

LA VOZ DEL CAMPO

California

25 de Mayo del, 2011

GRATIS

Volumen 21, Numero 5

Prevención de enfermedades causadas por el calor

A medida que las temperaturas continúan en ascenso en todo el estado, las condiciones de trabajo agrícola varían. Es importante que todos los trabajadores agrícolas cuiden su salud y seguridad al comienzo de los meses de verano ya que muchas áreas alcanzan temperaturas superiores a los 100 grados. Los trabajadores deben conocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y deben saber cómo prevenirlas.

La enfermedad causada por el calor es una afección que es consecuencia de la incapacidad del cuerpo para soportar altas temperaturas y enfriarse. En 2005, las enfermedades causadas por el calor que podrían haberse evitado provocaron la muerte de 13 trabajadores en California, lo cual llevó al estado a la aprobación de la Norma de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor (Heat Illness Prevention Standard). A partir de la aprobación de esta norma en el año 2005, los empleadores deben brindar capacitación, agua, sombra y descanso a los empleados que trabajan al aire libre. También deben desarrollar e implementar un plan para cumplir con la norma. Estos procedimientos también deben estar disponibles por escrito para todos los empleados que los soliciten.

La capacitación de los empleados también constituye una parte importante de la prevención de las enfermedades causadas por el calor. Antes de trabajar al aire libre, usted debe recibir capacitación sobre cómo prevenir las enfermedades causadas por

el calor. El Departamento de Relaciones Industriales establece que los empleados deben recibir la siguiente información como parte de la capacitación:

- Factores de riesgo de índole personal y ambiental.
- Plan y procedimientos del empleador para la prevención de enfermedades causadas por el calor
- Deben tomar agua con frecuencia durante todo el día.
- Importancia de la aclimatación (permitir que el cuerpo se adapte en forma gradual a trabajar a altas temperaturas).
- Tipos de enfermedades causadas por el calor y sus signos y síntomas.
- Necesidad de informar de inmediato a un empleador cualquier signo o síntoma.
- Procedimientos del empleador para actuar ante la presencia de síntomas.
- Procedimientos del empleador para comunicarse con los servicios de emergencia médica. Esto incluye medios de transporte alternativos.
- Procedimientos del empleador relacionados con comunicaciones de emergencia. Esto incluye los procedimientos para casos de emergencia tales como ubicación, servicios médicos locales y alternativas de comunicación.

Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades causadas por el calor, visite el sitio web del Departamento de Relaciones Industriales en www.dir.ca.gov/DOSH/heatIllnessQA.html. Para obtener ayuda por un problema relacionado

con el calor en el lugar de trabajo, puede llamar al 1-877-99-CALOR, donde obtendrá ayuda en inglés o español.

Para buscar su oficina de Cal/OSHA local, visite www.dir.ca.gov/dosh/DistrictOffices.htm, o bien, puede buscar su oficina local a través de su código postal en www.dir.ca.gov/asp/DoshZipSearch.html.

Pasos para empleadores

Los empleadores de California deben seguir estos cuatro pasos para prevenir las enfermedades causadas por el calor*:

- **Capacitación:** capacitar a todos los empleados y supervisores sobre cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor.
- **Agua:** proporcionar agua fresca suficiente para que cada empleado pueda tomar al menos un cuarto de galón de agua por hora, y recomendarles que lo hagan.
- **Sombra:** brindar acceso a lugares con sombra durante al menos 5 minutos de descanso cuando un empleado considere que necesita un período de recuperación preventivo. No es necesario que espere a sentirse mal para hacerlo.
- **Planificación:** desarrollar e implementar procedimientos por escrito para cumplir con la Norma de Prevención de Enfermedades por Calor de Cal/OSHA.

*Fuente: Sitio web del Departamento de Relaciones Industriales de California: www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html

Continúa en la página siguiente



Prevención

Viene de la página anterior

Consejos de Seguridad para el Calor

El Departamento de Relaciones Industriales de California ofrece en su sitio web, www.99calor.org/educational-resources/, los siguientes consejos de seguridad sobre el calor para trabajadores agrícolas:

- 1) Tome agua con frecuencia, aunque no tenga sed.** Es mejor tomar una pequeña cantidad de agua en forma frecuente, como un vaso o dos conos cada 15 minutos. Evite tomar bebidas tales como gaseosas, café, bebidas energizantes o alcohólicas. Provocan deshidratación y hacen que sea más peligroso trabajar expuesto al calor.
- 2) Descanse en la sombra cuando sea necesario refrescarse.** Tiene derecho a descansar al menos 5 minutos a la sombra. Este “período de recuperación” está permitido conforme a la norma relativa al calor de California, y se suma a los descansos programados habituales para comidas y descansos. Los descansos habituales son de 10 minutos (pagados) por cada 4 horas de trabajo, y un descanso de 30 minutos para comer (no pagado) por cada cinco horas de trabajo.
- 3) Debe dar aviso inmediato si detecta síntomas de calor.** Deben estar atentos unos de otros y deben avisar a su empleador de inmediato si alguien presenta síntomas de calor.
- 4) Sepa qué hacer ante un caso de emergencia.** Los empleadores deben brindarle capacitación en cuanto a qué hacer y a quién llamar si alguien presenta síntomas relacionados con el calor, y sobre cómo proporcionar indicaciones precisas para llegar al lugar de trabajo en caso de que sea necesario solicitar asistencia médica. Las enfermedades causadas por el calor pueden provocar la muerte, por lo cual debe solicitar ayuda en forma inmediata.
- 5) Use sombreros y ropa de colores claros, los cuales ayudan a protegerse contra el sol.**

Tipos de enfermedades causadas por el calor y síntomas

El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) identifica varios síntomas comunes y enfermedades relacionadas con el calor que generalmente padecen las personas que trabajan al aire libre y en otros ambientes calurosos. El impacto del calor puede causar insolación, agotamiento por el calor, calambres por el calor o salpullido calórico. El calor también puede aumentar el riesgo de lesiones en los trabajadores ya que puede causar sudor en las palmas de las manos, empañamiento de las gafas de seguridad y mareos.

Los trabajadores que corren mayores riesgos de sufrir enfermedades por el calor incluyen a las personas mayores de 65 años, personas que padecen afecciones tales como presión arterial alta o enfermedades cardíacas, personas con sobrepeso o que toman medicamentos que puedan resultar afectados por la exposición al calor extremo.

Insolación:

La enfermedad relacionada con el calor más grave se presenta cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura. La temperatura corporal aumenta rápidamente y el cuerpo no puede enfriarse lo suficientemente rápido. La insolación puede provocar la muerte o discapacidad permanente si no se la trata.

Síntomas:

- Piel caliente y seca o sudoración abundante
- Alucinaciones
- Escalofríos
- Dolor de cabeza punzante
- Temperatura corporal alta
- Confusión/mareos
- Dificultad en el habla

Salpullido calórico:

El salpullido calórico es la irritación de la piel que causa el sudor excesivo que, a su vez, es consecuencia de las temperaturas elevadas. Se presenta con mayor frecuencia en el cuello, el pecho, la ingle, debajo de los pechos y en el pliegue del codo.

Síntomas:

- El salpullido calórico se manifiesta como un conjunto de granos rojos o pequeñas ampollas.

Agotamiento por calor:

El agotamiento por calor es causado por la pérdida extrema de agua y sal del cuerpo, lo cual generalmente se debe a una sudoración excesiva.

Síntomas:

- Sudoración excesiva
- Debilidad o fatiga extrema
- Mareos, confusión
- Náuseas
- Piel húmeda y fría
- Tez pálida o colorada
- Calambres musculares
- Temperatura corporal ligeramente elevada
- Respiración acelerada y superficial

Calambres por calor:

Generalmente, los calambres por calor se producen debido a la sudoración excesiva, lo cual reduce la cantidad de agua y sal del cuerpo. Los bajos niveles de sal producen calambres dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Síntomas:

- Dolores musculares o espasmos, que generalmente se presentan en el abdomen, los brazos o las piernas.





Abuso en comunidades migratorias

Más del 40 por ciento de las mujeres de California son víctimas de violencia de pareja (intimate partner violence, IPV), según una encuesta reciente sobre la salud de la mujer de California. Según Casa de Esperanza, una organización latina nacional, 1 de cada 4 (o el 25 por ciento) mujeres latinas han sido víctimas de IPV alguna vez en su vida.

Las mujeres trabajadoras agrícolas de California son más vulnerables al abuso sexual y la violencia doméstica debido a barreras sociales, económicas, políticas, idiomáticas y culturales. Con extrema frecuencia, las agencias que ofrecen servicios a víctimas de violencia doméstica y abuso sexual no han logrado satisfacer las necesidades de este segmento de nuestra población debido a que estas mujeres generalmente trabajan en áreas remotas y aisladas.

Según la Coalición contra la Agresión Sexual de California (CALASA, California Coalition Against Sexual Assault), los tabúes culturales y las barreras idiomáticas son motivos importantes por los cuales estas mujeres no suelen buscar ayuda cuando son agredidas. Además, las mujeres no siempre conocen sus derechos y son amenazadas por los abusadores con ser deportadas si denuncian el abuso.

Un estudio reciente llevado a cabo por la Red de Clínicos para Trabajadores Migratorios (Migrant Clinicians Network) indica que el 20 por ciento de las 1001 trabajadoras agrícolas encuestadas han sufrido abuso físico o sexual. Por otro lado, las trabajadoras agrícolas frecuentemente son obligadas a tener relaciones sexuales con supervisores u otras personas con autoridad para poder conservar sus empleos.

Usted puede solicitar ayuda. Para buscar un centro de ayuda para víctimas de violación en su área, visite el sitio <http://calcasa.org/members/>

Violencia doméstica

Cualquier persona puede ser víctima

de violencia doméstica. Por lo general, la violencia doméstica se utiliza como una forma de controlar e imponer poder sobre una persona a través de algún tipo de abuso. Los tipos de comportamiento incluyen abuso psicológico, emocional, verbal, sexual, económico, espiritual y físico, como así también comportamientos de acoso y amenaza. Estos tipos de comportamiento pueden ocurrir con frecuencia o de manera ocasional y generalmente aumentan con el transcurso del tiempo.

Si es víctima de una relación abusiva y necesita asistencia inmediata, llame al 911.

Si desea hablar con alguien, llame a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233). Cuenta con una persona las 24 horas del día para brindarle ayuda, escucharla y ofrecerle información para que esté a salvo. Ellos le pueden proporcionar el nombre y el número de teléfono mediante los cuales podrá obtener asistencia en su comunidad.

¿Está en una relación abusiva?

La Asociación de California para Terminar con la Violencia Doméstica (California Partnership to End Domestic Violence) publicó las siguientes preguntas en su sitio web para que las mujeres las tengan en cuenta al evaluar su relación (lista parcial). Su pareja:

- ¿Es extremadamente celoso de otras personas que le prestan atención, o utiliza los celos para justificar sus acciones?
- ¿Controla a dónde va, a quién llama y con quién pasa el tiempo?
- ¿La insulta o critica constantemente?
- ¿La menosprecia frente a otras personas, la humilla, trata de confundirla y la hace sentir como si usted estuviese loca?
- ¿Le impide que vea o hable con amistades o familiares, o limita sus actividades fuera de la pareja?
- ¿Toma todas las decisiones?
- ¿Toma su dinero o no le permite tener acceso al ingreso familiar?
- ¿Infunde miedo a través de miradas, acciones y gestos?
- ¿La amenaza con quitarle sus hijos?
- ¿Rompe cosas, daña los bienes, lanza objetos, le pega a las paredes o patear puertas?
- ¿La encierra en su hogar o le prohíbe salir?
- ¿La empuja, le da cachetadas, la muerde, la patear o la estrangula?
- ¿Utiliza fuerza física o intimidación en situaciones sexuales?
- ¿Le prohíbe llamar para solicitar ayuda o atención médica?
- ¿Actúa como si el abuso no fuese gran cosa, como si usted fuese la culpable o incluso niega haberlo hecho?
- ¿Culpa a las drogas o el alcohol por su comportamiento abusivo?
- ¿La asusta o amenaza con armas?
- ¿La amenaza con matarla o cometer suicidio?

Si respondió sí a cualquiera de estas preguntas, es posible que usted se encuentre en una relación abusiva. Para obtener más información, visite el sitio web de la Asociación de California para Terminar con la Violencia Doméstica en www.cpedv.org o llame a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233.





Además de todas las oportunidades de empleo y capacitación que brindan los miembros de La Cooperativa, éstos también manejan una amplia variedad de programas no laborales y de capacitación que complementan y fortalecen sus iniciativas de empleo y capacitación. Éstos incluyen Community Service Block Grants, Head Start, AmeriCorps, cuidado infantil, aclimatación del hogar, servicios de energía, vivienda y capacitación sobre rehabilitación. Para obtener información sobre empleo y capacitación o cualquiera de los otros programas mencionados anteriormente, comuníquese con alguna de las siguientes oficinas:

Center for Employment Training
(Centro de Capacitación Laboral)
701 Vine Street
San Jose, CA 95110
Teléfono: (408) 5345360
sanjose@cet2000.org

California Human Development
(Desarrollo Humano de California)
3315 Airway Drive
Santa Rosa, CA 95403
Teléfono: (707) 523-1155

Central Valley Opportunity Center
(Centro de Oportunidades de Central Valley)
6838 Bridget Court
P.O. Box 1389
Winton, CA 95388
Teléfono: (209) 357.0062

Employers' Training Resource
(Recursos de Capacitación para Empleadores)
Administrative Offices
1600 East Belle Terrace
Bakersfield, CA 93307
Teléfono: (661) 325-HIRE

Proteus, Inc.
1830 N. Dinuba Blvd.
Visalia, CA 93291
Teléfono: (559) 733-5423
info@proteusinc.org

Lista de números de teléfono de utilidad

Unemployment Insurance:
English 1-800-300-5616

Seguro de Desempleo:
En español 1-800-326-8937

Disability Insurance:
English 1-800-480-3287

Seguro de Incapacidad Estatal:
En español: 1-866-924-9757

Paid Family Leave:
English 1-877-238-4373

Programa Familiar Pagado:
En español: 1-877-379-3819

National Domestic Violence Hotline
Línea Nacional Sobre la Violencia

Doméstica
Línea directa en inglés/español:
1-800-799-SAFE (7233) o
TTY 1-800-787-3224. Ayuda disponible
las 24 horas del día, los 365 días del año.

U.S Citizenship and Immigration Services
Servicio de Ciudadanía e Inmigración de
Estados Unidos

Centro Nacional de Servicio al Cliente
(National Customer Service Center, NCSC):
Línea directa en inglés/español:
1-800-375-5283
1-800-767-1833 (TDD para personas con
deficiencias auditivas)

United States Social Security
Administration
Administración del Seguro Social de
Estados Unidos

Línea directa en inglés/español:
1-800-772-1213
Si usted es sordo o tiene dificultades
auditivas, llame a nuestro número TTY
gratuito, 1-800-325-0778, de lunes a
viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Radio Bilingüe con Alma Martinez

Escuche el programa de Radio Bilingüe de este mes con la periodista Alma Martinez y el editor de Voice of the Fields de La Cooperativa, Marco Lizarraga. El programa de radio brinda información detallada sobre temas tratados en el boletín informativo mensual La Voz del Campo (Voice of the Fields).

Lista de programas que se emitirán próximamente:

26 de mayo de 2011 (10:00 a.m.)
Escuche a un experto en temas de inmigración y cómo evitar las estafas.

30 de junio de 2011 (10:00 a.m.)
Conozca sobre California Human Development (Desarrollo Humano de California) y el Instituto del Mexicano en el Extranjero.

El programa se emite por Radio Bilingüe, una red de estaciones radiodifusoras sin fines de lucro con control y liderazgo Latino. Para buscar la estación de radio más cercana, visite www.radiobilingue.org. También puede acceder a programas ya emitidos a través de Internet.

VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 40,000 copies

www.LaCooperativa.org

Published monthly by:
La Cooperativa Campesina
de California

7801 Folsom Blvd, Suite 365,
Sacramento, CA 95826

Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

Editor: Marco Lizarraga

Produced with the support of the
Employment Development Department

Voice of the Fields may be reproduced

