

# HISTORIAS DEL IR Y VENIR

## MANUAL DE SALUD OCUPACIONAL Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA AGRICULTURA



**MAHRC**  
MIGRATION AND HEALTH  
RESEARCH CENTER  
University of California



**IBIZA**  
INICIATIVA BINACIONAL  
ZACATECANA DE SALUD



Autores: Xóchitl Castañeda, Nicté Castañeda, Jazmine García Delgadillo, María Guadalupe Figueroa, Liliana Osorio, Laura Tapia

Colaboradores: Marc Schenker, Stephen McCurdy, Teresa Andrews, Deliana Garcia, Vanessa Falcón

Diseño Editorial: Yara Pisani, Caroline Dickinson y Stephany Pizano  
Fotografía: Marc Schenker y María Guadalupe Figueroa

Proyecto auspiciado por el Western Center for Agricultural Health and Safety, UC Davis, bajo el patrocinio del National Institute of Occupational Health and Safety (NIOSH). Y por la Iniciativa Binacional Zacatecana de Salud (IBIZA) bajo el auspicio del gobierno de Zacatecas a través de los Servicios de Salud del Estado.

Sugerencias para cita: Xochitl Castañeda, Nicté Castañeda, Jazmine Garcia Delgadillo, Maria Guadalupe Figueroa, Liliana Osorio, Laura Tapia. "Historias del ir y venir, Manual de Salud Ocupacional y Prevención de Accidentes en la Agricultura" Iniciativa Salud de las Americas, Univesidad de California, Berkeley, 2013.

Este Manual fue creado en conjunto con una Base de Recursos Virtual que se puede acceder visitando el siguiente enlace:

<http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

Se permite la reproducción de este manual, sin fines comerciales, citando la fuente.

Iniciativa de Salud de las Américas  
Escuela de Salud Pública, Universidad de California, Berkeley  
1950 Addison St., Suite 203  
Berkeley, CA 94720-7410  
Tel: (510) 643-4089 Fax: (510) 642-7861

Edición agosto de 2013

ISBN 978-0-615-67594-7

Derechos Reservados

Impreso en California, Estados Unidos

# INDICE

PRESENTACIÓN.....	1
SOBRE EL MANUAL.....	2
<b>UNIDAD I</b>	
LAS ETAPAS DE LA MIGRACIÓN.....	4
La partida hacia “el otro lado”.....	4
La familia que se queda.....	7
Quedarse a vivir en Estados Unidos.....	8
El regreso.....	9
<b>UNIDAD II</b>	
DERECHOS DE LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS.....	10
Necesidades básicas .....	11
Salario mínimo.....	12
Discriminación, hostigamiento o acoso sexual.....	14
Seguridad en el lugar de trabajo.....	15
Compensación del trabajador.....	17
Derechos en caso de detención por inmigración o policía.....	17
<b>UNIDAD III</b>	
LESIONES COMUNES EN EL TRABAJO AGRÍCOLA.....	18
Prevenir lesiones en el campo.....	19
El ruido y la pérdida del oído.....	20
Los “minicargadores”.....	20
<b>UNIDAD IV</b>	
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.....	21
El asma.....	21
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).....	22
Pulmón granjero.....	22
Tuberculosis.....	22
Recomendaciones para prevenir enfermedades respiratorias.....	23
<b>UNIDAD V</b>	
ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL EXCESO DE CALOR .....	23
La insolación.....	24
El agotamiento por calor (“heat stress” en inglés).....	24
Cáncer en la piel.....	25
<b>UNIDAD VI</b>	
Los plaguicidas .....	25
Los plaguicidas son peligrosos.....	26
¿Cómo enferman los plaguicidas a la gente?.....	27
Efectos a largo plazo.....	27
Envenenamiento por plaguicidas y como tratarlos.....	29
LISTA DE RECURSOS.....	32



# PRESENTACIÓN

*“La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón...” Howard G. Hendricks*

Cada migrante tiene su propia historia en el ir y venir entre fronteras, idiomas, retos, sueños y esperanzas. La contribución económica, social y cultural que hacen lo/as migrantes a las comunidades de origen y también a donde migran, es invaluable. Pese a ello, son muchos los riesgos que estos trabajadores enfrentan día con día. Muchos de estos riesgos podrían evitarse, por ejemplo, con una capacitación sobre las leyes que los protegen y con un manejo adecuado de las herramientas de trabajo.

El objetivo de este Manual es proporcionar elementos para el valioso trabajo que realizan los promotores/as de salud en el autocuidado de la salud en la prevención de accidentes laborales en el trabajo agrícola. Asimismo, referirles a materiales educativos que diversas agencias han producido en castellano, con el fin de apoyarle en su labor.

Agradecemos de forma especial a Laura Tapia en la elaboración de contenidos, texto, redacción y evaluación de la primera edición, de la cual se tomaron algunos de los contenidos de la presente. Al igual que su colaboración en esta segunda edición. Asimismo, a Jazmine García Delgado, Nicté Castañeda, María Guadalupe Figueroa y Liliana Osorio por el desarrollo de los nuevos capítulos de esta segunda edición. Agradecemos también a Marc Schenker, Stephen McCurdy, Teresa Andrews, Suzanne Teran y Deliana Garcia que como parte del comité nos dieron sabios consejos en este proyecto. A San Jose State University por sus estudiantes (Maria Guadalupe Figueroa).

A las organizaciones que apoyaron con los testimonios, en especial a la Organización de Líderes Campesinas, Farmworkers Institute for Education and Leadership Development, Rural Community Assistance Corporation y a California Rural Legal Assistance. También a Marc Schenker y Maria Guadalupe Figueroa por las fotografías que han permitido ilustrar el manual.

Asimismo, los resultados de investigaciones binacionales del Programa de Investigación en Migración y Salud (PIMSA) han servido de base para el manual. A través de la Iniciativa Binacional Zacatecana de Salud (IBIZA) un programa auspiciado por el gobierno de Zacatecas a través de los Servicios de Salud se elaboraron contenidos y se realizaron pruebas pilotos del Manual en campo (ambos países a través del componente Binacional de Promotores).

Ponemos a su disposición este material para consulta y capacitación. Esperamos que les sea útil y que la información aquí vertida les sirva para mejorar la calidad de vida de los campesinos y sus familias.

Proyecto auspiciado por el Western Center for Agricultural Health and Safety, UC Davis, bajo el patrocinio del National Institute of Occupational Health and Safety (NIOSH) y de la Iniciativa Binacional Zacatecana de Salud (IBIZA).

Muchas gracias,

Xóchitl Castañeda  
Directora, Iniciativa de Salud de las Américas  
Escuela de Salud Pública  
Universidad de California, Berkeley

# **SOBRE EL MANUAL**

El objetivo del manual es brindar información y sugerencias a promotores/as de salud sobre los riesgos y daños a la salud a los que están expuestos lo/as trabajadores agrícolas en su labor en los Estados Unidos. Asimismo, hemos recopilado información sobre materiales educativos en castellano sobre los derechos laborales, prevención de lesiones, enfermedades respiratorias, enfermedades relacionadas al exceso de calor y a la exposición a plaguicidas. También hacemos referencia a programas e instituciones claves que trabajan en temas relacionados con la salud ocupacional.

## **Este Manual está dirigido a:**

- Promotores/as, líderes comunitarios, agencias y personas que brindan servicios a trabajadores agrícolas y sus familias, Empleadores y Proveedores de Servicios.
- Personas responsables de diseñar y operar proyectos de carácter social, asistencial o comunitario que trabajan con trabajadores.
- Personas que viven y luchan cada día para que la cosecha y la vida sean más alegres y menos difíciles, aunque tengan que trabajar lejos de su lugar de origen.

## **Contenido del Manual**

El contenido del manual se divide en 6 unidades. Cada unidad se ilustra con Historias del Ir y Venir, es decir, situaciones por las que los campesinos han pasado y han dejado huella en su cuerpo, mente y espíritu. De esta manera, cada unidad inicia con un fragmento poético sobre el tema. Luego se describen los objetivos y se elaboran los conceptos sobre el tema a tratar; mismos que se ejemplifican con historias reales basadas en testimonios de los propios campesinos. Los recuadros pueden usarse como reforzadores o letreros para ambientar el tema durante el desarrollo de un taller, de una sesión de grupo, o bien, elaborar un "acordeón" que permita sintetizar lo aprendido en cada unidad. Se sugiere también una serie de ejercicios para poner en práctica el contenido temático.

Los/as promotores juegan un papel clave para vincular a las poblaciones más desprotegidas con los servicios de salud. Ningún programa enfocado en atender las necesidades de salud de la población migrante en los Estados Unidos puede ignorar lazos sociales, culturales, políticos y económicos que tienen quienes migran con su lugar de origen. Para asegurar su efectividad, los programas deben reforzar las campañas de promoción y educación para la salud de manera complementaria en ambos países. Con la intención de apoyar al desarrollo de promotores y líderes de organizaciones comunitarias, reconociendo que son ellas y ellos la fuerza motor que acompaña, orienta e impulsa a las comunidades de migrantes, ISA cuenta con un Programa Binacional de Promotores cuyo objetivo es coordinar y complementar el uso de los recursos que existen en Estados Unidos, México y otros países de América Latina, para promover el autocuidado de la salud, el acceso y utilización de los servicios médicos, mejorar los indicadores de salud y reducir las inequidades en salud de la población migrante.

## El programa de promotores de ISA (Iniciativa de Salud de las Américas) y de IBIZA (Iniciativa Binacional Zacatecana de Salud) tiene 3 componentes:

- **Intercambios binacionales:** A través del intercambio binacional, los promotores se reúnen con sus contrapartes y discuten sobre los problemas de salud de la población migrante, los recursos que existen y diseñan programas complementarios. Los intercambios permiten conocer el contexto en el cual las familias migrantes viven en sus lugares de origen y de destino. Este intercambio se da entre Zacatecas, México y EE.UU.
- **Capacitación:** Los cursos de capacitación se enfocan en la migración y sus efectos en la salud, así como en el diseño de estrategias para mejorar los patrones de búsqueda de atención y para reducir los riesgos de las personas que van y vienen entre cosechas, industrias, regiones y países.
- **Desarrollo de materiales educativos en salud:** Bajo el nombre de la Mochila de la Salud, ISA e IBIZA han desarrollado una serie de materiales educativos enfocados en los principales problemas de salud que enfrentan lo/as migrantes, enfatizando su relación con la migración.

## Sugerencias para el uso del Manual

Se sugiere a los promotores/as los siguientes pasos para guiar la discusión sobre el impacto que tiene la migración en la salud ocupacional:

1. Invitar a las personas a sentarse en rueda.
2. Crear un ambiente acogedor y explicar las reglas de la sesión de manera que los participantes:
  - Se sientan respetados, aceptados y apreciados.
  - Sientan que se les escucha y al mismo tiempo que sean capaces de escuchar a los demás.
3. Presentar los mensajes tomando en cuenta las necesidades y características de su público.
  - Ser prácticos y creativos cuando decidan sobre el tipo de información que van a compartir, ya sea a través de varias sesiones o simplemente a través de una sola reunión o plática.
4. Compartir ejemplos de la vida real a través de vivencias, canciones, o cápsulas de radio.
  - Cada historia puede estar seguida por preguntas como: ¿Qué le hace recordar esta historia? ¿Conoce a alguien que haya pasado por algo parecido? ¿Qué más pudo haber hecho esa persona ante tal situación?
5. Se puede invitar a las personas a que platiquen experiencias propias, pensamientos, sentimientos y que den propuestas para mejorar la Salud Ocupacional. Es importante evitar actitudes prejuiciosas.
6. Cerrar la discusión. Hacer un resumen de los tres puntos más importantes abordados en cada unidad.
7. Dar referencias. Incluir números telefónicos, clínicas, y otros servicios en ambos países.
8. Repartir panfletos o materiales educativos.

## Advertencias

- Las siguientes páginas están diseñadas para ser utilizadas en combinación con los manuales para promotores/as de salud que ya existen y con muchos otros materiales educativos como complemento.
- Este Manual no incluye técnicas didácticas para capacitar a los promotores/as en el trabajo con grupos. Para ello, consultar otros materiales producidos por ISA (<http://hia.berkeley.edu/index.php?page=publications>).
- Tampoco se pretende formar "especialistas en Salud Ocupacional". Lo que se ofrece son conocimientos y herramientas básicas para que las/los promotoras/es cuenten con mayores elementos para orientar en el autocuidado y prevención de daños a la salud o referir en caso necesario, a las personas que necesiten ayuda.
- No se pretende ser la única fuente en la preparación del tema de la migración y la Salud Ocupacional para promotoras/es. Solo tiene el fin de motivar a todos los trabajadores y sus familias a reducir riesgos en el campo agrícola y contribuir al autocuidado de la salud para que mejore sus condiciones de vida.

**Y**o me iré, y se quedarán los pájaros cantando; y se quedará mi huerto, con su verde árbol, y con su pozo blanco. Y yo me iré, y estaré solo, sin hogar sin árbol verde, sin pozo blanco, sin cielo azul y plácido... y se quedarán los pájaros cantando.

- Juan Ramón Jiménez



## 1 LAS ETAPAS DE LA MIGRACIÓN

**A**l preguntarnos ¿Por qué las personas migran? Podemos deducir que son muchas las causas; principalmente por necesidades económicas, por cuestiones políticas como guerras o persecuciones, por razones ambientales, para reunir a la familia o para estudiar. Pero cualquiera que sea la razón, la salud de quienes se desplazan se ve afectada por los cambios a los que se enfrentan, como la barrera del idioma, el stress, el clima, el cambio de alimentación y la falta de acceso a servicios de salud, entre otros.

### LA PARTIDA HACIA 'EL OTRO LADO'

Rosa, mamá de cuatro niños, nos cuenta que migró a Estados Unidos para reunirse con su esposo, y nos platica de los retos que ella y sus hijos enfrentaron al llegar a este país.

#### *Recuerdos de Rosa*

*"Yo vine a este país a trabajar; en busca de un mejor porvenir para mi familia. Mi mamá me aconsejaba que no me fuera para 'el norte', decía que la vida en Estados Unidos no era tan bonita como la pintaban, y tenía mucha razón. Aquí la vida se va muy rápido, la gente se la pasa del trabajo a la casa, y de la casa al trabajo. De sol a sol...y soledad."*

- Rosa

**M**uchas veces los migrantes no han tendido los recursos para pagar por servicios médicos en sus países de origen. Al llegar a los Estados Unidos sus necesidades de salud muchas veces son o no son atendidas, por que su preocupación principal es trabajar para sobrevivir, para mandar ayuda a sus países de origen. Su situación es aún más difícil porque el sistema de salud en este país es complicado y muy diferente al que están acostumbrados.

**L**os obstáculos más comunes que enfrentan son:

- Falta de conocimiento sobre dónde buscar atención médica
- Los altos costos de los servicios médicos
- Barreras culturales y lingüísticas
- Dificultades de transporte para llegar a las clínicas
- Temor a ser deportados por no contar con la documentación adecuada

**L**os migrantes trabajan, principalmente en las siguientes áreas:

- Los campos agrícolas
- Los centros procesadores y empaques de alimentos
- La construcción
- En servicios varios

**D**esde que llegan a los Estados Unidos, las condiciones de trabajo a las que se enfrentan los trabajadores agrícolas son diferentes a las de sus lugares de origen. Por eso es necesario que conozcan sus derechos y cuáles son los riesgos y los daños a la salud y las formas de prevenirlos.



## Hablando de la migración

*"El que habla del camino, es porque lo tiene andado"*  
- Refrán popular

**L**a experiencia migratoria de cada persona varía de acuerdo a su edad, su sexo, orientación sexual, si es indígena, su lugar de origen, su estado civil y muchos otros factores. Por ejemplo, algunos pasan la frontera con una visa o pasaporte, y otros no. Algunos ven el irse a otro país como una oportunidad positiva y voluntaria; mientras que para otros migrar a Estados Unidos es la única forma de salir adelante. Unos salen solos, o con sus familias; otros por períodos cortos y luego regresan a sus hogares; algunos repiten muchas veces el cruce de las fronteras; y muchos se quedan a vivir en Estados Unidos.

Además de los riesgos que enfrentan al cruzar la frontera, la tristeza y los posibles problemas de salud, los migrantes tienen una gran capacidad para adaptarse así como un fuerte deseo y una gran voluntad de sobrevivir en condiciones diferentes a las que conocen. La mayoría son seres resistentes es decir, se re-inventan de forma positiva frente a la adversidad. Hoy día, frente a la posibilidad de una reforma migratoria y la protección especial para trabajadores agrícolas (AgJobs, por sus siglas en inglés) el panorama es más prometedor y dignificante.

Los promotores/as deben tener en cuenta que muchos de los paisanos con los que trabajan pueden tener reacciones fuertes, tanto positivas como negativas, cuando hablan de sus historias y de sus problemas. Algunos pueden sentirse aliviados al hacerlo; otros al contrario, pueden deprimirse al comentar sus historias del Ir y Venir. Por respeto a sus historias de vida, todo(a) promotor(a) o persona que quiera ayudar a un migrante, debe escucharle atentamente con respeto y sin enjuiciar, esto seguramente será un gran apoyo. Mucha de la narrativa prestada en este Manual son producto de estudios de campo conducidos por equipos binacionales de investigación auspiciados por PIMSA (especialmente de tipo etnográfico).

Don Luis es un migrante de 60 años nos platica una anécdota sobre las razones que lo llevaron a migrar hace ya más de 40 años. El nos habla sobre lo que a su parecer son las responsabilidades de los inmigrantes. Dentro de sus múltiples historias nos contó la siguiente que invita a la reflexión.

*"Allá en el pueblo todos trabajamos la tierra para vivir. Yo era huérfano de padre pero mi madrecita que en paz descanse, era bien luchona y me enseñó a no tenerle miedo al trabajo. En el pueblo conocía a unos muchachos que nomás se fueron para el norte; regresaron con una camioneta del año! Yo estaba estudiando la secundaria en ese entonces, y me decían que me animara, que me decidiera a irme a Estados Unidos; que ellos me conseguirían trabajo y donde vivir. Me tarde casi dos semanas en cruzar la frontera, después de muchos problemas finalmente llegué. Inmediatamente contacte a mis amigos y les dije 'aquí estoy'.*

*Uno de ellos me ofreció una cerveza, yo con mucha pena les dije que no quería hacerle el desaire pero que tenía hambre, y entonces el otro dijo, 'Dale pa' que se trague una hamburguesa y que deje de estar fregando.' Y luego me dijo, 'Lo siento mucho compa, pero aquí la vida es dura y cada quien se tiene que rascar con sus propias uñas'. ¿Imagínese usted como me sentí?... Cuando cayó la noche no tenía donde quedarme y el muchacho que venía conmigo y yo tuvimos que dormir en el campo debajo de los árboles. A mí me apena mucho que algunas gentes sean de ese modo. Yo siento que nosotros como migrantes tenemos la responsabilidad de ayudarnos o por lo menos de no crear falsas promesas, ni decir mentiras a la gene cuando uno regresa a su tierra."*

- Don Luis



Cualquiera que sea la decisión para migrar, ya sea para reunirse con su familia, conseguir empleo y ganar dinero, para estudiar o para aventurarse en la vida, es necesario informarse sobre las condiciones de la vivienda y del trabajo en Estados Unidos principalmente en el campo agrícola. Por ejemplo, en cuestión de vivienda: ¿Cuánto cuesta la renta de una casa o apartamento? ¿De qué forma se transporta la gente? ¿Dónde se puede recibir servicios de salud cuando uno se enferma? Y en cuestión de trabajo: ¿Cómo se usan los tractores? ¿Las segadoras? ¿Cómo cuidarse de los plaguicidas? Algo muy importante es formarse el hábito de leer instructivos y etiquetas.

## La familia que se queda



Cuando alguien de la familia decide irse a los Estados Unidos, se establecen nuevas reglas para los que se quedan. Sobre todo para las mujeres, ancianos y niños que asumen diferentes roles y responsabilidades una vez que sus parientes emigran. La persona que se queda al cuidado de la familia tiene mucho trabajo y estrés por estar a cargo de la alimentación, salud y educación de las demás personas.

Cuando usted como promotor/a de salud hable con los migrantes recomíéndeles que se pongan de acuerdo sobre cada cuánto y cómo se van a comunicar con sus seres queridos y familiares. Aconséjeles que se pongan de acuerdo con la persona que se queda responsable de la familia en cuestiones de la salud de los hijos e hijas, desde la alimentación, las vacunas, la escuela, entre otros.

También es importante ponerse de acuerdo sobre cómo mandarán dinero y qué hacer en caso de un accidente. Recuérdeles que toda la familia debe conocer los planes de la persona que decide emigrar, aunque los hijos e

hijas sean pequeños, tienen derecho a saber por qué un adulto decide irse "al otro lado". Si todos colaboran el cambio será menos difícil.

## Una Historia Real

*¶¶Era mi primer día en los Estados Unidos. Nomás de recordarlo siento un hueco en el estómago. Habíamos llegado a una casa vieja, todos acalambrados, y sucios. Tenía mucha hambre porque en tres días solo había comido unas galletas que me dió una señora. Estaba tan aturdido que no sabía que era peor si el hambre y el cansancio o el miedo. Por fin me pude dormir un par de horas, cuando de repente oí que alguien grito ¡ándale ya vámonos! ¡Nos deja el carro! Como pude me paré y corrí junto con los demás al "van" [camión chico] que estaba esperándonos.*

*No alcancé lugar así que me regresé a la casa a esconderme. Por la esquina pasó un señor y me dijo: -'Hey tú, ¿tienes trabajo?' Lueguito le dije: 'No alcancé lugar en el van,' 'Te doy trabajo en una obra' – me dijo- y claro que le dije que sí. Me dió un casco y me llevó a una bodega donde había muchos bultos que tenía que subir a lo alto de la construcción. Me dió miedo porque las tablas estaban bien angostas, como de medio metro de ancho y fácil me podía caer. Así estuve trabajando todo el día. Por la noche estaba tan entumido y cansado y me dolía todo. No quería regresar a ese trabajo, pero ni modo así me la pasé dos meses, hasta que me enfermé."*

**S**obrevivir y satisfacer las necesidades básicas como conseguir trabajo y tener un lugar donde vivir son las cosas más importantes para los migrantes cuando recién llegan a Estados Unidos. Durante este tiempo suelen sentirse muy solos y desconcertados. En ocasiones sienten que viven un mal sueño o una pesadilla porque el nuevo país no es como se lo imaginaban. Se encuentran con muchos obstáculos, viven constantemente con la amenaza de la deportación, sobre todo quienes son indocumentados, y tienen que hacer frente a un nuevo idioma, lugares, personas y costumbres.

Para los migrantes no siempre es fácil conseguir el trabajo que desean o que creen poder hacer, por eso es muy importante que tengan el apoyo de alguien que les ofrezca techo y comida al inicio. Si hubo una buena preparación antes de emigrar, la persona tendrá menos problemas para adaptarse a su nueva vida. Cuando sepa que un migrante se encuentra en un caso de desesperación recuérdale lo que lo motivó a emigrar, por ejemplo: "Decidí venir aquí a trabajar y ganar más dinero para mí y mi familia." Recordar esto servirá para que se concentre en esa meta y mantener la calma.

En cuanto a la salud ocupacional y prevención de accidentes en el trabajo, esta etapa de transición es crítica. La persona por lo general es más vulnerable, pues todavía no cuenta con mayor experiencia de la vida 'en el otro lado,' en 'este lado'. No necesariamente tienen dirección o experiencia en el manejo de los instrumentos trabajo y la probabilidad de accidentes laborales puede ser mayor. Sobretodo que su situación emocional es frágil.

Como promotor, hacer una tarea especial y sensibilizar a quienes ya tienen más tiempo en Estados Unidos para que compartan sus experiencias con quienes apenas han arribado, hará una gran diferencia.



## QUEDARSE A VIVIR

Una vez que un migrante decide quedarse a vivir en los Estados Unidos, comienza el proceso de incorporación a una nueva sociedad. Algunos estudios de la materia le llaman a este proceso aculturación, integración o asimilación. Por ejemplo, encontrar un trabajo más o menos estable, aprender inglés, conocer el sistema de salud, la cultura local y establecer lazos con familiares, amigos y otros paisanos. Aunque algunos consiguen la residencia por vía legal siguen aislados de la sociedad norteamericana sin importar cuánto tiempo tengan de vivir "en el otro lado". Hoy con la probabilidad de la reforma migratoria, sobre todo las oportunidades especiales para los trabajadores agrícolas (AgJobs) hay más optimismo.

**E**sta etapa de adaptación y de reajustes puede ser especialmente difícil en la medida que los migrantes enfrentan situaciones inesperadas como alguna enfermedad, y la pérdida de empleo o de vivienda. Sin embargo, es muy importante que conozcan cuáles son sus derechos y que aprendan a usar bien el equipo y la maquinaria de trabajo para no sufrir accidentes. Seguir estos consejos puede servir para reducir el estrés asociado con la adaptación a su nueva forma de vida.



## El Regreso

**M**uchos migrantes deciden regresar a sus hogares después de varios meses o años de vivir fuera, motivados por la familia, el trabajo u otras oportunidades, o debido a que sus planes no salieron como pensaban. Sin embargo, el proceso de adaptación no termina con el regreso, ya que los migrantes, al regresar a sus lugares de origen, se dan cuenta que la situación y las personas, incluidos ellos mismos, son diferentes a cómo eran antes de cruzaron la frontera. El regreso a casa puede ser temporal y el proceso de migración puede repetirse varias veces. Hoy con la Reforma Migratoria la posibilidad de viajar abre nuevos horizontes.

### Qué aprendimos sobre la migración:

- Aprendimos que la migración es un proceso difícil, doloroso y que puede estar lleno de peligros pero también de oportunidades. Por eso quienes migran, son "seres especiales," con necesidades y oportunidades especiales.
- Que tiene muchas causas, pero la principal es la económica.
- En todas estas etapas de la inmigración lo más importante es cuidarse. Cuidar la salud física y emocional (comer y dormir bien, respetar el cuerpo, mantener la calma, aprender a comunicarse mejor con la familia y los amigos). Como promotor/a de salud es recomendable que les recuerde a las familias que:
  - En Estados Unidos existen clínicas comunitarias que pueden darles servicio gratuitos o a bajo costo aunque no "tengan papeles".
  - En los consulados pueden referirlos a programas sociales de beneficencia y a organizaciones de apoyo.
  - Aunque estén lejos, no están solos y pueden solicitar ayuda cuando la necesiten.
  - Los migrantes contribuyen al desarrollo económico de los Estados Unidos y por ello tienen derecho a un trato digno.

## 2 DERECHOS DE LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS



**"Del dicho al hecho, hay mucho trecho." - Refrán popular**

Jorge es un trabajador agrícola que lleva más de veinte años viviendo en Estados Unidos y que ha sido testigo de muchos accidentes e injusticias en el campo. Él dice que esto pasa porque la gente no conoce sus derechos, o no los reclaman por temor a que los despidan.

*"El trabajo en el campo es duro, pasan muchos accidentes especialmente cuando está mal el clima, o cuando la gente anda cansada. Las personas seguido se caen cuando entramos a trabajar al "fil" y los surcos están mojados y resbalosos. La gente seguido se 'descompone' de la cintura porque levantan cajas pesadas. Los mayordomos nos presionan mucho y organizan competencias entre los trabajadores para que trabajen de prisa y rinda más, entonces es cuando las personas se lastiman. Algunos patrones nos dan entrenamiento para que hagamos el trabajo de forma segura. Pero el trabajo en campo tiene muchos riesgos. Por ejemplo, nadie se cae por que quiere, sino que son accidentes que pasan por el mismo tipo de trabajo, pero la gente teme quejarse por miedo a represalias. Al final de la temporada el mayordomo lee la lista de los que se accidentaron y nos castiga quitándonos los bonos de fin de año; o no nos dan regalos de la compañía, como chamarras, gorras, y loncheras. Por eso la gente mejor se queda callada para que no la despidan o le echen carrilla los demás trabajadores." - Jorge*

**E**n Estados Unidos, los trabajadores agrícolas enfrentan muchos retos y dificultades para poder salir adelante. Principalmente los migrantes, son personas más vulnerables a ser víctimas de abusos porque muchas veces son indocumentados y no hablan bien el inglés. Estar en un lugar desconocido lejos de su tierra y de su familia facilita las cosas para que sufran injusticias.

**E**n este sentido, la labor que ustedes hacen como promotores/as de salud al informar a los trabajadores agrícolas sobre sus derechos y sobre las leyes que los protegen es muy importante. Recuerden que con o sin papeles toda persona tiene derecho a poner quejas sobre su empleador o condiciones de trabajo, así como a hablar con un abogado si creen que está siendo víctima de abuso. En su comunidad hay agencias que ofrecen información y representación legal gratuita o a bajo costo. Para más información sobre derechos al trabajador puede seguir el siguiente enlace: <http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

**“Yo creo que la salud ocupacional se refiere a que tengas buena salud en donde te ocupen, que no se perjudique tu salud en el lugar donde trabajas.”**

**– Maria**

*“Soy María y trabajo en el campo ‘embonchando’ cebollitas. Es un trabajo pesado porque trabajamos por contrato y hay mucha presión por trabajar rápido para poder ganar un poco más de dinero. La gente trabaja de pie todo el día junto a una mesa donde tenemos que subir la cebollita para limpiarla y después amarrarla en ‘bonches’. Algunas señoras se acomodan mejor trabajando sentadas en el zurco, ahorran tiempo de subir las cebollitas a la mesa y/o se cansan menos por estar de pie tantas horas. Yo intenté trabajar como ellas pero me salieron ronchas con la tierra. El mayordomo nunca nos ha dado entrenamiento sobre el peligro de los pesticidas, pero mis compañeras me aconsejaron que trabajara de pie porque quizás los químicos que le echan a la tierra son los causantes que me den tantas alergias y me salgan ronchas en la piel. Yo prefiero no decirle nada al mayordomo porque se enoja mucho si la gente se queja.”*



**S**egún el Acta de Seguridad Laboral y Salud (1970), es contra la ley que el empleador despidiera a los trabajadores o les desaloje de su vivienda por quejarse de las condiciones de trabajo o por recibir un sueldo inadecuado. Los trabajadores agrícolas tienen derecho a mantener todas sus identificaciones con ellos incluyendo pasaportes, actas de nacimiento, fe de bautismo, licencias de manejo, matrículas consulares, etc. Es importante recomendarles que no permitan que su patrón o rentero se quede con ninguno de sus documentos personales. La Ley Para la Protección de los Trabajadores Agrícolas Migratorios y de Temporada protege los derechos de todo tipo de trabajador, con la excepción de aquellos que tengan la visa H-2A. Sin embargo, no necesita ser ciudadano estadounidense o tener una visa válida para ser protegido. Si tiene preguntas o quiere reportar un abuso llame gratuitamente a OSHA (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) al 1-800-321-OSHA (6742), al Proyecto de Justicia Inmigrante (Southern Poverty Law Center) al 1-800-591-3656, o visite la página web: <http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

## **Necesidades Básicas**

El Acta de Seguridad Laboral y Salud (1970), también indica que los trabajadores/as agrícolas tienen derecho a tomar agua limpia e ir al baño cuantas veces lo necesiten. El patrón debe darles vasos desechables y agua limpia para tomar, jabón y toallas para lavarse las manos, así como instalaciones de baños limpios separados para hombres y mujeres que estén a no más de cinco minutos de distancia caminando del lugar donde estén trabajando. También, el empleador es responsable de darles el equipo de trabajo necesario como guantes, botas, mandiles, azadones, cascos, orejeras, entre otros.

Los trabajadores agrícolas tienen derecho a descansos en la sombra y periodos para comer. Por ley el empleador debe darles 10 minutos de descanso por cada 4 horas (este tiempo de descanso no se puede descontar del cheque de pago). Solo en 24 Estados, ofrecer un descanso (no pagado) para comer es obligatorio. Los descansos de comida normalmente son de 30 minutos cada 6 o 8 horas. Revise con el Departamento de Trabajo (1-866-487-9243) para cerciorarse de sus derechos.

El empleador debe proveer instalaciones con sombra en donde también los trabajadores puedan descansar del sol y refrescarse. En California la Ley del Calor de Cal/OSHA le da el derecho de tomar un descanso de al menos 5 minutos para refrescarse cuando este sintiendo demasiado calor. Si trabajan por lo menos 5 horas, tienen derecho a 30 minutos para comer. Por lo regular este tiempo no se paga, al menos que les pidan que trabajen mientras coman. Si el patrón no respeta esta regla, el trabajador tiene derecho a cobrar el equivalente a una hora de sueldo. Para reportar un problema o para más información comuníquese con OSHA al 1-800-321-OSHA (6742) o llame a la línea de CALOR de Cal/OSHA al 1-877-99-CALOR (2-2567).

## Salario mínimo

**C**on o sin papeles, todo trabajador tiene derecho a recibir el salario mínimo que la ley indica. El salario mínimo está protegido por la Ley de Normas Justas de Trabajo. En 2012 a nivel federal este era de \$7.25 por hora, sin embargo, esto varía de estado a estado. En cuatro Estados (Wyoming, Minnesota, Arkansas y Georgia) el salario mínimo es menos de lo que indica la ley federal, pero ha sido aprobado bajo la ley debido a diferencias en estándares de vida. En otros estados el salario mínimo es mayor, en California por ejemplo es de \$8.00 (2013). Revise con la oficina del Departamento de trabajo: Sección horas y sueldos (1-866-487-9243) para cerciorarse del salario mínimo que le corresponde en su Estado. A continuación le presentamos ejemplos de situaciones que podrían encontrar donde el trabajador tiene derecho a que se le pague por lo menos el salario mínimo por hora:

- Si la persona trabaja por contrato y le pagan por el número de piezas que coseche, aunque la cantidad de piezas no sea equivalente al salario mínimo, el trabajador aun así tiene derecho a esa cantidad. El empleador le puede pagar más por cada hora por no menos de lo que indica el salario mínimo.
- Si le piden que se presente a trabajar a una hora específica y lo hacen esperar un largo rato antes de comenzar a trabajar, le tienen que pagar ese tiempo de espera.
- Si se le pide que se presente a trabajar y luego le avisan que no habrá trabajo en todo el día, tienen que pagarle de 2-4 horas por haberse presentado a trabajar.
- En el caso en que el empleador o contratista le rente un lugar para vivir o le de transportación a su trabajo y le descuenta estos gastos de su cheque, también tiene que pagarle salario mínimo. Si estos gastos no aparecen en el talón de cheque o comprobante de pago, lo más probable es que el patrón esté violando la ley y los derechos del trabajador.
- Independientemente de su estado de documentación, todo trabajador agrícola tiene derecho a recibir su sueldo a tiempo. Las personas que trabajan para un contratista tienen derecho a que les paguen cada semana, y cada dos semanas si trabaja para un rancho.
- Si en algún momento la persona decide que ya no quiere seguir trabajando en el mismo lugar, tiene derecho a que le paguen su sueldo en un plazo de 72 horas; si es despedido, por ley el patrón debe pagarle lo que se le debe de inmediato.

Cuando usted como promotor/a de salud haga una presentación o distribuya información sobre salarios y derechos de los trabajadores recomiende a las personas que siempre guarden sus talones de cheques o sub-comprobantes de pago.

Cada talón de cheque tiene que incluir lo siguiente:

- El nombre del trabajador/a
- El nombre del empleador
- La dirección del empleador
- El número de identificación del empleador (el mismo que usa para reclamar sus impuestos)
- El salario que se le paga por hora
- La cantidad de horas trabajadas
- El salario antes y después de los descuentos que se la hacen y el pago libre

Para más información o para reportar algún problema, llame al Departamento de trabajo: Sección horas y sueldos al 1-866-487-9243.

También recomiéndele a los trabajadores que apunten sus horas de trabajo en una libreta para asegurarse que se les pague la cantidad correcta. Tener este documento es muy importante porque es el comprobante del acuerdo entre el trabajador y su empleador.

**L**a Ley para la Protección de los Obreros Agrícolas Migratorios y de Temporada ha establecido normas de vivienda que protegen a los trabajadores agrícolas migratorios y de temporada. Cuando el empleador satisface los requisitos implementados por esta ley, puede ofrecerle a sus trabajadores un lugar para vivir. En ese caso, el pago de la renta tiene que ser justo y adecuado en comparación al costo de una vivienda similar. La vivienda tiene que estar en condiciones apropiadas y seguras para vivir dentro de ella, tener luz, cocina con refrigerador, baño, agua limpia, y una cama para cada persona. La vivienda debe estar libre de insectos y ratones, tener una estructura estable y no estar cerca de basureros. El empleador también debe darles copia del contrato de arrendamiento donde se explique las condiciones de renta como cuál será el cobro por mes, el tiempo de durará el contrato y si la persona está cubierta bajo el seguro del empleador en caso de que haya una emergencia.

# Discriminación, hostigamiento o acoso sexual

Bajo la Ley de Derechos Civiles de 1964, la discriminación en el trabajo ya sea por el origen de la persona, condición migratoria, sexo, raza, religión, o preferencia sexual es prohibida. Es importante que los trabajadores agrícolas reporten cualquier tipo de discriminación que sufran en el trabajo. Esto se puede hacer por medio de la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de los EE.UU. (EEOC) marcando al 1-800-669-4000.

## La hora más vulnerable:

*"Soy Estela y trabajo 'desahijando' lechuga. Yo fui víctima de acoso en el trabajo. Me acuerdo que eran las dos de la tarde cuando el mayordomo se me acercó, me tocó las 'sentaderas' y me invitó a salir con él después del trabajo. Yo no quería, además estaba preocupada por mis niños porque estaban solos en la casa. **Temía que si decía que no, me quitaría el trabajo.** Tiempo después me enteré que hizo lo mismo con otra compañera pero ella sí lo reportó con sus superiores en la oficina."* – Estela

**T**oda persona tiene derecho un lugar de trabajo seguro y libre de hostigamiento. El acoso sexual es una cruda realidad que viven muchos trabajadores agrícolas, sobre todo las mujeres. Aunque el hostigamiento puede ocurrir a cualquier hora del día, en el caso es Estela el mayordomo se acercó a ella poco antes de salir de trabajar porque sabía que a esa hora estaba más vulnerable. Estela estaba cansada por el largo día de trabajo y lo más probable era que no tendría tiempo de hacer un reporte ya que en un par de horas se iría a su casa.

Cuando hable con trabajadores/as agrícolas sobre este tema tan delicado infórmeles que es contra la ley que el patrón, mayordomo, compañero de trabajo, o cualquier otra persona les toque el cuerpo inapropiadamente, o les haga invitaciones o referencias sexuales o cualquier otro hostigamiento contra su voluntad.



## El acoso sexual es considerado una violación severa ante la ley

Todo trabajador tiene el derecho de reportar el acoso sexual independientemente de su estado migratorio o si es hombre o mujer. Por lo delicado del tema, se le recomienda a los promotores/as de salud hacer grupos de información o pláticas por separado para mujeres y para hombres, o hablar con ellos/as a nivel individual. Estar informados sobre las leyes que los protegen del hostigamiento sexual permitirá que los trabajadores agrícolas eviten ser intimidados o amenazados con ser despedidas/os de su trabajo si no cumple con las peticiones sexuales del acosador. Para más información o para reportar un problema comuníquese con la Comisión para la Igualdad de Oportunidades de Empleo de los Estados Unidos al 1-800-669-4000. Para recibir asesoría legal comuníquese con ERA (Equal Rights Advocates) al 1-800-839-4372. Finalmente esto es válido para hombres y mujeres.



## Seguridad en el lugar de trabajo

***Los trabajadores agrícolas tienen derecho a un lugar de trabajo seguro donde no se ponga en riesgo su salud.***

Juan es un trabajador agrícola que maneja maquinaria y equipo peligroso. Él nos explica que seguir las normas de seguridad en su lugar de trabajo sirve para prevenir accidentes y daños a la salud.

*"Yo trabajo en un empaque de molinero. Mi trabajo es muy peligroso, prácticamente pongo mi vida en peligro todos los días. Mi seguridad y la de otras seis personas que trabajan cerca del molino dependen de mí y de que haga bien mi trabajo para prevenir accidentes. Antes de comenzar a trabajar tengo que ver que no haya gente alrededor mío para checar el molino y asegurarme que tenga las navajas correctas. Tengo que seguir las reglas de seguridad en el trabajo, si no lo hago así se puede caer una navaja y lastimar a alguien." – Juan*

El empleador tiene la obligación de dar a sus trabajadores el equipo y el entrenamiento necesario para evitar accidentes y de mantener el área de trabajo libre de objetos peligrosos. La agencia que se dedica a cuidar la seguridad de los trabajadores a

nivel federal es OSHA. OSHA tiene normas que todo el país tiene que seguir para proteger la seguridad de los trabajadores. Los Estados pueden tener su propia agencia OSHA e implementar normas que ofrezcan más protección al trabajador pero nunca menos. En la actualidad cuatro Estados han implementado más normas de protección como es el caso en California, por medio de Cal/OSHA, una de las agencias que ofrecen mayor protección en el país. Los trabajadores tienen derecho a someter una queja y/o denuncia a la agencia OSHA (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional), si su empleador no toma las medidas necesarias para reducir riesgos y prevenir daños a la salud. La agencia OSHA puede realizar una inspección del lugar de trabajo sin dar previo aviso al empleador y sin revelar el nombre de la persona que hizo la denuncia. Durante las inspecciones el trabajador tiene derecho de informar al inspector de OSHA sobre los riesgos, lesiones y enfermedades provocadas por las condiciones de trabajo.

# Responsabilidades del Empleador

El empleador es responsable de adoptar las medidas necesarias para proteger la salud de sus empleados y de proveerles un lugar seguro de trabajo. Implementar y seguir las normas de seguridad adecuadamente puede ayudar a prevenir accidentes y/o daños a la salud. Por ejemplo, mantener químicos tóxicos en recipientes bien sellados y lejos de los trabajadores puede reducir el riesgo de envenenamiento y/o intoxicación.

## Entre las principales responsabilidades del empleador se encuentra:

- Ofrecerle información y capacitación de trabajo en su idioma con un vocabulario que sea fácil de entender y que le advierta sobre los peligros y las formas de protegerse.
- Ofrecerle el equipo y las herramientas necesarias para hacer su trabajo y para su protección. Por ejemplo, tijeras, azadón, guantes respiradores, tapones para los oídos (si está expuesto a ruidos altos para prevenir la pérdida auditiva), etc. La mayoría de este equipo tiene que ser proporcionado por el empleador libre de costo.
- Pagar a sus empleados a tiempo un salario mínimo.
- Crear un plan de emergencia, en el cual a todos los trabajadores se les indique que es lo que tienen que hacer y quien será responsable.
- Proveerle agua fresca y potable.
- Tener una sombra disponible. Después de que la temperatura alcance los 85 grados Fahrenheit, esta tiene que estar instalada.
- Ayudar a los nuevos empleadores a aclimatarse (esto normalmente lleva dos semanas).
- Llevar un registro de toda lesión y enfermedad que ocurra dentro del lugar de trabajo, si el trabajo es de alto riesgo y cuenta con más de 10 trabajadores.
- Publicar cada año la lista de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo que ocurrieron el año anterior. Esto lo deben hacer entre el primero de febrero y el treinta de abril. Todo trabajador tiene derecho a copias de este registro.
- Poner a la vista de los trabajadores el aviso oficial de la OSHA donde se explican los derechos del trabajador y las responsabilidades del empleador respecto a la salud ocupacional.
- En caso de muerte o en el que tres empleados sean internados a causa de intoxicación o envenenamiento, el empleador debe notificar a OSHA en un plazo de tiempo de 8 horas.

## El trabajador también tiene derecho a:

- Recibir una lista con los nombres de las sustancias químicas a las que está expuesto en su lugar de trabajo. Esto incluye capacitación sobre sus peligros, su efecto, cómo evitar ser expuesto, y qué hacer en caso de envenenamiento, o de una emergencia.
  - Negarse a trabajar si cree que la tarea lo podría poner en peligro.
  - Hablar con sus compañeros de trabajo sobre los problemas de seguridad y/o peligros en su trabajo.
  - Reportar a OSHA si cree que hallan problemas de seguridad o si han ocurrido lesiones.
- Para comunicarse con OSHA marque a la línea: 1-800-321-OSHA (6742).



## Compensación al trabajador (‘Worker’s Compensation,’ por sus siglas en inglés)

La compensación al trabajador se da cuando una persona sufre una lesión, accidente o enfermedad a causa de su trabajo. La compensación al trabajador varía en cada Estado, ya que cada uno tiene sus propias normas. Solo 13 Estados ofrecen el mismo tipo de compensación a los trabajadores agricultores de temporada que a los demás trabajadores. Por otra parte, 16 Estados no requieren que el empleador ofrezca ningún tipo de compensación a trabajadores agricultores de temporada. Cuando un trabajador que es elegible para recibir compensación al trabajador en su Estado sufre de alguna lesión, puede recibir beneficios médicos o alguna porción de su sueldo perdido, si llena el formulario de reclamación y este es aprobado.

Ejemplos de compensación que un trabajador puede tener derecho a recibir:

- Atención médica, incluyendo el tratamiento adecuado.
- Beneficios por incapacidad temporal: si el trabajador no puede regresar a trabajar de inmediato tiene derecho a recibir pagos por parte de su empleador.
- Beneficios suplementarios por la pérdida de trabajo: si el trabajador no logra recuperarse por completo y esto le impide regresar al trabajo, el empleador es responsable de solventar los gastos de rehabilitación física.
- Beneficios en caso de muerte: indemnización a los dependientes si el trabajador muere a causa de una enfermedad o lesión en el trabajo.

Para más información o recibir ayuda comuníquese con la Oficina de Programas de Compensación al Trabajador al 1-866-487-2365.

## Derechos de las personas en caso de detención por inmigración o por la policía

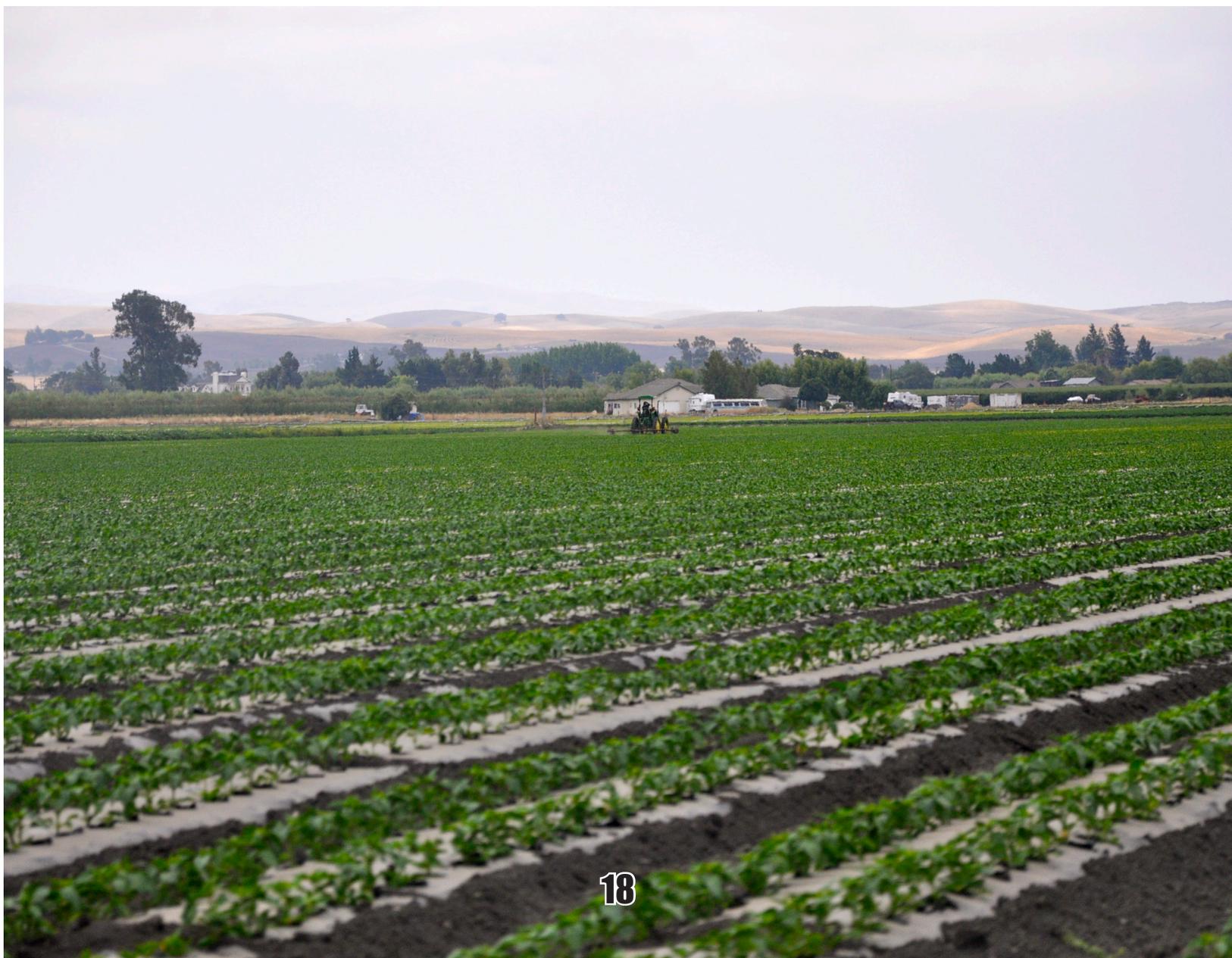
**S**i una persona es detenida por la policía o un agente de inmigración tiene el derecho a guardar silencio y a no contestar preguntas sobre su estatus migratorio, país de origen o cualquier otro asunto sobre el cual se le cuestiona sin antes hablar con un abogado. Es muy importante que no presente documentos falsos y que diga su nombre verdadero. Aun si la persona no tiene dinero para pagar por un abogado, tiene derecho a recibir asistencia de un abogado por parte del estado libre de costo. La persona también puede llamar a un representante consular de su país de origen por lo que se recomienda cargar el número de teléfono en su cartera.

Si la persona es detenida mientras maneja, necesita presentar el comprobante del seguro y registro de su auto, así como su licencia, en caso de tener una. Nunca presente documentos falsos. Si la persona recibe una multa, necesita firmarla; de lo contrario puede ser detenida. Si un policía intenta revisar el auto sin la autorización de un juez y la persona no quiere que lo haga, tiene que decirle al oficial que no lo autoriza para registrar el vehículo. También puede impedir que un policía o agente de inmigración entre a su casa sin una autorización firmada por un juez.

### 3 LESIONES COMUNES EN EL TRABAJO AGRÍCOLA

#### Hay que cuidar de nuestra salud

*"Soy Francisca y trabajé en el 'empaqué' de la espinaca por muchos años. Allí lo más difícil era el frío. En el empaque usamos guantes y chamarras para protegernos, pero aun así, el frío daño mucho nuestro cuerpo. A mí me 'pegaba' mucho dolor en mis rodillas. Si me sentaba durante la comida, después ya no me podía parar. Yo todavía estoy joven, tengo cuarenta y cinco años y no puedo caminar bien. Fui a ver al doctor, y me aconsejó que dejara ese trabajo. Entonces me fui al 'amarre' de la uva y ahora me siento mucho mejor. Yo le aconsejo a la gente que trabajen mientras se sientan bien, pero que si ven que su salud se deteriora o está en riesgo, es mejor que busquen otro empleo. Hay que cuidar de nuestra salud." – Francisca*



# Prevenir lesiones en el campo

Aunque el trabajo en los campos agrícolas sea peligroso, es importante saber que la mayoría de los accidentes y lesiones se pueden prevenir. No es normal sentir cansancio y dolor crónico en el cuerpo, o padecer discapacidad física a causa de las condiciones del trabajo. Cuando hable con trabajadores agrícolas sobre seguridad en el trabajo hágales las siguientes recomendaciones para prevenir daños físicos:

- Utilice el equipo adecuado de trabajo como guantes, rodilleras, orejeras, sombreros, y ropa adecuada.
- Cuando trabaje deshierbando, hágalo de pie utilizando herramientas de mango largo para evitar una inclinación constante y lastimar su espalda.
- En la mayoría de los Estados es ilegal que los trabajadores usen herramientas de mango corto para desyerbar. Comuníquese con OSHA al: 1-800-321-OSHA (6742), para averiguar si es ilegal en su Estado. Si no puede evitar trabajar de forma inclinada, procure hacerlo solo por periodos tiempo cortos.
- Si necesita permanecer de pie en un lugar estable, como cuando trabaja en las empacadoras por ejemplo, use un tapete para prevenir la inflamación de las piernas y reducir la tensión en la espalda. Este tapete debe ser proporcionado por su empleador. También es importante que la estación de trabajo esté más arriba de la cintura del trabajador para prevenir la inclinación de la espalda.
- Al usar herramientas pequeñas asegúrese que los mangos estén lo suficientemente largos y que estén cubiertos de plástico o goma para que no se le ocasionen tensión o resbalen de las manos.
- Evite cargar más de 50 libras a la vez, y si es posible use recipientes con agarra-deras para prevenir lesiones en los dedos, brazos, rodillas y espalda.
- Procure cargar objetos pesados cerca del cuerpo y evite cargarlos a un nivel más alto de sus hombros. Una buena alternativa es usar recipientes que se puedan colocar uno encima del otro para poder ser transportados en carretillas.

Para más información y materiales educativos en español visite el siguiente enlace:  
<http://migranthealth.ucdavis.edu/>.



# El ruido y la pérdida del oído

La pérdida auditiva o del oído es muy común entre las personas que trabajan en la agricultura, especialmente entre tractoristas y gente que trabajan en los empaques. Según recomendaciones establecida por los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Cuando una persona está expuesta a mucho ruido por ejemplo, ruidos de 85 decibeles o más puede sufrir pérdida del oído. Ruidos como los que hace un tractor sin cabina, un taladro de mano, un secador de granos, una sierra de mesa, pueden sobrepasar los 85 decibeles. Cuando los trabajadores están expuestos a ruidos altos puede quedarse sordo poco a poco sin darse cuenta. Si el trabajador está expuesto/a a estos u otros ruidos similares por más de 30 minutos diarios, necesita usar orejeras o mantenerse lejos del ruido. Seguir este consejo puede evitar que se quede sordo y reducir el nivel de estrés y de cansancio que también son provocados por el exceso de ruido.

## Los Montacargas



El montacargas es un equipo que comúnmente se usa dentro de los sectores de agricultura y construcción, ya que cuenta con un armazón en la zona frontal que facilita la carga de materiales y ayuda hacer excavaciones. Los riesgos a la salud relacionados con el uso de los montacargas son mucho más grandes que los riesgos de cualquier otra maquinaria que se utiliza en la agricultura. Los trabajadores agrícolas están en constante peligro de ser atropellados o de atorarse y ser aplastados por el montacargas.

**S**eguir las siguientes normas de seguridad puede ayudar a prevenir accidentes, aconseje a los trabajadores lo mismo:

- Asegúrese de estar bien sentado dentro del montacargas antes de ponerlo en marcha y comenzar a usarlo.
- Nunca saque ninguna parte de su cuerpo (manos, cabeza, piernas) fuera del montacargas mientras este esté en movimiento.
- Cuando esté operando el montacargas hágalo a distancia de todas las personas que puedan estar trabajando a su alrededor.
- No use los controles como agarraderas al entrar y salir del montacargas.
- Siempre use su cinturón de seguridad, ya que en caso de una volcadura, le ayudará a prevenir ser aplastado.
- Procure usar el montacargas solo en superficies estables y niveladas.
- Procure tener el cucharón en la planta más baja posible mientras que el montacargas esté en movimiento.
- Para bajarse del montacargas, asegúrese de que el motor esté apagado, que el cucharón esté sobre el piso y que el freno esté puesto.

## 4 ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Don Juvenal, un trabajador agrícola de 50 años nos cuenta que trabajo gran parte de su vida fumigando campos de fresa, brócoli y lechuga. Él nos platica sobre la importancia de usar el equipo de trabajo adecuado para prevenir daños a la salud.



*"Yo me acabé mis pulmones trabajando en el 'fiel' (campo agrícola). ¿Usted cree que no iba tener consecuencias trabajar tantos años entre el polvo, el moho y un montón de químicos? Por eso siempre les aconsejo a los muchachos que trabajan en el campo que se cuiden, que usen los cubre-bocas y mascarillas para que no padezcan esta enfermedad tan horrible. Los doctores dicen que es asma pero yo pienso que es algo pero porque los síntomas no se me quitan. Me cuesta mucho trabajo respirar y esta tos no me deja en paz." - Don Juvenal*

Las enfermedades respiratorias son un problema muy serio entre los trabajadores agrícolas. Por lo regular la gente que trabaja en el campo tiene el número más alto de casos de asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, pulmón granjero, tuberculosis y cáncer de los pulmones.

### El Asma

El asma es una enfermedad respiratoria crónica que no tiene cura, pero se puede controlar. El asma provoca una inflamación crónica en los pulmones que hace que sean más sensibles a ciertas sustancias. Cuando la persona sufre un ataque de asma ha estado en contacto con una sustancia a la cual los pulmones son sensibles. Esto provoca que los músculos alrededor de las vías respiratorias se inflamen y se contraigan.

Aunque el asma es más común entre los niños, muchas personas la desarrollan siendo adultos debido a los contaminantes del aire a los que están expuestos en su lugar del trabajo. Estos irritantes pueden ser productos químicos, polvo, moho, caspa de animales, deshecho de animales, entre otras sustancias y que son respirados mientras la gente trabaja. Por otra parte, si la persona ya sufría de asma antes de trabajar en el campo, estar expuesto a estas sustancias puede empeorar su condición y provocarle ataques de asma más seguidos.

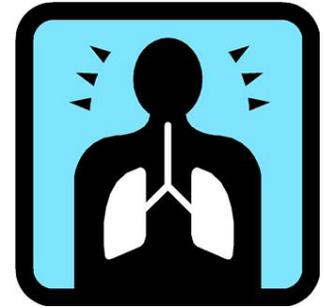
Los síntomas que indican que una persona está sufriendo un ataque de asma son escuchar un silbido en el pecho cuando respira, tos, sentir presión en el pecho, y falta de aire. Si la persona ha sido diagnosticada con asma, en cuanto empiece a sentir los síntomas necesita usar su inhalador (contiene medicamento) de inmediato. Si un trabajador agrícola presenta alguno de estos síntomas o cree estar a punto de sufrir un ataque de asma y no tiene su inhalador, llame al 911.

Si una persona piensa que puede estar desarrollando asma, recomiéndele visitar al médico para saber si sufre de asma ocupacional. El médico le podrá hacer pruebas como radiografías del pecho, sacarle sangre y pruebas de respiración. Al visitar al médico tendrá la oportunidad de detectar si tiene asma y recibir medicamento adecuado para controlar esta condición y prevenir ataques de asma en el futuro.



## Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Al igual que el asma, la EPOC es una enfermedad crónica que jamás se quita, sin embargo puede ser más seria que el asma porque es progresiva y empeora conforme pasa el tiempo deteriorando a los pulmones. La EPOC se usa para nombrar la bronquitis crónica y el enfisema, enfermedades se presentan al mismo tiempo y en conjunto. Aunque la EPOC es más común entre personas que fuman, también ocurre con frecuencia entre personas que trabajan en lugares donde están expuestos a químicos inorgánicos como moho, polvo, humo, etc. Por esta razón, es muy importante ir al médico para ser diagnosticado y recibir el tratamiento adecuado.



1. La bronquitis crónica es una enfermedad que hace que las vías respiratorias permanezcan inflamadas, se llenen de mucosidad y dificulten el paso del aire hacia los pulmones.
2. El enfisema resulta cuando las bolsas de aire, llamadas alveolos, pierden su elasticidad y no permiten que la persona pueda respirar con normalidad. Debido a la falta de elasticidad, el aire se queda atrapado dentro de estas bolsitas de aire y dificulta que el proceso de oxigenación (que le da energía al cuerpo) ocurra.

Los síntomas de la EPOC incluyen:

- Mucosidad, silbido al respirar, falta de aire y presión en el pecho.

A diferencia del asma, cuando se tiene la EPOC los síntomas persisten todo el tiempo y jamás se quitan. Sin embargo, si se siguen las instrucciones que indica el médico, se puede reducir la rapidez con la que se dañan sus pulmones. La EPOC se puede diagnosticar con un examen médico sencillo que consiste en soplar con fuerza a un tubo y determinar la rapidez y la cantidad con la que la persona puede exhalar o sacar el aire de sus pulmones.

### “Pulmón granjero”

“El pulmón granjero” es una enfermedad que causa que las personas desarrollen una alergia al moho y al polvo. Los síntomas de esta enfermedad son fatiga, dolor de cabeza, tos, falta de apetito, presión en el pecho, falta de respiración y escalofríos.

El pulmón granjero no inicia como una enfermedad crónica, pero se puede convertir en tal si la exposición a irritantes alérgicos continua. El primer ataque alérgico es el más severo de todos, por lo tanto es importante visitar a al médico si la persona cree correr el riesgo de padecer del pulmón granjero. Para más información y materiales educativos en español visite el siguiente enlace: <http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

### Tuberculosis

La tuberculosis es una enfermedad infecciosa y muy contagiosa que afecta principalmente a los pulmones y que se trasmite por medio del aire cuando la persona enferma estornuda o tose. Las personas que están en un lugar cerrado por largos periodos de tiempo y con alguien que sufre de tuberculosis, corren un mayor riesgo de contagio. Los síntomas de la tuberculosis son tos (a veces con sangre) fiebre, mucho sudor por las noches y debilidad. Si una persona tiene estos síntomas, se recomienda que visite a su médico de inmediato. Existen pruebas específicas para detectar la tuberculosis y es un proceso rápido. La tuberculosis puede curarse con antibióticos, pero si no se trata de inmediato la persona puede morir. Para más información y materiales educativos en español visite el siguiente enlace: <http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

## Recomendaciones para prevenir enfermedades respiratorias

Es importante saber que todas las enfermedades respiratorias provocadas dentro del lugar del trabajo se pueden prevenir. Los trabajadores pueden hablar con su empleador para identificar los químicos a los que están expuestos, así como los lugares donde el polvo y el moho se acumulan para protegerse y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias. Es importante crear un plan para proteger a los trabajadores de exposición a los contaminantes del aire. Estas son algunas sugerencias:



1. Limpie el área de trabajo del polvo y el moho cuantas veces sea posible.
2. Use ventiladores especiales para sacar y/o reducir los contaminantes del aire a los que los trabajadores están expuestos.
3. Use un respirador para evitar inhalar partículas dañinas a los pulmones.
4. Las mascarillas para el polvo también ayudan a reducir la exposición al polvo y moho.
5. Asegúrese de que la mascarilla este bien ajustada y que sea la adecuada para filtrar las sustancias con las que se trabaja (esta información se encuentra en la etiqueta). Esto es particularmente importante si trabaja con pesticidas.

## 5 ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL EXCESO DE CALOR

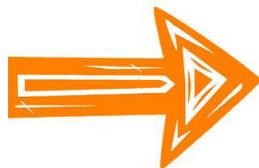
*"Soy Patricia y trabajo en el 'desahijé'. Allí las señoras seguido se desmayan cuando hace mucho calor. A muchas se nos sube la presión porque el mayordomo nos trae trabajando bien a prisa. Cuando algún trabajador se siente mal, el contratista solo le dice que se siente a descansar hasta que se le pase, y le da agua para tomar. A veces las señoras que se enferman por el calor descansan un rato y después siguen trabajando. A una de mis compañeras de trabajo le sale mucha sangre de la nariz y también se desmaya cuando hace mucho sol, a ella seguido la mandan a su casa. Es difícil trabajar al paso para no enfermarse cuando hace mucho calor. Si no te apuras otros trabajadores te dan mucha carrilla y te hacen burla especialmente si eres mujer."*



En algunas zonas agrícolas las temperaturas pueden alcanzar más de 100 grados Fahrenheit durante el verano. Las olas de calor representan un gran peligro para la salud de los trabajadores del campo quienes enfrentan el riesgo de sufrir enfermedades provocadas por el exceso de calor. La insolación y el agotamiento por exceso de calor ('heat stress' en inglés), son las condiciones más serias que existen ya que si no se tratan a tiempo pueden causar discapacidad física o hasta la muerte. Por eso es importante que el empleador proporcione sombra, descansos y agua limpia para tomar a sus trabajadores y reducir el riesgo de estas enfermedades provocadas por el exceso de calor.

## Agotamiento por calor ('heat stress' en inglés):

El agotamiento provocado por el calor es una condición que resulta en la pérdida de líquidos o sales minerales en el cuerpo debido al exceso de sudor y la falta del consumo de agua. Cuando esto pasa, la gente se deshidrata.



Los principales síntomas son:

- Exceso de sudor
- Mareos
- Náusea y vómito
- Debilidad
- Calambres
- Pulso rápido
- Dolor de cabeza

## Insolación

La insolación ocurre cuando una persona está expuesta al sol por mucho tiempo y la temperatura de su cuerpo sube rápidamente sin que la persona se pueda refrescar de una manera natural. Los síntomas de la insolación incluyen:

- Desorientación
- Temperatura alta
- Piel roja y seca
- Desmayo
- Convulsiones

### Primeros auxilios:

Si un trabajador agrícola sufre de síntomas provocados por el calor se necesita pedir ayuda de inmediato, y avisarle a la persona encargada de la cuadrilla para que se comunique con su supervisor en caso de necesitar ayuda médica. Después de avisar al mayordomo o empleador, se debe asistir a la persona en estado de emergencia con primeros auxilios: moverla a la sombra, aflojarle la ropa y darle agua lentamente, a menos que la persona esté vomitando o a punto de desmayarse. También es muy importante ayudar a la persona a enfriarse con hielo sobre el cuerpo (especialmente en las axilas e ingle) o agua fría sobre la ropa. Es importante dar primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia. El trabajador no se debe preocupar por pagar la ambulancia y servicios médicos ya que estos gastos le corresponden al empleador.

### Pasos para Prevenir el agotamiento y la insolación :

- Tomar agua cada 15 minutos aunque no tenga sed para mantenerse hidratado.
- Descansar en la sombra cuando se sea necesario, cinco minutos de descanso pueden hacer una gran diferencia.
- Usar ropa ligera de color claro y que no quede ajustada.
- Evitar trabajar cuando haya una ola de calor. Tomar cuantos descansos sean necesarios para refrescarse.
- Si apenas comenzó a trabajar en el campo o si padece de algunos de los síntomas provocados por el calor el día anterior, debe tomar las precauciones necesarias.
- El usar drogas ilegales, tomar alcohol y bebidas altas en azúcar o cafeína como jugos y sodas también aumentan el riesgo de sufrir de estrés por el calor.
- Si se tiene sobrepeso o sufre de alguna enfermedad crónica como la diabetes también se corren riesgos adicionales.

Para más información y materiales educativos en español visite el siguiente enlace:  
<http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

## Cáncer en la piel:

Comúnmente, en trabajadores agrícolas, el cáncer en la piel es causado por una larga exposición a los rayos dañinos del sol. Es importante conocer los riesgos y métodos para prevenir el cáncer en la piel ya que los casos de este tipo de cáncer continúan aumentando. Si alguien trabaja expuesto al sol por mucho tiempo necesita ponerse bloqueador solar y usar sombreros y camisas largas.

Los trabajadores agrícolas tienen un alto riesgo de sufrir cáncer en la piel si pasan mucho tiempo expuestos al sol, trabajan al aire libre, tiene muchas pecas o lunares, o son de piel clara. De cualquier forma debe protegerse. Para protegerse, recomiende el uso de bloqueador solar que contenga por lo menos un factor de protección contra el sol de 50 (FPS 50), usar un sombrero que proteja su cara y cuello, y ropa con manga larga y de colores claros. Si es posible, también usar lentes con protección ultravioleta (UV) para proteger los ojos. Hacer una cita con el doctor si nota que alguna mancha o lunares en la piel que están cambiando de color o tamaño. Estos cambios se pueden presentar en un mes, uno o dos años. Recuerde que si el cáncer de la piel es detectado en su fase inicial es mucho más fácil curarlo que cuando ya esté avanzado.

## 6 PLAGUICIDAS

Una historia sin nombre.

*"Llevo dos meses trabajando en el desahije para esta compañía. El patrón nos enseñó a usar el equipo de trabajo en forma segura, pero nunca nos ha dado entrenamiento sobre el uso de los pesticidas. El sábado me recogieron por allí de las 4:45 de la mañana....nos sobrevoló un avión que roció alguna sustancia sobre el carro (las ventanas estaban abiertas). El avión se dio la vuelta y volvió a pasar rociando el carro. A los tres minutos empecé a sentirme mal, me dolían el estómago y la cabeza y me mareé. Había un olor muy fuerte. Llegamos al campo donde trabajamos por allí de las 5:20 de la mañana y me seguía sintiendo mal. Mi amiga se sintió mal también y después vomitó. Hubo quejas por el fuerte olor y el malestar, así que nos sacaron de ese campo y fuimos a otro, donde terminamos una ronda. Allí también había un olor muy fuerte y hubo más quejas. El patrón paró el trabajo y nos dijo que nos podíamos ir si queríamos. Yo le pedí una nota para llevar al doctor, pero no me la dió. Me sentía peor, así que nos fuimos. Al mediodía mi primo me llevó al hospital y pasé la noche internado..."*

-Julio



La historia de Julio, es un ejemplo del tipo de accidentes que pueden ocurrir cuando se aplican pesticidas y los trabajadores son expuestos a estos químicos. El daño que los pesticidas causan a la salud de las personas puede ser fatal si no se recibe la atención médica necesaria. Por eso, es necesario conocer, aprender y compartir información acerca de los riesgos y daños a la salud en trabajos agrícolas donde se usen pesticidas. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) en los Estados Unidos tiene la labor de regular los plaguicidas según se autorizan por medio de la Ley Federal sobre Insecticidas, Fungicidas y Rodenticidas. La EPA en colaboración con agencias estatales se encarga de asegurar que los plaguicidas sean administrados adecuadamente. De la misma forma también investigan cualquier problema respectivo al uso de los plaguicidas. Si tiene alguna duda o algún problema, comuníquese con el Centro Nacional de Información de Pesticidas (NPIC) al 1-800-858-7378. Para más información y materiales educativos en español visite el siguiente enlace: <http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

# Los plaguicidas son peligrosos

## ¿Qué son los plaguicidas?

Los plaguicidas, también conocidos como pesticidas son químicos que se usan para matar insectos, roedores y maleza que dañan a los cultivos. Pero los plaguicidas también envenenan y matan a otros seres vivos, incluyendo a las personas, a las plantas y los animales beneficiosos que sirven para controlar las plagas en las cosechas de una manera natural. Además, los plaguicidas pueden desplazarse muy lejos del lugar donde se aplican y así contaminar la tierra, el agua y el aire. En este Manual usamos la palabra plaguicidas para describir todos los químicos utilizados para controlar plagas, que incluyen:

- **Insecticidas** para matar insectos
- **Herbicidas** para eliminar la maleza
- **Fungicidas** para controlar hongos y moho de las plantas
- **Rodenticidas** o veneno para roedores como ratas y ratones



Los pesticidas se venden en diferentes formas: enlatados, en botellas, en bidones y bolsas. A veces en el hogar los pesticidas se guardan en recipientes distintos a los originales, ¡HACER ESTO ES MUY PELIGROSO! No importa qué plaguicida sea, ni su forma o envoltura, todos los plaguicidas son venenosos!

## Una historia que asusta...

En el condado de Tulare el día 9 de junio del año 2000, 24 trabajadores agrícolas tuvieron dolor de cabeza, mareos, vómitos, ardor en los ojos y debilidad mientras trabajan en un viñedo junto a una huerta de almendros en la cual un helicóptero aplicaba clorpirifos (Lorsban) y propargite (Omite). Los llevaron al hospital, en donde fueron descontaminados y dados de alta. A la fecha, algunos de esos trabajadores aún se quejan de problemas de salud que atribuyen a ese envenenamiento. En el hospital, una doctora le comentó en inglés a otro de los empleados que las mujeres fingían y que les deberían marcar la frente "farsante uno, farsante dos, ....". Después se vio obligada a disculparse públicamente en el periódico local.



Muchas veces los prejuicios, el desconocimiento, la falta de conciencia y respeto por los demás ocasionan daños a terceros.

Este tipo de historias nos asustan y nos hacen preguntarnos: *¿Qué podemos hacer en estos casos?* Tenemos varias alternativas:

1. Conocer los riesgos a los que se exponen las personas ante los plaguicidas
2. Saber a dónde ir en caso de necesitar ayuda médica o legal
3. Unirse para hacer valer derechos y leyes locales
4. Cuidarse constantemente entre todos

# ¿Cómo enferman los plaguicidas a la gente?

**Los plaguicidas pueden intoxicar a las personas de diferentes maneras:**

- A través de la piel
- A través de los ojos
- A través de la boca (al tragar)
- A través del aire (al respirar)

***¡Es muy importante leer las etiquetas de los plaguicidas para saber qué tan peligrosos son!***



Palabras Clave	Categoría
Peligro Veneno (Danger Poison)	Altamente tóxico
Peligro (Danger)	Daño severo a los ojos o irritación en la piel
Aviso (Warning)	Moderadamente tóxico
Precaución (Caution)	Ligeramente tóxico

## **Los plaguicidas afectan más a los niños**

Los niños son más sensibles que los adultos si están en lugares donde se ha aplicado plaguicida o si viven cerca de campos agrícolas. La cantidad de plaguicida que enfermaría a un adulto puede ser mortal para bebés y niños porque. Los niños en comparación con su peso, comen, beben y respiran más que los adultos porque están en etapa de crecimiento. Aún pequeñas cantidades pueden afectar la habilidad del niño de aprender y crecer, tal vez tengan alergias y problemas de respiración que podrían durar toda su vida.

## **Señales de envenenamiento por plaguicida en los niños**

Las señas que pueden aparecer meses o años después que el niño fue expuesto a algún químico incluyen:

- Cansancio
- Desmayos
- Problemas al respirar
- Dificultad en el aprendizaje
- Defectos de nacimiento
- Ataques y temblores
- Alergias
- Crecimiento lento de cáncer

Las señales de envenenamiento severo o grave son:

- Pérdida de la conciencia
- Pérdida de control de la vejiga y los intestinos (orinar y defecar sin control)
- Labios y uñas azulados
- Temblor en algunas partes o en todo el cuerpo

## Efectos a largo plazo

Muchos de los efectos a largo plazo de los plaguicidas son difíciles de detectar porque en los "files" los trabajadores agrícolas están expuestos a varios tipos de químicos y también porque a menudo se cambian de un sitio a otro. La mayoría de los envenenamientos o intoxicaciones por plaguicidas no son causados por estar expuesto una sola vez, sino por el contacto con plaguicidas en varias ocasiones, semanas, meses o años. A largo plazo esto podría ocasionar que las personas se enfermen de cáncer. Los síntomas del envenenamiento por plaguicidas se pueden confundir con resfriado común (gripa), con paludismo, con una reacción alérgica (ronchitas, comezón), con problemas en el estómago, enfermedades del pulmón, etcétera.

Las trabajadoras agrícolas embarazadas también están en alto riesgo porque si ella está expuesta a los plaguicidas, el bebé también lo está. El envenenamiento por pesticidas es una de las causas de los defectos de nacimiento, las dificultades de aprendizaje, las alergias y otros problemas de salud que pueden afectar a los niños.



### Esterilidad

Muchos hombres trabajadores agrícolas en todo el mundo quedan estériles después de haber trabajado mucho tiempo con ciertas plaguicidas. (Hace muchos años que no se usan estas en los EE.UU.)

### Daño a los pulmones

Las personas que están expuestas a los plaguicidas pueden tener una "tos que nunca se quita", o sentir una presión fuerte en el pecho. Éstas pueden ser señas de bronquitis, asma u otra enfermedad de los pulmones. Cualquier daño en los pulmones puede dar lugar a cáncer de pulmón.

### Cáncer

El número de casos de cáncer del estómago, la próstata, los testículos, la matriz y los senos van en aumento entre la población agrícola. Según estudios cada vez más campesinos y agricultores son diagnosticados con algún tipo de cáncer. De igual manera, otros estudios muestran que hay un ligero aumento en los casos de cáncer en la boca, la faringe, el pulmón y el hígado.

Un estudio realizado entre 146,000 trabajadores agrícolas Latinos en California, demostró que en comparación con otros latinos que no trabajan en la agricultura, los trabajadores agrícolas Latinos eran 59% más propensos a ciertas formas de leucemia, 70% más propensos al cáncer de estómago y 68% más propensos al cáncer del útero o matriz, y a otros tipos de cáncer como: cáncer del cerebro, de la próstata, de testículos y de la piel, así como un tipo de cáncer que afecta los ganglios y que se llama linfoma. Estas estadísticas indican que existe un riesgo para la salud cuando se trabaja cerca de sustancias químicas como pesticidas o plaguicidas. Esto no significa que tendrá cáncer, pero quiere decir que trabajando con plaguicidas tiene mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

## Daño al hígado

El hígado también puede sufrir un daño grave después de un serio envenenamiento por pesticidas, o después de trabajar con plaguicidas durante muchos meses o años. La hepatitis tóxica es una enfermedad del hígado que le da a la gente por estar expuesta a los plaguicidas. Esta enfermedad puede causar vómitos, fiebre, piel amarilla (ictericia) y destruir el hígado.

## Daño al sistema nervioso

Los plaguicidas dañan el cerebro y los nervios. Exponerse por mucho tiempo a los plaguicidas puede causar pérdida de la memoria, ansiedad, cambios en el carácter y dificultad para concentrarse.



## Señales de enfermedad crónica o de largo plazo debido a plaguicidas

- Pérdida de peso
- Tos constante o con sangre
- Entumecimiento de las manos o los pies
- Pérdida de la vista
- Cambios súbitos de humor, confusión
- Pérdida de memoria
- Dificultad en concentrarse
- Debilidad constante
- Heridas que no sanan
- Pérdida de equilibrio
- Latidos muy lentos o muy rápidos del corazón

**R**ara vez las enfermedades causadas por plaguicidas tiene una sola señal, ya que la mayoría de las veces se presentan varias señales al mismo tiempo. Es posible no tener idea de estar intoxicado o envenenado porque estas señales pueden manifestarse muy lentamente. Como promotor(a), es recomendable que asista a cursos especiales para conocer con precisión el daño causado por los pesticidas que se usan en su región. Usted puede ayudar a que las personas conozcan las señales de alarma y convencer a los trabajadores agrícolas de que vayan al médico cuanto antes si tienen alguna de las señales mencionadas arriba.

## Envenenamiento por plaguicidas y como tratarlos

Los/as promotores/as deben insistir en la importancia de la capacitación y el uso de equipo adecuado cuando se trabaja con pesticidas para prevenir problemas de salud.

En todos los casos de envenenamiento o intoxicación por plaguicidas es importante que los trabajadores agrícolas sepan que los remedios caseros no son suficientes y que deben ir a la clínica u hospital.

Siempre deben buscar la ayuda de los profesionales de salud y/o acudir a la clínica más cercana, sin importar si son indocumentados. Las unidades de emergencia tienen obligación de atender a cualquier persona independientemente de su condición migratoria o económica.

*Si estuvo expuesto a un pesticida y no sabe que hacer, llame al Centro de Control de Intoxicaciones y Envenenamiento al **1-800-222-1222** ellos le podrán decir con una llamada si es necesario ir al doctor o si puede usted mismo hacer algo. Si necesita ir al doctor y no sabe a dónde ir, ellos le pueden indicar donde está la clínica u hospital más cercano.*

### **Primeros auxilios básicos**

- Quitarse la ropa que haya sido salpicada con plaguicida.
- Lavarse inmediatamente con jabón y agua a temperatura ambiente para quitar el plaguicida de la piel.

### **Si entró el plaguicida al ojo**

- Poner al chorro de agua limpia y fría el ojo durante 15 minutos.

### **Si la piel es quemada por los plaguicidas**

- Enjuagar muy bien con agua a temperatura ambiente
- No quitar nada que se haya adherido a la quemadura
- No aplicar ninguna loción, grasa o aceite
- No reventar las ampollas
- Cubrir la quemadura, en lo posible, con gasa estéril
- No pelar la piel.



*Después de haber estado en contacto con algún pesticida, siempre procure visitar a un doctor.*

### **Cuando los plaguicidas entran a través de la boca**

La gente puede tragar plaguicidas cuando come, bebe, o fuma mientras trabaja con plaguicidas en los campos, o cuando bebe agua contaminada. Si una persona traga plaguicidas se le aconseja a quien esté entrenado para ello, hacer lo siguiente:

- Es importante decirle a los trabajadores que encuentren la etiqueta del plaguicida y lean lo que dice. La etiqueta debe indicar si se debe hacer vomitar a la persona o no.
- Buscar asistencia médica. Es importante que se lleve la etiqueta del plaguicida, o por lo menos el nombre del producto, y que se le enseñe al profesional de salud que los atienda.

## **AVISO**

**L**a leche NO PREVIENE el envenenamiento por plaguicida. Si alguna persona traga plaguicida y no siente dolor agudo de estómago, puede tomar Sorbitol o Hidróxido de magnesio (Leche de Magnesia). Estas medicinas causan diarrea, lo que ayuda a eliminar el veneno del cuerpo. Aun así, se debe LLAMAR AL Centro de Control de Intoxicaciones y Envenenamiento al **1-800-222-1222** de inmediato. Si la persona esta inconsciente llame al **911**.

### ***Cuando entran a través del aire (en la respiración)***

Como algunos plaguicidas no tienen olor, es difícil saber si están en el aire y los estamos respiramos por la nariz y la boca, pero la gran mayoría tienen un olor "raro". Los plaguicidas aéreos más comunes son los fumigantes, aerosoles, nebulizadores, bombas de humo, cintas pegajosas, polvos y aspersores

Primeros auxilios básicos

Si una persona inhala plaguicidas, recomiende a los trabajadores que deben:

- Alejarse del lugar donde se inhaló el veneno, especialmente si se trata de un lugar cerrado.
- Respirar aire fresco.
- Aflojar la ropa.
- Sentarse con la cabeza y los hombros elevados.
- Si la persona está inconsciente, acostarla de costado y asegurarse de que esté respirando.
- Si la persona no está respirando, debe aplicarse respiración de boca a boca. Usar una máscara de bolsillo o un pedazo de tela para evitar que entren restos del plaguicida en la boca del que la aplica.
- Buscar ayuda médica. Tener a la mano la etiqueta del plaguicida o el nombre del producto para enseñarla al profesional de salud.

***Recomiende al trabajador que crea haber inhalado plaguicidas que: ¡Debe alejarse inmediatamente del plaguicida! No debe esperar hasta a que se sienta peor.***

### ***Botiquín para casos de emergencia***

\* El botiquín solo se debe usar si ha recibido capacitación para hacerlo.

El botiquín debe ser un recipiente que no permita que se filtren sustancias como pesticidas, y que tenga una tapa firme. Es muy importante la capacitación para saber qué hacer en caso de emergencia y que todos los trabajadores sepan dónde está el botiquín y cómo usarlo. Como promotor(a) es importante aconsejarles que hablen de esto con los capataces y supervisores.

- Es bueno que se tenga anotado y en un lugar visible tanto en el campo como en los hogares, la dirección y el número de teléfono de la clínica u hospital más cercano.
- Decidir el medio de transporte en caso de emergencia es importante para no perder tiempo y saber si hay un vehículo que pueda usarse en estos casos.
- La persona que traslade al trabajador(a) intoxicado debe llevar las etiquetas de los plaguicidas que usaron para saber qué medicinas se recomiendan en caso de envenenamiento.

## LISTA DE RECURSOS

	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	FUENTE
<b>DERECHOS DE LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS</b>	Asistencia Legal Rural de California (CRLA)	Información sobre derechos de los trabajadores agrícolas y como recibir asistencia legal gratuita.	<a href="http://www.crla.org">www.crla.org</a> (415) 777-2752.
	Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)	Perfil de la agencia OSHA explica las responsabilidades del empleador y los derechos del trabajador. Define lo que es La Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 (Ley OSH) que se aprobó para evitar que los empleados murieran o resultaran gravemente lesionados en el trabajo.	Guía Informativa: <a href="http://www.osha.gov/Publications/3454-B-at-a-glance-SP.pdf">http://www.osha.gov/Publications/3454-B-at-a-glance-SP.pdf</a>
	Departamento de Relaciones Industriales del estado de California	Compensación del Trabajador de California: Esta guía presenta una perspectiva general del sistema de Compensación del Trabajador de California.	Guía: <a href="http://www.dir.ca.gov/Chswc/Reports/GuidebookSpanishforInjuredWorkers2006.pdf">http://www.dir.ca.gov/Chswc/Reports/GuidebookSpanishforInjuredWorkers2006.pdf</a>
<b>LESIONES COMUNES EN EL TRABAJO AGRÍCOLAS</b>	CalAgrability	Manténgalo sencillo... soluciones chicas para trabajos grandes.	Guía (Tecnología asistencial o adaptiva (TAA) para granjeros discapacitados): <a href="http://calagrability.ucdavis.edu/Research%20News%20for%20Website/CalAgrAbility%20KEEP%20IT%20SIMPLE%20Research%20News%20SPA.pdf">http://calagrability.ucdavis.edu/Research%20News%20for%20Website/CalAgrAbility%20KEEP%20IT%20SIMPLE%20Research%20News%20SPA.pdf</a>
	Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH)	Información sobre pérdida auditiva, que ruidos dañan, cuanto tiempo de exposición es demasiado tiempo, ¿Que es ese zumbido? y Recomendaciones para proteger a sus oídos.	Hoja Informativa: <a href="http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2007-175_sp/">http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2007-175_sp/</a>
	Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)	Orientación sobre peligros en la agricultura.	Videos: <a href="http://agsafety.osu.edu/ash/pubs/worker.html">http://agsafety.osu.edu/ash/pubs/worker.html</a>

	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	FUENTE
<b>ENFERMEDADES CAUSADAS POR EXCESO DE CALOR</b>	Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)	Los efectos del calor: Dos tipos de enfermedades por calor (Agotamiento y insolación):	Cartel: <a href="http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/3432_wksiteposter_sp.pdf">http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/3432_wksiteposter_sp.pdf</a>
	Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH)	Factores que aumentan el riesgo para los trabajadores, problemas de salud causados por ambientes calurosos y prevención de las enfermedades por calor.	Hoja Informativa: <a href="http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2011-174_sp/">http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2011-174_sp/</a>
	Centro Agrícola de Seguridad y Salud Pacífico Noroeste	Recomendaciones para el estrés por el calor.	Hoja Informativa: <a href="http://depts.washington.edu/pnash/files/34_nurse_murf/1.%20June%2007%20Nurse%20Murf%20HeatSP.pdf">http://depts.washington.edu/pnash/files/34_nurse_murf/1.%20June%2007%20Nurse%20Murf%20HeatSP.pdf</a>
<b>PLAGUICIDAS</b>	Centro Agrícola de Seguridad y Salud Pacífico Noroeste (PNASH por sus siglas en inglés)	Soluciones prácticas para la seguridad con pesticidas.	Guía: <a href="http://depts.washington.edu/pnash/files/09_featured/09_Practical_Solutions/PracticalSolutionsGuide_SPANISH_27Dec11.pdf">http://depts.washington.edu/pnash/files/09_featured/09_Practical_Solutions/PracticalSolutionsGuide_SPANISH_27Dec11.pdf</a>
	Departamento de Regulación de Pesticidas de California	Los peligros de los pesticidas comunes.	Guía: <a href="http://www.pesticideform.org/downloads/S07hazards.pdf">http://www.pesticideform.org/downloads/S07hazards.pdf</a>
	California por una Reforma Pesticida (CPR)	Campos Envenenados: los trabajadores agrícolas y los pesticidas en California	Guía: <a href="http://www.bvsde.paho.org/tutorial2/fulltex/campos.pdf">http://www.bvsde.paho.org/tutorial2/fulltex/campos.pdf</a>
<b>ENFERMEDADES RESPIRATORIAS</b>	Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH)	Descripción de enfermedades respiratorias.	Hoja Informativa: <a href="http://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.html">http://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.html</a>
	Asociación de Programas de Oportunidad para Trabajadores Agrícolas	El derecho de respirar: enfermedades respiratorias. Tuberculosis entre trabajadores agrícolas. Campesinos que les falta el aire: asma.	Hoja Informativa: <a href="http://afop.org/wpcontent/uploads/2010/07/SALUD-September-2011-Copy.pdf">http://afop.org/wpcontent/uploads/2010/07/SALUD-September-2011-Copy.pdf</a>

Para más información y materiales educativos en español visite el siguiente enlace: <http://migranthealth.ucdavis.edu/>.

