a solicitar para este anuncio. Aquellos que se determinaron no idóneos, deberán solicitar nuevamente si desean ser considerados.

El régimen laboral especial de la Autoridad del Canal de Panamá se fundamenta en los principios de méritos e igualdad de oportunidades.

Anuncian cursos

Envíe el formulario electrónico 2827 vía e-mail a HRTE-NOM o al fax 272-3245. Para mayor información llame al 272-4155.

Curso	Fecha	Hora	Lugar	Fecha tope
Cursos de supervisión				
Desarrollo del Supervisor: El Reto de la Supervisión (6034)	23/11	8-4	206	2/11
Herramientas para el Mejoramiento de la Calidad (8664)	14/11	8-11:45	704	24/10
MPS: Programa de Asistencia al Empleado (6035)	14/11	8-4	704	24/10
Cursos de desarrollo del empleado				
Comunicación Efectiva: La Clave del Exito (6032)	27/11	8-11:45	704	6/11
Resolución de Problemas (8250)	16/11	8-4	704	26/10
Fijar Metas y Planificar Acciones (8254)	30/11	8-4	704	9/11
Cómo Manejar Conflictos (0444)	13/11	8-11:45	206	23/10
Mi Responsabilidad en el Trabajo de Equipo (6021)	20/11	8-11:45	704	30/11
Motivación del Empleado (8252)	20/11	8-11:45	704	24/11
Servicio al Cliente: Ser Complaciente (8425)	22/11	8-11:45	704	31/10
Mi Rol en el Proceso de Cambio	29/11	8-11:45	704	8/11
Orientación para Empleados Nuevos (0581)	26/11	8-4	704	5/11

INDICADORES DEL CANAL



Tráfico e Ingresos por Peajes del Canal Septiembre 1-30, 2001

	Real	Presupuesto	AF 2001 ^[b] del año a la fecha	
			Real	Presupuesto
Tránsitos:				
Alto Calado ^[a]	891	961	12,197	13,004
Promedio Diario	29.7	32.0	33.4	35.6
80' o más de manga	57.6%	61.5%	57.7%	59.9%
100' o más de manga	36.7%	35.3%	36.3%	34.0%
Ingresos por Peajes:				
Total (millones)	B/42.3	B/44.7	B/579.5	B/584.6
Promedio Diario (Miles)	B/1,408.8	B/1,489.4	B/1,587.7	B/1,601.6
CP/SUAB:^[c]				
Total Tonelaje Neto (millones)	16.8	17.8	231.5	233.5
Tonelaje Promedio por Buque (Alto Calado)	18,871	18,528	18,942	17,915
Balboa (B/.) Promedio por tonelada	2.51	2.50	2.50	2.50

Resumen de Tráfico e Ingresos por Peajes

Durante los treinta días del mes de septiembre del 2001, estadísticas preliminares registraron cifras por debajo de lo presupuestado tanto en los ingresos por peajes como en el número de tránsitos de alto calado por el Canal. En este período, los ingresos totalizaron B/.42.3 millones, aproximadamente B/.2.4 millones menos que los B/.44.7 millones presupuestados. Por otro lado, se registraron 891 tránsitos de naves de alto calado para un promedio de 29.7 buques por día, reflejando 70 tránsitos menos que los 961 presupuestados, para un promedio de 32.0 buques por día.

Los buques tipo Panamax sumaron 327 tránsitos por la vía acuática, representando el 36.7 por ciento del total de tránsitos de naves de alto calado, 12 menos que el estimado de 339 tránsitos, o el 35.3 por ciento del total de naves de alto calado presupuestado.

En concepto de ingresos por peajes, del 1ero de octubre de 2000 hasta el 30 de septiembre de 2001, se recaudaron B/.579.5 millones, unos B/.5.1 millones por debajo de los B/.584.6 millones presupuestados. Los buques de alto calado totalizaron 12,197 tránsitos para un promedio de 33.4 naves por día, lo que significó una diferencia de 807 tránsitos menos que los 13,004 estimados en el presupuesto, con promedio de 35.6 tránsitos diarios.

[a] Se refiere a aquellos buques cuyos peajes son calculados de acuerdo al Sistema Universal de Arqueo de Buques del Canal de Panamá (CP/SUAB), según el nuevo criterio de clasificación de Embarcaciones Mayores. Excluye las embarcaciones pequeñas que pagan peajes basados en una escala de tarifas mínimas en función de su eslora.

[b] El Año Fiscal 2001 de la Autoridad del Canal empieza a regir del 1 de octubre de 2000 al 30 de septiembre de 2001.

[c] CP/SUAB: El Sistema Universal de Arqueo de Buques del Canal de Panamá es el sistema que utiliza la ACP para calcular los peajes de los buques, basado en el Convenio Internacional de Arqueo sobre Buques de 1969. Es un método uniforme para la medición de los buques, aplicando una fórmula matemática sobre el volumen o capacidad de carga de la nave.

Apoye la Campaña de Caridad y Beneficencia

Recientemente se distribuyeron los formularios de la Campaña de Caridad y Beneficencia del 2001. Si no lo ha hecho todavía, llene hoy mismo el formulario y entréguelo al oficial administrativo de su sección.

Todos tenemos un interés especial, una preocupación en particular. En este momento puedes ayudar a esa causa cercana a tu corazón, a esa organización que promueve soluciones a los problemas que a ti te preocupan.

Esta es tu oportunidad de aportar a esas organizaciones que, al igual que tú, se interesan en hacer de nuestra sociedad y de nuestro país algo mejor, algo que podamos dejar a nuestros hijos y a sus hijos.

La Autoridad del Canal de Panamá (ACP) ha organizado esta campaña para que tú también puedas compartir el gozo de servir. En estos momentos la situación de nuestro país demanda de nosotros una mayor participación en la búsqueda de soluciones a las grandes necesidades que tenemos. Este es el

momento de aportar.

Haciendo un esfuerzo conjunto podremos superar los logros del año pasado.

Maneras de donar

• Descuento directo (único o por período de pago)

• Efectivo

• Cheque

• Horas trabajadas

Nota

• Las donaciones que se efectúen a las instituciones listadas en el folleto son deducibles del impuesto sobre la renta.

• La ACP no se hace responsable por el uso, manejo o administración de los fondos que pueda darle la institución con la que contribuyes durante la Campaña de Caridad y Beneficencia.

Programa de actividades del Día del Niño Canalero

Los niños que participarán en las actividades del Día del Niño Canalero serán seleccionados mediante una tómbola el miércoles 24 de octubre a las 10 a.m. en la Rotonda del Edificio de la Administración del Canal. Los empleados están invitados a presenciar este evento.

Los padres de los ganadores serán notificados por teléfono.

De acuerdo con el programa, el primero de noviembre, los niños ganadores deberán presentarse a las 7 a.m. al Edificio de la Administración,

donde el gerente de Administración Ejecutiva, Rodolfo Lammie, les dará la bienvenida. Se les brindará una charla sobre los murales. Luego, serán recibidos por el subadministrador del Canal, Ricaurte Vásquez, y los directores de departamentos.

A los niños se les entregarán diplomas, se les tomarán fotos y se les ofrecerá un refrigerio.

El programa incluye una visita a la Planta Potabilizadora de Miraflores y un tránsito parcial del Lago Miraflores, pasando por las Esclusas de Pedro Miguel y el Corte Culebra, hasta Gamboa.

¡Trae a tus hijos (entre 7 y 12 años) al Canal!

(Sólo un cupón por niño)

Nombre _____

Edad _____ Escuela _____

Acudiente que trabaja en el Canal _____

Unidad donde trabaja _____

Teléfonos _____ (trabajo) _____ (casa)