

¡Sazón para la Salud!



LOS DÍAS SOLEADOS Y OLAS DE CALOR

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICIÓN: JUNIO 2014

EVITE SER VICTIMA DEL ESTRÉS POR CALOR

¡Ya llegó el verano! Después de aguantar un invierno muy frío y tenaz, estamos felices que no necesitamos ponernos tanta ropa y podemos disfrutar el sol. Sin embargo si usted trabaja afuera, el sol puede ser muy peligroso si no se cuida bien.

Entre 1999 - 2010, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) informaron que 7,415 muertes fueron causadas por el estrés por calor en los EE. UU., aproximadamente 618 cada año. Afortunadamente, la muerte es prevenible si tiene un plan para evitar el estrés por calor. Como trabajador agrícola usted necesita protegerse con su propio plan. Cuando prepare su plan, fíjese si los riesgos personales o medioambientales contribuyen a su riesgo de una enfermedad relacionada con el calor.

RIESGOS PERSONALES

- La edad
- Actitudes
- La capacidad para adaptarse al medio ambiente
- El embarazo
- La condición física
- El peso
- Las condiciones médicas
- La preferencia de bebidas

RIESGOS MEDIOAMBIENTALES

- La temperatura
- El tiempo del día
- La cantidad del trabajo
- La ropa pesada y gruesa
- La exposición a los pesticidas
- Si hay maquinaria grande cerca
- La sombra o las nubes
- La humedad
- El viento

PROTEJASE – haga su plan de seguridad

- Siempre use ropa suelta y de colores claros y que son hechas de algodón. Este tipo de ropa permite que el aire circule alrededor de la piel y absorba menos calor del sol.
- Asegurase que use un sombrero de ala grande o una gorra y use un pañuelo para proteger su cuello (puede mojarlo para refrescarse).
- Tome descansos periódicos y descanse en la sombra para prevenir que el cuerpo se sobrecaliente.
- Tome **mucha agua** antes de ir a trabajar y cuando está trabajando tome **un vaso cada 15 minutos**.
- Si es posible, evite el trabajo afuera durante las horas más calientes del día.



Mire el App del estrés por calor en Google Play o el App Store



AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.

Sin ellos no se puede trabajar.

AGOTAMIENTO POR CALOR

QUE HACER:

- Mueva la persona inmediatamente a la sombra y acostarse
- Dele agua y hágale tomar lo más que pueda, pero en pequeñas cantidades
- Refresque el trabajador con compresas frescas o compresas de hielo
- Llévelo a la clínica o sala de emergencia si los síntomas no mejoran o empeoran en 60 minutos

¡NO DEJE QUE VUELVA A TRABAJAR!

INSOLACIÓN (ATAQUE DE CALOR)

QUE HACER:

- Busque atención medica de inmediato pero no deje la victima sola

MIENTRAS QUE ESTÉN ESPERANDO AYUDA:

- Mueva el trabajador a un lugar sombreado y fresco
- Afloje la ropa y saque la ropa exterior
- Abaníquelo; Póngale compresas de hielo en los axilas y la ingle
- Rocíe la persona con agua fresca; aplíquelo hielo si hay
- Dele agua en pequeñas cantidades

QUÉDESE CON EL TRABAJADOR HASTA QUE LLEGUEN LOS MÉDICOS.



Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

Agotamiento



Insolación



OJO con los primeros síntomas. Podrían necesitar atención médica.

Las personas reaccionan de diferentes maneras.

Podrían tener unos cuantos de estos síntomas o la mayoría de ellos.

1



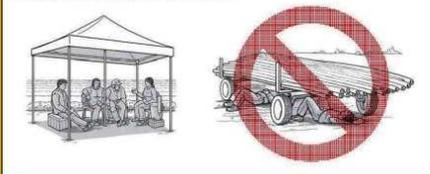
¡Manténganse seguros y sanos!

AGUA. SOMBRA. DESCANSOS. Sin ellos no se puede trabajar.

Tomen agua aunque no tengan sed – cada 15 minutos.



Descansen en la sombra.



Estén pendientes de sus compañeros.



Usen sombrero y ropa ligera de colores claros.



No deben esforzarse demasiado los primeros días que trabajan en el calor. Tienen que acostumbrarse. Tomen descansos en la sombra—por lo menos 5 minutos para refrescarse.

2

LOS CALAMBRES DE CALOR

QUE HACER:

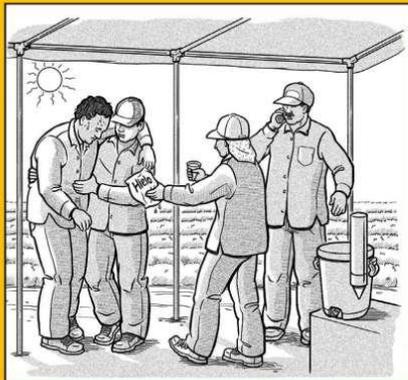
- Mueva al trabajador a un área sombreada y fresca
- El trabajador debería tomar agua o bebidas frescas
- Espere unas horas hasta que le permita el trabajador a regresar al trabajo

Aconseje al trabajador buscar atención médica si los calambres no desaparecen.



Estén listos para una emergencia

El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!



Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

- 1) Avisenle a la persona en su cuadrilla que tiene un teléfono/radio para que se comunique con el supervisor – necesitan ayuda médica.
- 2) Empiecen a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- 3) Muevan a la persona a la sombra para refrescarla.
- 4) Dénle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- 5) Aflojenle la ropa.
- 6) Ayúdenle a refrescarse. Usen un abanico, pónganle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empapen la ropa con agua fresca.

Cuando pidan ayuda médica, asegúrense de que:

- Estén listos para describir los síntomas.
- Sepan describir su ubicación y cómo llegar a su lugar de trabajo.

3



Los trabajadores no deben de pagar por las ambulancias ni el cuidado médico.

SARPULLIDO

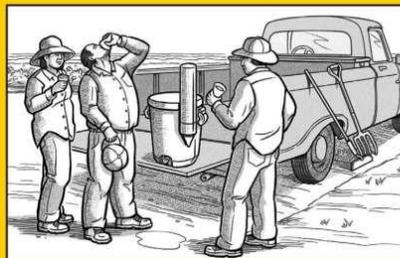
QUE HACER:

- Trate de trabajar en un lugar más fresco y con menos humedad
- Mantenga la piel afectada seca



¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

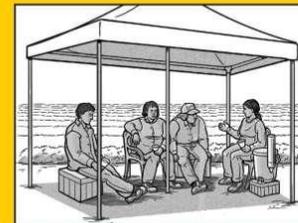
En nuestro lugar de trabajo, tenemos:



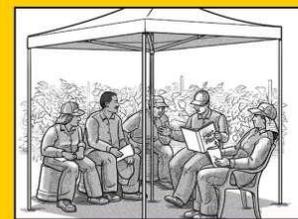
Agua

Tomamos precauciones adicionales durante las olas de calor o cuando aumenta el calor. Podríamos cambiar las horas de trabajo y todos necesitamos aun más agua y descansos.

4



Sombra para descansar y refrescarse



Capacitación y plan de emergencia

Cocinando con Sazón...

Sopa de camarones (receta para 6-8 personas)

INGREDIENTES:

- 3 cuartos de agua
- 2 libras camarones frescos (sin piel y limpios)
- 3 tallos de apio cortados en rodajas finas
- 2 tomates cortados en cubitos
- 1 papa grande cortada en cubitos
- 3 zanahorias cortadas en rodajas finas
- ½ cebolla blanca cortada en cubitos
- ¼ taza de cilantro picado
- Sal al gusto
- Rodajas de limón
- Salsa roja al gusto

Direcciones:

1. Hierva el agua en una olla grande. Una vez que el agua empiece a hervir, añada el apio y las zanahorias al agua y deje cocer por 5 minutos.
2. Añada los tomates, las papas, y las cebollas al caldo. Deje hervir por 10 minutos.
3. Añada los camarones, la sal y el cilantro al caldo. Cocine por 5 minutos a fuego mediano.
4. Sírvala caliente con las rodajas de limón y la salsa roja.



¡Comparta sus recetas con nosotros! Mande por correo electrónico a: kelly@afop.org o publique en nuestra página de Facebook.

¡Consejos Saludables!

Cuatro usos del bicarbonato de sodio

- **Un lavado de frutas y verduras:** Use agua, bicarbonato de sodio y jugo de limón para remover la cera de frutas, como manzanas y uvas.
- **Limpiador de juguetes:** Añada 4 cucharas de bicarbonato de sodio al cuarto de galón de agua tibia y mezcle hasta que el sodio se disuelva. Ponga la mezcla en una botella de spray y rocíe a los juguetes. Enjuáguelos con agua y séquelos.
- **Desodorante de bote de basura:** Espolvoree un poco de bicarbonato de sodio en el bote de basura una vez a la semana para quitar los olores.
- **Limpiador de los peines y los cepillos:** Deje a remojar sus peines y cepillos en una taza de agua mezclado con 1 cucharada de bicarbonato de sodio. Sáquelos, enjuáguelos con agua y séquelos.



¡Comparta sus consejos saludables con nosotros! Mande por correo electrónico a: kelly@afop.org

¡SIGANOS!



@AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

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