

# Temporada para la Salud!



¿DÍAS CALIENTES?  
¡REFRESQUE-SE!

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICIÓN: JULIO 2014

## ¡GRACIAS A NUESTROS ENTRENADORES!

Por: Miguel Vélez, Coordinador Administrativo de Programas, AFOP Health & Safety Programs

Durante la semana del 16<sup>a</sup> al 20<sup>a</sup> de Junio, nuestros entrenadores hicieron un trabajo extraordinario enseñando a todos los trabajadores agrícolas sobre los riesgos del estrés por calor y como pueden protegerse contra el sol. ¡Usando el entrenamiento de Estrés por Calor, los entrenadores enseñaron más de 1.460 trabajadores en 12 estados!

Durante los meses del verano, el estrés por calor y la insolación (ataque de calor) pueden ser muy peligrosos para los que están trabajando en el campo y especialmente para los trabajadores agrícolas. ¿Sabe que en el campo el clima puede estar unos 8 a 10 grados más caliente de lo que dicen en las noticias? ¡Eso significa que un día cuando hace 105° (F), para ellos en el campo hace 115° (F)! Es importante protegerse contra el sol para prevenir los riesgos de su salud.

Al participar en el entrenamiento del Estrés por Calor, los participantes aprenden maneras simples de protegerse cuando hace mucho calor. Los entrenadores lucharon por entrenar tantos trabajadores agrícolas y por sus esfuerzos, los trabajadores van a estar más listos a cuidarse en el calor. Es por eso, desde todos en la oficina de AFOP, ¡GRACIAS!



Proteus, Inc. celebrando con participantes después de un entrenamiento de Estrés no Calor en Indiana.

## ¿SABE UNAS REGLAS SIMPLES A SEGUIR CUANDO ESTÉ TRABAJANDO EN EL CALOR?

### ¡Manténgase seguro y sano!

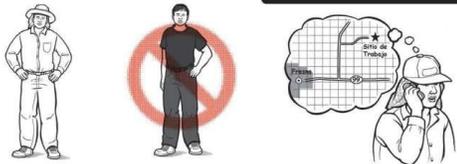
Tome agua aunque no tenga sed - cada 15 minutos

Este pendiente de sus compañeros



Use sombrero y ropa ligera de colores claros

Sepa dónde está trabajando por si necesita llamar al 911



Descanse en la sombra



Para cuidarse y mantenerse seguro y sano cuando esté trabajando afuera en el campo, seguir unas reglas simples puede tener un gran impacto y protegerse de enfermarse o de morir por el calor.

Siga estas reglas para mantenerse seguro este verano:

- 1) Tome agua cada 15 minutos aunque no tenga sed y evite las bebidas como café o energéticas (bebidas deportivas).
- 2) Descanse en la sombra.
- 3) Póngase ropa suelta y de colores claros y un sombrero de ala ancha.
- 4) Cuidense uno al otro con sus compañeros, si están enfermándose, acompañe a la sombra y pida ayuda de su supervisor de inmediato.

Siga las reglas y ponga atención a lo que le dice su cuerpo, si se siente enfermo por el calor, pare de trabajar y recuerde:

**Agua. Sombra. Descansos.**

# Cocinando con Sazón...

## Plátanos Asados con Bocadillo y Queso (Receta para 6 personas)

### INGREDIENTES:

- 4 plátanos bien maduros
- 1 cucharada de aceite de canola
- 4 pedazos de bocadillo de guayaba, cortados en ½ pulgada de ancho
- 4 pedazos de queso Cotija bajo en grasa, cortados en ½ pulgada de ancho

### MODO DE PREPARACIÓN: (Tiempo para cocinar: 40 – 50 minutos)

1. Precaliente el horno a 400° y pele los plátanos.
2. Añada el aceite en una cacerola y después los plátanos. Hornee por 30 a 40 minutos.
3. Saque del horno y corte los plátanos a lo largo pero no los parta. Llène con el bocadillo y queso.
4. Póngalos de nuevo en el horno y hornee por 10 minutos más hasta que el queso y bocadillo estén derretidos. Sáquelos y sirva.



¡Comparta sus recetas con nosotros! Mándelas por correo electrónico a: [kelly@afop.org](mailto:kelly@afop.org) o publíquelas en nuestra página de Facebook.

## ¡Consejos Saludables!

### CÓMO LIMPIAR EL INODORO Y EL LAVABO

- **QUE NECESITA:** Jugo de limón y el bórax
- **CÓMO USARLO:** Mezcle ¼ taza de bórax con ½ taza de jugo de limón. Eche la mezcla al inodoro un poco arriba del agua. Use el cepillo para restregar y limpie la taza y abajo del borde y después tire de la cadena dos o tres veces. Para los lavabos, mezcle las mismas cantidades y restriegue con una esponja y enjuague con agua.
- ¿Sabe que puede poner la piel de los limones en el triturador de basura? La piel refresca la máquina y elimina los olores.



¡Comparta sus consejos saludables con nosotros! Mándelos por correo electrónico a: [kelly@afop.org](mailto:kelly@afop.org)

## ¡SIGUENOS!



Para recibir entrenamientos sobre los pesticidas o de estrés por el calor contáctese con:

Association of Farmworker Opportunity Programs

1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005