

Noviembre de 2013



MCWANE, INC

¿Sabía Usted?

## Noviembre es el Mes de la Concientización Sobre la Diabetes

### Y es la temporada para CUIDARSE.

Con la temporada navideña a la vuelta de la esquina, es importante estar consciente de su salud así como también la de sus seres queridos. De acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes, casi un tercio de las personas con diabetes ni siquiera sabe que tiene esta grave enfermedad.

Los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades definen la diabetes como la condición en la que el cuerpo no procesa apropiadamente el alimento para el uso como energía. Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo ya sea no produce suficiente insulina o

no puede usar su propia insulina tan bien como debería. Esto hace que el nivel de azúcar aumente en su sangre. Es por esto que muchas personas se refieren a la diabetes como "azúcar".

La diabetes puede causar complicaciones graves de salud, incluyendo la enfermedad del corazón, la ceguera, la insuficiencia renal y las amputaciones de las extremidades inferiores. La diabetes es la séptima de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. Las personas con diabetes tipo 1, común entre los niños y adultos jóvenes, tienen páncreas que no producen la hormona insulina

que regula la glucosa en la sangre. Y tienen que recibir inyecciones diarias de insulina para mantenerse vivos. Las personas con diabetes tipo 2 no producen suficiente insulina o sus cuerpos no usan apropiadamente la insulina producida. Esto afecta principalmente a los adultos mayores y aquellos con antecedentes familiares de la enfermedad. El diagnóstico precoz de esta condición puede ayudar a las personas a llevar una vida más normal y sana, y a reducir otros problemas de salud causados por la enfermedad.

McWane, Inc.  
1143 Vanderbilt Road  
Birmingham, AL 35234

PRST STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
PERMIT NO. 361

## Reduzca el Estrés

La escuela está en plena marcha y ahora la temporada navideña está aquí, lo que convierte a la temporada de otoño/invierno en una época muy activa y exigente del año. Los estresores de la vida diaria parecen exacerbarse debido al caos añadido.

Es importante estar conscientes de nuestra salud. Estos son algunos consejos para recordar durante estos tiempos exigentes:

**Manténgase activo.** No deje que las temperaturas más bajas le impidan estar activo. Piense en opciones tales como estacionar más lejos cuando vaya de compras, tomar las escaleras cuando sea posible y mantener activa a su familia participando en activida-

des divertidas, como el excursionismo o ciclismo.

**Tenga cuidado con el consumo constante de bocadillos.** Prepare bocadillos saludables con antelación. Busque frutas y vegetales de temporada, bocadillos multigrano y alternativas bajas en azúcar. Es importante NO dejar de probar las delicias navideñas, sólo disfrútelas en porciones pequeñas y compense esto consumiendo alternativas saludables.

**Beba agua.** Durante los meses de otoño e invierno el aire está más seco y menos húmedo, así que beber mucha agua es especialmente importante.

**Duerma lo suficiente.** Dormir no sólo ayuda al cuerpo a repararse sino que

le da energía para su siguiente aventura.

**Organícese.** Los niveles altos de estrés están vinculados con muchas complicaciones de salud. Las listas de cosas por hacer o los calendarios ayudan a mantener el estrés bajo control. Sólo tenga cuidado de no programar DEMASIADAS actividades.



## Recordatorio Sobre la Prevención

Los estudios han descubierto que es más probable que las personas que fumen contraigan diabetes y fumar puede aumentar el riesgo de complicaciones para aquellos que ya padecen la enfermedad.

La Sociedad Americana del Cáncer celebra el Gran Día de No Fumar

el tercer jueves de noviembre de cada año alentando a los fumadores a usar la fecha para hacer un plan para dejar de fumar, o a planificar por adelantado y dejar de fumar ese día.

Marque el 21 de noviembre en su calendario y participe en el [Gran](#)

Día de No Fumar.



## Esquina de las Recetas

### Ensalada de Pollo con Frutas y Nueces



Raciones: 8 raciones

- 3 tazas de pechuga de pollo asada sin hueso cortada en cubitos
- 1/2 taza de pacana tostada en pedazos
- 1/2 taza de apio finamente picado
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/3 de taza de cebolla verde picada

(las partes blancas y verdes)

- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- 1 manzana firme rebanada y cortada en cubitos
- 5 cucharadas de mayonesa ligera
- 1/3 de taza de arándanos o cerezas deshidratados
- 1/2 cucharada de crema agria descremada

Ponga el pollo, el apio, la cebolla verde, la manzana, los arándanos o las cerezas deshidratados, las uvas y las pacanas en un bol grande y mézclelos.

Combine la pimienta, el curry en polvo, la mayonesa y la crema agria en un bol pequeño y mezcle hasta que quede uniforme.

Échelo sobre la mezcla de pollo con una cuchara y revuelva bien.

Puede servir esta ensalada inmediatamente o tapparla, enfriarla en la nevera y servirla al día siguiente.

# Resumen de la Iniciativa del Plan Estratégico de Protección Ambiental, Salud y Seguridad

---

En agosto de 2012, McWane dio inicio a un proceso de revisión y planificación estratégicas, para examinar sus programas de protección ambiental, salud y seguridad. McWane ha desarrollado un sistema excepcional de protección ambiental, salud y seguridad, y ha incorporado un compromiso con la excelencia en el desempeño relacionado con la protección ambiental, salud y seguridad. El sistema se basa en un fuerte enfoque en el cumplimiento dirigido por profesionales en protección ambiental, salud y seguridad. El principal propósito de la revisión fue apoyar los esfuerzos en curso por promover la propiedad interna del programa y los sistemas de protección ambiental, salud y seguridad a nivel de la instalación.

Se formó un comité directivo, incluyendo una sección transversal del liderazgo corporativo y de operaciones, para guiar el proceso (los miembros actuales del comité directivo son Tony Orłowski, Jim Proctor, Jeet Radia, Dale Schmelzle, Greg Simmons, Kevin Stouse, Larry Whitehead y Barb Wisniewski).

El primer paso fue obtener los comentarios de las personas interesadas sobre la condición actual de los programas, los sistemas y la cultura relacionada de protección ambiental, salud y seguridad. El comité directivo identificó a 32 líderes de la compañía para que participaran. Fueron entrevistados por Clarus Consulting Group entre agosto y octubre de 2012.

En los comentarios provenientes de las entrevistas se destacaron claramente las muchas mejoras logradas hasta la fecha y nuestro justificable orgullo por estos logros. Y durante este proceso emergió también una visión colectiva. La visión describe un sistema de protección ambiental, salud y seguridad que haga énfasis en un enfoque basado tanto en el trabajo en equipo como en la colaboración, y que aliente una cultura profundamente comprometida con la propiedad local del desempeño relacionado con la protección ambiental, salud y seguridad hasta el nivel de la planta.

Las entrevistas revelaron varias oportunidades para mejorar, simplificar y aumentar la participación colaborativa y propiedad correspondientes al rendimiento relacionado con la protección ambiental, salud y seguridad haciendo lo siguiente:

1. Sustentando el Progreso Mediante la Colaboración
2. Desarrollando un Enfoque Consultivo y Flexible de la Protección Ambiental, Salud y Seguridad Basado en el Trabajo en Equipo
3. Fomentando la Aceptación y el Compromiso de los Empleados
4. Aumentando la Comunicación y Transparencia Internas
5. Reduciendo la Carga Administrativa Innecesaria y Concentrándose en la Capacitación

El comité directivo se reunió tres veces entre noviembre de 2012 y junio de 2013 para desarrollar un plan estratégico de protección ambiental, salud y seguridad. Se ha adjuntado un resumen de los principales elementos del plan estratégico de protección ambiental, salud y seguridad. Formaremos equipos de proyecto integrados para revisar los componentes específicos del programa de protección ambiental, salud y seguridad, y hacer recomendaciones al comité directivo después de una cuidadosa deliberación. Un equipo de proyecto integrado será un grupo de trabajo que reunirá a los empleados interesados, incluyendo la protección ambiental, salud y seguridad, y las operaciones a nivel divisional y corporativo. Las áreas iniciales para la consideración de estos equipos de proyecto integrados serán las siguientes:

- ⇒ Auditorías
- ⇒ Programas de Capacitación
- ⇒ Medidas del Desempeño
- ⇒ Sistema de Gestión de la Protección Ambiental, Salud y Seguridad
- ⇒ Sistema Electrónico de Protección Ambiental, Salud y Seguridad
- ⇒ Cultura de Protección Ambiental, Salud y Seguridad
- ⇒ Expansión Global y Adquisiciones

En su reunión de junio de 2013, el comité directivo estableció un cronograma para que los equipos de proyecto integrados empezaran a trabajar en etapas deliberadas para que el trabajo sea tanto manejable como sustentable. Nos alegra anunciar que ya se está trabajando en el lanzamiento de los equipos de proyecto integrados correspondientes a las siguientes dos áreas

Auditorías  
Capacitación

Sigue en el dorso...

También identificaremos e implementaremos voluntariamente proyectos piloto seleccionados en las divisiones que estén poniendo a prueba enfoques innovadores para mejorar el desempeño relacionado con la protección ambiental, salud y seguridad. Uno de tales proyectos piloto que ya se está implementando es el programa de seguridad Safe-Start basado en la conducta que se está poniendo a prueba en las instalaciones del Grupo de Válvulas e Hidrantes.

Usted verá más comunicaciones regularmente a fin de ofrecer un informe de progreso de las actividades y oportunidades adicionales de participación de los empleados en el plan estratégico de protección ambiental, salud y seguridad.

Este es un proceso emocionante que nos da a todos juntos la oportunidad de basarnos en nuestro éxito hasta la fecha y pasar al siguiente nivel del liderazgo de la protección ambiental, salud y seguridad. Para tener éxito, es necesario el compromiso del personal proveniente de todos los niveles de la organización. El comité quiere darle las gracias de antemano por su apoyo y su participación en esta importante iniciativa.

## MCWANE EHS PROGRAM STRATEGIC PLAN 2013-2015

<i>VISION:</i> To operate in an employee engagement culture where everyone does the right thing because it is the right thing to do.							
<i>MISSION:</i> To build on a strong compliance-based EHS culture to a values-based EHS culture by increasing engagement and ownership from all layers of the organization while continuously improving the collaborative partnership of EHS and Operations as a key to the organization's success.							
<i>EHS CORE VALUES</i>							
Protecting our people and the environment always takes precedence over production and profits	Each employee takes responsibility and ownership for EHS	People want to work at McWane	Community Leader	Transparency			Compliance, Protection, and Continuous Improvement
<i>STRATEGIC PRIORITIES</i>							
EHS Management System					EHS Culture	Acquisitions & Global Expansion	Pilot Programs
Audits	Training Programs	Performance Measures	Electronic Systems	Other Components			
PHASE I	PHASE I	Future PHASE	Future PHASE	Future PHASE	Future PHASE	Ongoing	Ongoing
<i>STRATEGIC GOALS</i>							
Evaluate current auditing methods and emphasize processes to achieve broader EHS goals with solution and learning focus.	Create a more targeted and flexible approach to training.	Define and identify a set of metrics that will consistently measure the effectiveness of the EHS program.	Streamline electronic programs to increase efficiency in processes.	Institute a rolling review of systems and structures to enhance operational efficiency and support implementation of the Strategic Plan.	Create a universal culture of outstanding performance – which includes employee involvement and is sustainable, proactive and measurable.	Establish a framework for setting EHS standards for International Operations and Acquisitions.	Pilot alternative approaches for EHS to meet or exceed corporate standards.