



## FELIZ AÑO NUEVO

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICION: ENERO 2014

## CALIENTE? O FRIO?: Trabajando en el campo *by Vaskti Kelly*

El 2014 empezó con una de las temperaturas más bajas registradas en más de un siglo. La nieve y el aire frío soplaron fuertemente bajando las temperaturas en el este y el sur del país. Este fuerte e inesperado clima puede causar problemas a la salud para los trabajadores agrícolas migrantes que siguen los cultivos y trabajadores del campo por temporada en estas regiones.

Cuando la temperatura baja mucho nuestro cuerpo corre el riesgo de enfriarse mucho, esto se llama **Hipotermia**. La hipotermia puede causar la muerte si no se trata rápidamente. Otro efecto de estar en el

frío es **la congelación**, es decir cuando se congela la piel de los dedos, nariz, pies y las orejas.

Por lo general, las personas que tienen hipotermia no se dan cuenta de sus síntomas. Por eso es importante conocer los síntomas de la hipotermia, estos incluyen náusea, mareo, fatiga, irritabilidad y borrachera. Si uno de estos síntomas se suceden debes moverte a un lugar más cálido y buscar asistencia médica inmediatamente. Para evitar la hipotermia es importante prestar atención a los que estén trabajando a su lado para tomar acción rápidamente.

### ¿Cómo cuidarse?

Es muy importante abrigarse bien (usar chamarras y botas impermeables, interiores térmicos, calcetines gruesos y protección para la cara y ojos), con ropa que protejan el cuerpo del frío durante la actividad afuera. Descanse muchas veces durante la jornada para no sudar mucho.

Más consejos de prevención:

- Para prevenir el exceso de sudor mientras trabaja y remueva las capas de ropa una a la vez
- No toque cosas y superficies frías con la piel y en especial el metal
- No se siente o pare por largo tiempo para evitar el dolor de los músculos
- Mantenga la ropa seca porque la ropa mojada no protege
- Coma comida sana y balanceada y tome grandes cantidades de líquidos como agua y jugos
  - Limite el café porque le hace ir al baño mucho y le destrata
  - Evite las bebidas alcohólicas como cervezas porque el cuerpo no puede regular bien la temperatura del cuerpo



**Recuerde mantenerse abrigado y seco. Tome descansos para calentar su cuerpo y refrescarse si está sudando. Este pendiente de sus compañeros mientras está trabajando en el campo.**



# CONCINANDO CON SAZON...

## SALSA (RECETA PARA 4 PERSONAS)



### LOS INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes, quita las semillas y corta en cubitos
- ½ cebolla pequeña, cortada
- 1-3 jalapeños, cortada
- 2 cucharadas de cilantro, cortada
- 1 diente de ajo, cortada
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cumino
- ¼ cucharadita de pimienta negro

**PREPARACIÓN:** Combina todos los ingredientes y deje reposar por 2 horas antes de servir. Después de las 2 horas, sirva y disfrute!

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

## Consejos de Saluds!

### COMO LIMPIAR SU MICROONDA

- **QUE NECESITA:** Vinagre y agua
- **COMO USARLO:**
  1. Combine 1 taza de vinagre con 1 taza de agua caliente en un vaso seguro para uso en el microonda.
  2. Ponga el vaso en el microonda y encienda aproximadamente para 10 minutos.
  3. Después de 5 o 10 minutos saque cuidadosamente el vaso con líquido CALIENTE y limpie el interior del microonda con una toalla mojada.



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

### FOLLOW US!



@AFOP Health & Safety



@AFOPHealth



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

:

Association of Farmworker Opportunity Programs

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