



Georgia Department of Education

Programa de Educación  
Migrante  
GEORGIA

2017

Línea Nacional: 1.800.234.8848

# Educación de la Salud para los Trabajadores Agrícolas Migrantes de Georgia

Esta publicación contiene información que varias organizaciones usan en todo el país para educar a trabajadores agrícolas sobre los problemas de salud más comunes que sufren al trabajar en el campo, entre ellos:

- ☑ La higiene
- ☑ Los peligros de trabajar al sol
- ☑ Los dolores de espalda
- ☑ Los pesticidas
- ☑ Las lastimaduras en los ojos
- ☑ Las lesiones en los dedos, manos, y muñecas

Esta información fue suministrada por el **National Center For Farmworker Health**.  
Para mayor información comuníquese con "Una voz para la Salud" al 1.800.377.9968



**Richard Woods, Georgia's School Superintendent**  
*"Educating Georgia's Future"*

**Esta publicación fue hecha con la intención de ayudarle a cuidar de su salud mientras trabaja en el campo. Mientras que estos recursos y contactos se proporcionan para asistirle y se hace todo lo posible por asegurar su exactitud, es su responsabilidad investigarlos para determinar el valor y conveniencia de acuerdo a su situación y necesidades. El Departamento de Educación de Georgia no supervisa, evalúa, o endorsa el contenido, la información, o la calidad de estos recursos. Ninguno de los cuales debe ser considerado como consejo o preferencia del Departamento de Educación de Georgia.**

*This publication is intended to help you take care of your health while working in the fields. While these resources and contacts are provided to assist you and every effort is made to ensure their accuracy, it is your responsibility to investigate them to determine their value and appropriateness for your situation and needs. The Georgia Department of Education does not monitor, evaluate, or specifically endorse the content, information or quality of these resources or contacts. None of these resources should be considered the advice or guidance of the Georgia Department of Education.*

**Abril 2017 ~ April 2017**

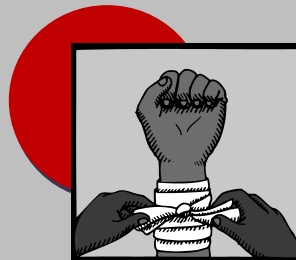
# INDICE



## La higiene

*La buena higiene protege a todos*

Página 4



## Las manos

*Lesiones en los dedos, las manos, y las muñecas*

Página 33



## El calor

*Peligro bajo el sol*

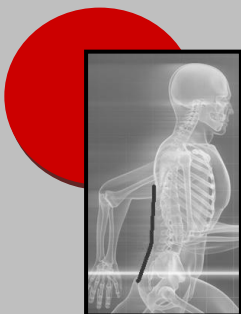
Página 10



## Los ojos

*Para poder ver el futuro*

Página 35



## La espalda

*El dolor de espalda de Ossie*

Página 18

*Ejercicios de la espalda para el trabajador agrícola*

Página 32



## Los pesticidas

*El terror invisible*

Página 37



National GAPs Program

**¡LA BUENA HIGIENE  
PROTEGE A TODOS!**



## **¡La buena higiene ayuda a todos!**

### **¿Qué significa buena higiene?**

- Buena higiene significa que las personas hacen cosas para no enfermarse, tales como:
  - ✓ lavarse muy bien sus manos con frecuencia
  - ✓ bañarse todos los días
  - ✓ usar ropa limpia en el trabajo

### **¿Por qué es importante la buena higiene en el campo?**

- La buena higiene ayuda a evitar que usted y otros se enfermen.
- La buena higiene ayuda a que las frutas y verduras no tengan microbios.

**Para ayudarle a que usted tenga buena higiene, el agricultor es responsable de poner suficientes baños y lavamanos cerca donde usted trabaja. Lo exige la ley.**

**Cuando hay suficientes baños, usted tiene . . .**



**Los baños deben estar limpios y tener agua, jabón y toallas de papel. Así usted no necesitará usar el campo para hacer sus necesidades y podrá lavarse muy bien sus manos. Si hay problema con los baños, dígame a su jefe.**



# ¿Por qué son tan importantes los baños?

El excremento humano y de los animales contiene muchos microbios. En el campo usted puede coger microbios. También las frutas y verduras pueden contaminarse con microbios. Esto puede causar enfermedades.

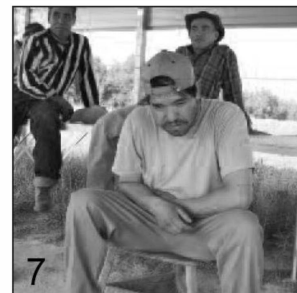
Los microbios del excremento pueden pasarse a . . .



Los microbios entran en su cuerpo cuando usted . . .



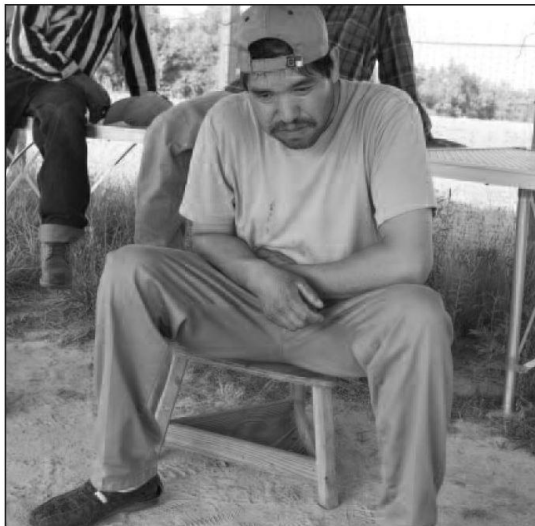
Y los microbios lo enferman . . .



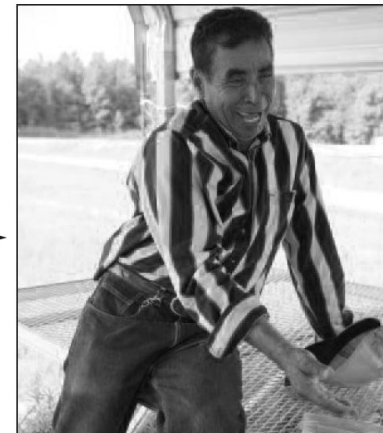
# ¿Sabía que USTED puede pasar los microbios a otros sin darse cuenta?

Si usted contrae una enfermedad causada por microbios . . .

usted puede sentirse enfermo



o puede sentirse bien.



En cualquier caso, usted podría pasarle los microbios a su familia, a otras personas, y a las frutas y verduras con que trabaja. Tenga buena higiene para proteger a todos.





**Autoras:** Susan Auger • Mélida Colindres • Elizabeth A. Bihn • Robert B. Gravani • Kay Embrey

**Potografía:** Robert Donnan • robert.donnan@earthlink.net **Diseño:** Matthew Fasnacht • mattfasnacht@hotmail.com

**Agradecimientos:** Agradecemos la ayuda recibida de muchas personas, incluyendo agricultores y colaboradores, que revisaron este libreto y nos dieron valiosas sugerencias. Queremos agradecerles a todos los trabajadores del campo y a sus familias que nos permitieron tomar fotografías y compartieron sus experiencias e ideas para hacer posible este libreto. Agradecimientos especiales a Howard McAdams, Jr. por permitirnos tomar fotografías en la granja McAdams Farm en Carolina del Norte. También agradecemos a Juan Collazo Jr. y Elizabeth A. Bihn por la colaboración con sus fotografías.

**Este libreto fue producido por:** Auger Communications/Aprendo Press en colaboración con Inter-Am English & Spanish Communications.

Auger Communications/Aprendo Press  
P.O. Box 51392, Durham, NC 27717  
Tel: 919.361.1857 • Email: sauger@mindspring.com  
www.aprendopress.com

Inter-Am English & Spanish Communications  
P.O. Box 2531, Chapel Hill, NC 27514  
Tel: 919.933.9118 • Email: Inter-am@mindspring.com  
www.inter-am.com

La producción y edición de este libreto ha sido posible por medio de financiamiento provisto por *United States Department of Agriculture, Cooperative State Research, Education, and Extension Service* a través de una beca al *National Good Agricultural Practices (GAPs) Program* en la Universidad de Cornell, Acuerdo No. 51110-9738-00.

Para obtener copias adicionales comuníquese con: *National GAPs Program*  
607.254.5383 • correo electrónico: eab38@cornell.edu  
www.gaps.cornell.edu  
© 2005

# **Peligro bajo el sol**

## **¡Protégete, toma agua!**



*En memoria de:*

*Aparicio,  
Carmelo,  
y  
Porfirio*

Víctimas recientes de la insolación  
en Carolina del Norte

**Agosto 2001**

Es el comienzo de la temporada y los amigos están saludándose.....



¿Oh, no sabes que pasó con Miguel?



Miguel con su esposa, Rosa, antes de enfermarse.

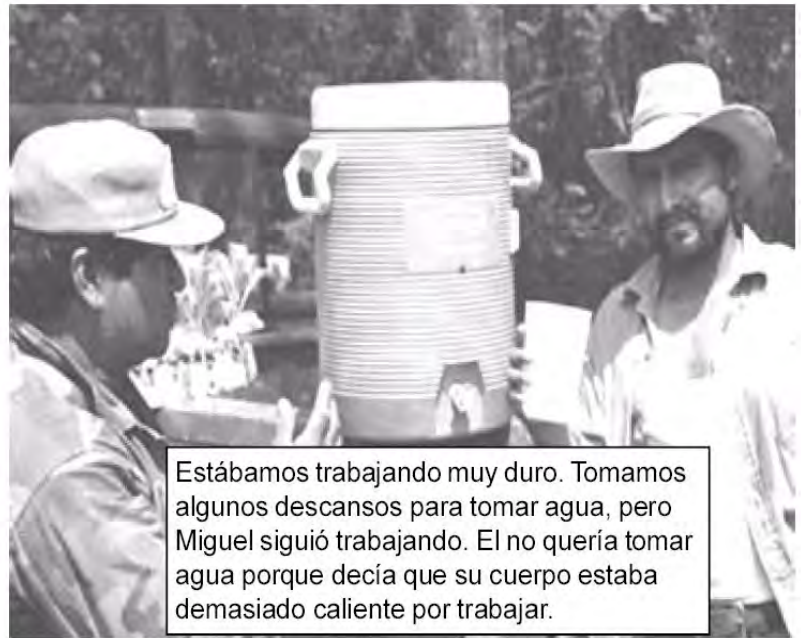




Era un día bien caliente y estábamos trabajando en el campo.....



Miguel no estaba tomando agua y estaba vestido con ropa oscura y pesada. El había tomado cerveza durante el fin de semana y por eso estaba cansado y deshidratado.



Estábamos trabajando muy duro. Tomamos algunos descansos para tomar agua, pero Miguel siguió trabajando. El no quería tomar agua porque decía que su cuerpo estaba demasiado caliente por trabajar.



Al rato Miguel se veía enfermo. Su piel se veía caliente, pero no estaba sudando. También estaba confuso.

¿Miguel estás bien?

Sí, estoy bien, un poco cansado no más. Tal vez, es el tabaco o algo.



Nosotros seguimos trabajando. Al rato, yo me tomé un descanso para tomar agua. Cuando regresé al grupo, encontré a Miguel tendido en la tierra.

¡Ayúdame!



Miguel estaba inconsciente y respiraba rápidamente. Así que le grité a los demás para que vinieran a ayudar.

Mandamos a otro trabajador a decirle al patrón y a llamar a una ambulancia al 911\*.



\*911 es el número de teléfono para emergencias en los Estados Unidos. Cuando hable, diga "jelp" (ayuda en inglés) y "Spanish" y espere en la línea hasta que una persona le conteste en español.



Llevamos a Miguel a la sombra debajo de un árbol.

Le aflojamos la ropa y le quitamos sus zapatos. También pusimos toallas mojadas en su frente, cuello y sobacos. Nos quedamos con él hasta que llegó la ambulancia.

La ambulancia llevó a Miguel al hospital. Después de dos semanas en el hospital, Miguel se regresó a México.

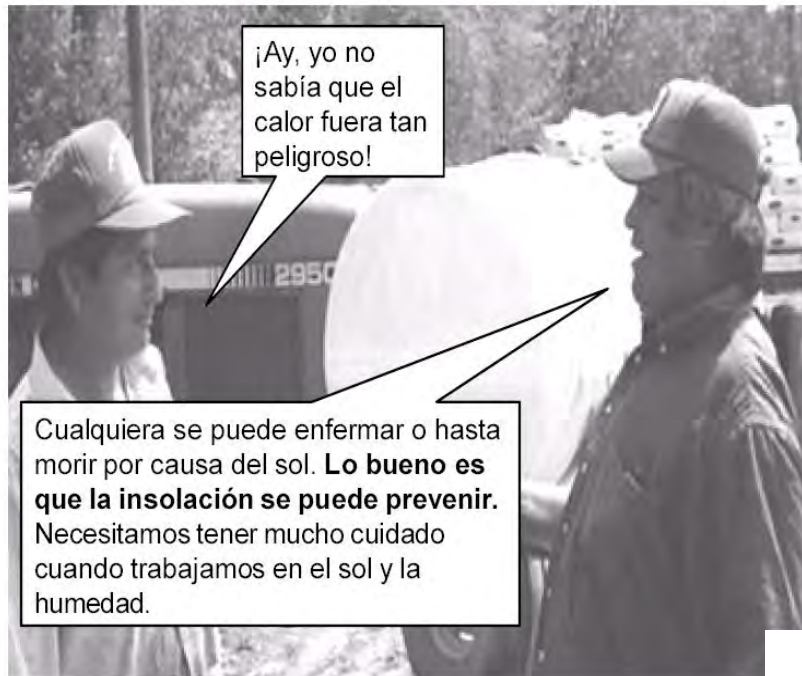




Yo no quiero enfermarme como Miguel.

¿Qué tenía Miguel?  
¿Qué le pasó que ya no puede trabajar en el campo?

**El sol y el calor causó ¡la insolación!**



¡Ay, yo no sabía que el calor fuera tan peligroso!

Cualquiera se puede enfermar o hasta morir por causa del sol. **Lo bueno es que la insolación se puede prevenir.** Necesitamos tener mucho cuidado cuando trabajamos en el sol y la humedad.



Pobre Miguel. ¿Qué pudo haber hecho para que no se enfermara?

Bueno, lo más importante para prevenir la insolación es tomar agua seguido. Toma de **7 a 10 litros de agua** por día, aunque pienses que el agua está muy fría.



**No tomes cerveza u otras bebidas alcohólicas, ni refrescos con cafeína mientras estás trabajando en el sol y calor.**



Recuerden que las bebidas alcohólicas y las bebidas con cafeína, como el café y algunas sodas, te deshidratan. Quiere decir que estas bebidas te hacen orinar frecuentemente y tu cuerpo pierde más líquido. Por eso es mejor tomar agua.



También, es buena idea ponerte una gorra y ropa suelta para protegerte del sol y los pesticidas. La ropa clara, como blanca y amarilla, también es más fresca.

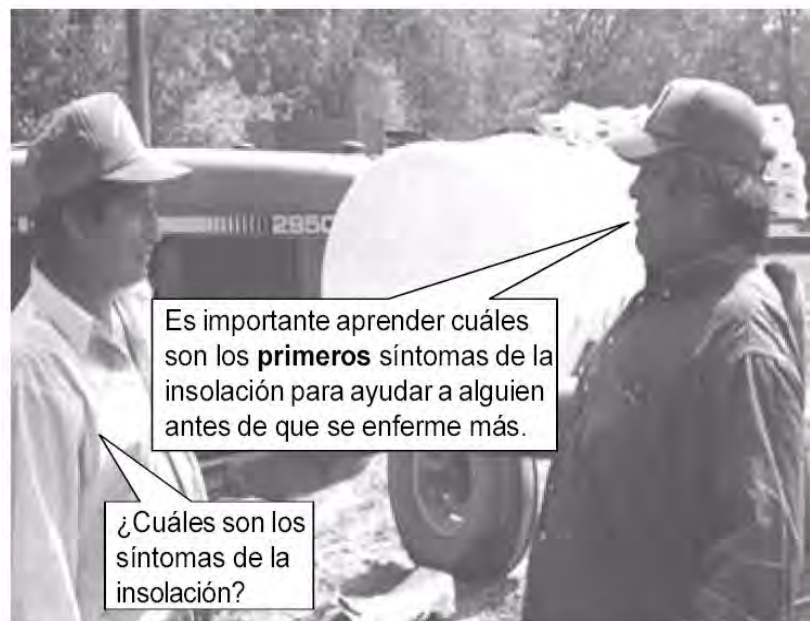


Toma agua antes de que tengas sed. Cuando tienes sed, ya estás deshidratado - tu cuerpo necesita más agua.



¿Qué más podemos hacer para protegernos?

Como trabajadores del campo, debemos protegernos unos a otros y fijarnos en los síntomas de la insolación.



Es importante aprender cuáles son los **primeros** síntomas de la insolación para ayudar a alguien antes de que se enferme más.

¿Cuáles son los síntomas de la insolación?

Los **primeros** síntomas son:



**Sed**

**Mucho sudor**

**Calambres en las piernas o en el estómago**

**Dolor de cabeza**

**Náusea**

**Debilidad**

**Mareos**

Si tienes algunos de estos síntomas debes descansar en la sombra, refrescarte y tomar mucha agua. ¡Si no te mejoras pronto, llama al 911 y busca ayuda médica!

Los síntomas de gravedad son:



Poco o nada de sudor

Alta temperatura de cuerpo

Vómitos

Pérdida de conocimiento

Piel caliente y seca

Respiración acelerada

Confusión

Si un trabajador tiene estos síntomas de gravedad, necesita ayuda médica **inmediatamente**. Manda a alguien que busque ayuda. Afloja la ropa y refréscalo con toallas mojadas y abanícalo. Si está consciente, dale agua. Si no recibe ayuda médica rápido, se puede morir. Quédate con la persona hasta que llegue ayuda.

**La insolación es una emergencia muy seria. No espere para buscar ayuda. Puede ocasionar un daño al cerebro o la muerte cuando la ayuda se retrasa.**

Varios días más tarde.....

¡Ay, qué calor!  
¿Quieres tomar un poco de agua?



No gracias, estoy bien.

¿Estás seguro? No quieres enfermarte como Miguel, ¿o sí?  
Mejor toma un poco de agua.



Sí. Creo que es mejor que tome agua. ¡Gracias por estar pendiente de mí y mi familia!

**Fin**



Los primeros síntomas de la insolación pueden resultar en una emergencia. Por eso, es importante aprender cuáles son los primeros síntomas de la insolación.



**Si tiene estos síntomas:**

- 1. Descanse.**
- 2. Muévase a la sombra.**
- 3. Aflójese la ropa y zapatos.**
- 4. Tome mucha agua.**
- 5. Refrésquese.**

**Si no se mejora, busque ayuda médica.**

# El dolor de la espalda de Ossie

## Cuentos de la salud y la seguridad de los trabajadores agrícolas





¿Qué te dijo el doctor?

Me dijo que es probable que levanté o cargué algo mal.





El doctor me dijo que necesito levantar con mis piernas y no con mi espalda.





- Hay que mantener objetos cerca a tu cuerpo.
- Hay que mantener tus codos y brazos a tus lados.
- Para cambiar dirección hay que mover tus pies primero y tu cuerpo despues.
- Pero ten cuidado en no torcer tu cintura.





El doctor me dijo que hay que estirar los músculos antes de trabajar, como los jugadores de fútbol antes de un partido.

Me dijo hacer cada estiramiento 2 veces y mantenerlo hasta que cuento a 10.







- Acuéstate y descansa.
- Pon una manta abajo de tus rodillas para relajar tu espalda.
- Hay que tratar de descansar un día completo.
- Si tienes que trabajar, descansa durante tu hora de comida y después del trabajo.



- Toma unas aspirinas después de comer algo.
- ¡Sigue las instrucciones de la botella!
- ¡Si tu estómago se siente mal, duele o te sientes peor deberías ir a visitar el doctor!

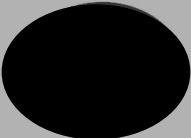




Si tienes inflamación, el día despues, pon hielo en una toalla y aplicalo en tu espalda cada 2 horas por 20 minutos.

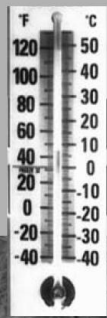
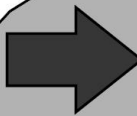
Si estás trabajando, usa hielo en la mañana, durante tus descansos, y durante la noche.

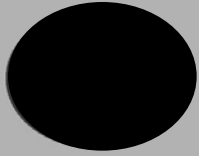
El hielo ayuda bajar la inflamación.



Si tienes calambres, el día después, aplica algo de calor cada 2 horas por 20 minutos.

Si estás trabajando, usa hielo en la mañana, durante tus descansos, y durante la noche.



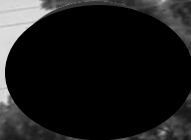


Recuerda ir al doctor si tienes alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Si tu cuerpo se siente débil
- Si te es difícil hacer del baño
- Si tienes dolor que pulse en tu estómago
- Perdida de peso
- Si el dolor es más intenso cuando estás descansando

¡Estos síntomas puedan ser señales de algo peor!





¿Entonces, Ossie, estás contento que fuiste al doctor?

¡Sí! Con sus consejos mi trabajo no tiene que causarme dolor o quitarme el tiempo libre.



Muchas gracias a:  
**Nate Darrow de Saratoga Apple**  
por su hospitalidad y por permitir a NYCAMH  
usar su finca para las fotos  
**Joseph & Damion Garricks,**  
**Y los empleados de NYCAMH por**  
**ser nuestros actores.**

*Toda la información provino de:*

- . American Academy of Family Physicians  
([www.aafp.org](http://www.aafp.org))*
- . National Ag Safety Database ([www.cdc.gov/nasd](http://www.cdc.gov/nasd))*
- . Clinical Practice Guidelines, Dept. of Veterans' Affairs.  
[http://209.42.214.1991/cpg/LBP/LBP\\_Base.htm](http://209.42.214.1991/cpg/LBP/LBP_Base.htm)*

## Ejercicios de la Espalda para el Trabajador Agrícola

◊ Este Programa de ejercicios es para hacerse antes, durante y después de terminar de trabajar.

◊ Los ejercicios se deberán hacer cinco veces cada uno. (Se pueden hacer en cinco minutos).



1. **Extensión de la espalda.** Ponte de pie, separa un poco los pies. Coloca las manos atrás como si fueras a metértelas a los bolsillos traseros. Dobláte hacia atrás lo más que puedas. Es importante que mantengas las rodillas rectas al hacer este ejercicio. Mantén esta posición por dos segundos. Has este ejercicio cinco veces.

**\*\* Este ejercicio deberá hacerse a lo largo del día. Este es uno de los ejercicios que mejor previenen los problemas de la espalda.**



2. **Doblarse hacia los lados.** Ponte de pie. En buena posición, con los pies ligeramente separados y las rodillas ligeramente dobladas. Levanta la mano izquierda, mantén la mano derecha en tu costado. Ahora, dóblate hacia la derecha. Siente el estirón de tu lado izquierdo y a lo largo de tu mano izquierda. Mantén esta posición por cinco segundos. Detente y cambia de lado. Repite lo mismo. Haz este ejercicio cinco veces en cada lado.



3. **Estirar los brazos.** Extiende ambos brazos hacia adelante. Entrelaza los dedos y baja la cabeza hacia el pecho, empuja los hombros hacia adelante, siente la extensión en la partesuperior de la espalda. Mantén esta posición por cinco segundos. Suelta las manos y regresa la cabeza a la posición normal. Repite cinco veces.



4. **Plancha para la parte superior de la espalda.** Entrelaza los dedos detrás de la cabeza. Asegurate de estar parado rectamente. Ahora, empuja los codos hacia atrás. Siente los músculos de los hombros que se están uniendo. Mantén esta posición por cinco segundos. Repite cinco veces.



5. **Dar vuelta a los hombros.** Empuja los hombros hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante y hacia abajo en forma circular. Repite cinco veces en la misma dirección. Luego, invierte el movimiento empujando los hombros hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo en movimiento circular. Repite cinco veces en cada dirección.

**\*\* Debes hacer tu programa de ejercicios cada día antes de empezar a trabajar. Este es un buen comienzo para empezar a hacerte fuerte. Conforme te sientas mejor haciendo los ejercicios aumenta una segunda y tercera sesión durante el día. Apenas termines tu trabajo sería un excelente momento para hacer los ejercicios otra vez. Si mientras estás trabajando notas que tu cuello, hombros o espalda te están doliendo, para y haz los ejercicios 1 y 5.**

Para información sobre otros ejercicios, llama a Proyecto Salud

Esto ha sido posible gracias a la ayuda y colaboración de Joy Vaughan, Jane Bunting, SE PA AHEC y Sergio Carmona

La Comunidad Hispana/Project Salud  
223 Birch St-Kennett Square, PA 19348  
Ph. (610)444-5278 / 444-4545 Fax. (610)444-6407



# Lesiones a los Dedos, las Manos, y Muñecas

Pub No. HS05-029C (2-08)

Soporte de adiestramiento de 5 minutos



Pub No. HS05-029C (2-08)

Ya sean las manos de un operador de máquina, un técnico de laboratorio, o un asistente de oficina—las manos de un trabajador son una de sus “herramientas” más importantes utilizadas en el trabajo. Sin embargo, cada año más de un cuarto de millón de personas sufren lesiones serias (y a veces discapacitantes) a las manos. Con el reconocer los peligros para las manos, el seguir consejos establecidos de seguridad, y el usar cubiertas protectoras, guantes, y otro equipo de protección personal, los empleadores y los trabajadores pueden salvar las manos de lesiones y discapacidad.

## Reconociendo los Peligros para las Manos

Una de las causas más serias, y al mismo tiempo más comunes, de lesiones a las manos es el usar maquinaria o equipo defectuoso o sin protección. El no usar palancas, cubiertas, e interruptores de emergencia, o el no seguir los procedimientos correctos de cierre/etiquetado cuentan entre los principales peligros industriales para las manos. El usar joyería, guantes, o ropa suelta cerca de piezas en movimiento también puede llevar a lesiones. Los químicos, los corrosivos, y otras sustancias irritantes pueden causar quemaduras e inflamación de la piel a menos que se use la protección correcta para las manos. Las extremas temperaturas y los peligros eléctricos son otras causas comunes de lesiones a las manos. Adicionalmente, los movimientos repetitivos constantes (tal como se encuentra en trabajos de ensamble o en la pintura) pueden causar tensión indebida en las muñecas y las manos a menos que se tomen medidas de protección.

## Eliminando y Controlando los Peligros para las Manos y las Muñecas

Al planear el día laboral, los empleadores y los trabajadores deben utilizar el proceso de Análisis de Seguridad del Trabajo (JSA, por sus siglas en inglés) para identificar los peligros de cada fase individual del trabajo. La posición de las manos y los dedos es la causa número uno de lesiones a las manos. La comunicación y el trabajo en equipo son dos áreas muy importantes en reconocer y eliminar los peligros del trabajo. Durante el proceso de JSA, asegúrese de que todo el mundo esté enterado e informado sobre todos los peligros y riesgos asociados con el trabajo en camino. El tomar el tiempo para identificar peligros puede eliminar la mayoría de los riesgos potenciales para lesiones a las manos. La lista siguiente proporciona consejos para la

seguridad de las manos que pueden ayudar a proteger las manos de lesiones y discapacidad.

- Esté alerta de peligros a las manos *antes* de que suceda un accidente.
- Use herramientas de mano, no use la MANO como HERRAMIENTA.
- Ejecute un JSA para identificar los peligros asociados a las manos.
- Esté alerta a posibles puntos de pellizco sin cubiertas.
- Use palancas, cubiertas, y otros mecanismos de protección cuando sea apropiado. No quite cubiertas.
- Quite cualquier joya tal como collares, anillos, aretes, y relojes. Las joyas no deben usarse dentro del alcance de la mano de maquinaria en operación o rotatoria, herramientas, o áreas de interruptores eléctricos.
- Esté alerta de la posición correcta del cuerpo al trabajar alrededor de equipo estacionario o en movimiento.
- Al trabajar con químicos, lea las Hojas de Datos sobre Seguridad de Material para reconocer los peligros.
- Use el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) correcto y posicione su cuerpo a una distancia segura de los químicos mientras trabaja con ellos.

- No use ropa suelta, tal como camisas y mangas sin abrochar, faldones de camisas sueltos, corbatas, y pantalones con las piernas de cierre abiertas mientras trabaja.
- Inspeccione el equipo y la maquinaria antes y después del trabajo para asegurar que esté en buenas condiciones de funcionamiento.
- Al trabajar con maquinaria, utilice las cubiertas correctas con el equipo en movimiento. Siempre reemplaza las cubiertas cuando cualquier trabajo de mantenimiento esté completo.
- Cuando se necesite mantenimiento en general o reparaciones, siempre use procedimientos correctos de cierre/etiquetado específicas a su área de trabajo. Asegure informar a todos los trabajadores afectados.
- Siempre use el PPE correcto para las manos y que esté asociado con el trabajo. Por ejemplo, use guantes de hule al mezclar químicos, guantes aisladores para cualquier trabajo eléctrico siendo ejecutado, guantes de tela metálica al hacer cortes, y guantes de tela o lona durante trabajos diarios normales. Al usar guantes, asegúrese de que estén bien ajustados y que sean de la clasificación correcta para el trabajo específico.
- Utilice cepillos para limpiar escombros.
- Seleccione las herramientas diseñadas para mantener rectas las muñecas ayudando así a evitar problemas de exceso de uso/movimientos repetitivos.

### **Escogiendo el Guante Correcto**

Existen varias maneras por las cuales los dedos y las manos pueden ser lesionadas, pero el uso de equipo de protección personal (tal como la clase correcta de guantes) puede proporcionar protección contra muchos peligros. Para proporcionar la protección adecuada, los guantes deben:

- ser apropiados al trabajo,
- estar bien ajustados, y
- ser cómodos.

Escogiendo el tamaño correcto de guante evitará que el guante en sí llegue a ser un peligro. Al llegar los guantes a estar desgastados, rotos, o contaminados, deben de ser eliminados y reemplazados.

Recuerde estar alerta, seguir los procedimientos, y “nunca poner las manos en un lugar donde no puede ver.”

Para más información sobre el Análisis de Seguridad del Trabajo (JSA, por sus siglas en inglés) refiérase a las siguientes publicaciones del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC) disponibles en <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/employers.html> bajo “Safety Resources.

- Job Safety Analysis STP
- Job Safety Analysis and Task Training

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Esta Tome 5 fue publicada con información de la Compañía de Producción BP, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores.

Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)  
correo electrónico [resource.center@tdi.state.tx.us](mailto:resource.center@tdi.state.tx.us)  
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

*Línea Directa de Violaciones de Seguridad*  
**1-800-452-9595**  
[safetyhotline@tdi.state.tx.us](mailto:safetyhotline@tdi.state.tx.us)

The Rural Women's Health Project Presenta:

# Para poder ver el futuro...

De la serie, ¡OJO! con tu vista

Qué bueno es tener a alguien del rancho aquí conmigo.



Tú sabes tío que la abuela siempre te manda lo mejor.

Le prometí a tu mamá que te mostraría cómo se hace este trabajo.



Pero Tío...

¿Qué tan difícil puede ser pizcar naranjas?



Ay, los jóvenes...

Hay algunas cosas importantes que tienes que aprender.



¿Cosas tales como, cuanto más rápido trabajo más gano?



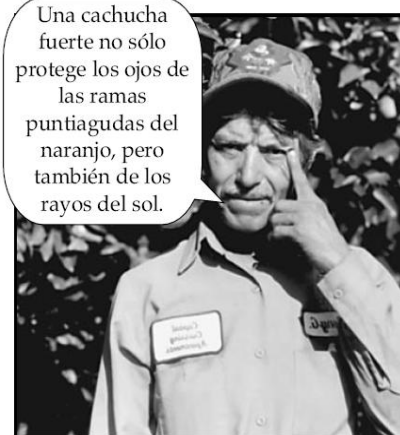
Hijo, de lo que te tienes que cuidar más que nada son tus ojos. Trabaja siempre con una cachucha bien puesta.

¡Pues yo tengo la cachucha bien puesta!



¡Qué bueno! pero mira a ese chavo, en cualquier momento le pasa un accidente.

Una cachucha fuerte no sólo protege los ojos de las ramas puntiagudas del naranjo, pero también de los rayos del sol.



¿Sabías que tu tío Alfredo perdió un ojo cuando trabajaba aquí?



¿En serio?

Se lo picó con una rama y quedó tuerto.

Pero con un ojo el tío Alfredo juega billar mejor que nadie.

Mira necesitas conseguirte unas gafas protectoras así como éstas.

Gracias tío, pero estas gafas de sol me quedan muy bien.



Puede que esas te sirvan para atraer a las muchachas pero aquí en el naranjal se pueden astillar.



Entre nosotros los viejos, muchos usamos gafas protectoras para prevenir picaduras y protegemos de basuras.



¿Cómo puedo conseguirme un par?

Tu contratista o la promotora de salud de la clínica te puede ayudar a conseguirlos.



¡Es importante encontrar un par que te quede bien!



¡Qué lástima que el tío Alfredo no haya usado una cachucha y gafas!

Es cierto. Mira, el contratista es un enlace con los servicios de salud. Si te lesionas, le avisas a él dentro de 24 horas y él arreglará tu traslado a la clínica. O puedes ir al hospital solo.



¿Pero cómo puedo yo pagar un médico así quebrado como estoy?

Debes saber que todos los trabajadores de la pizza son protegidos por la Compensación de Trabajo. Aún los indocumentados.



¿Qué es la Compensación de Trabajo?

La Compensación de Trabajo te da derecho a atención médica pagada por la compañía o contratista en casos de accidentes o lesiones en el campo.



¡Hfjole... qué bueno que me lo dices! En serio que hay mucho que aprender.

Mira hijo, lo más importante es prevenir los accidentes.



Cuando tío Alfredo perdió su ojo él era joven y despreocupado, y lo peor es que no conocía sus derechos.

Pues parece que con un par de gafas protectoras y una cachucha adecuada yo voy a ser un buen trabajador.



Y con tus dos ojos vas a jugar billar mejor que el tío Alfredo.

©1999 Rural Women's Health Project. All rights reserved. 352-372-1095.

This publication was made possible through funding from the Migrant Health Program, Bureau of Primary Health Care, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services and the Redlands Christian Migrant Association.



# Los pesticidas en las plantas son invisibles.

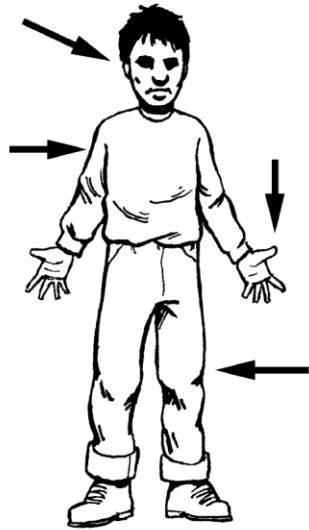
Los residuos se quedan en las plantas por muchos días.



Y aunque no los puedes ver ni oler, de todas maneras hacen que te enfermes.



Cuando tocas las plantas, estás en contacto con los residuos.



Aunque el contacto sea con pequeñas cantidades, el residuo se va acumulando con el paso del tiempo.



**Pero son imūy peligrosos!**

¡Yo nunca me enfermo!



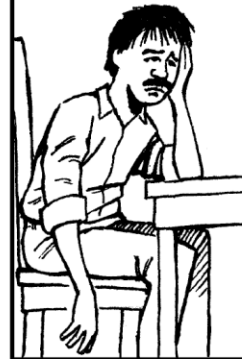
Es posible que durante varios años no se vean los efectos.



**Cáncer**



**Esterilidad**



**Daño a bebés que aún no han nacido.**



Todos los que trabajan en el campo corren el riesgo.



¿Cómo podemos protegernos?



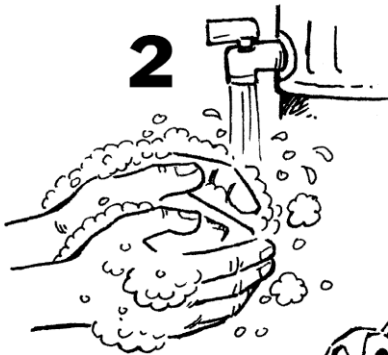
Lávate las manos en el campo,  
antes de comer, beber o ir al baño.

Siempre  
lleva  
puesta  
camisas  
de manga  
larga.

**1**



**2**



**3**



Lava la  
ropa de  
trabajo  
antes de  
volvértela  
a poner.



¡Si te toca, te  
toca!  
¿Por qué  
cuidarse?

Porque Tú tienes  
control y puedes  
reducir las  
probabilidades  
de enfermarte.

Para mayores informes o solicitar  
ayuda, por favor comunícate con:

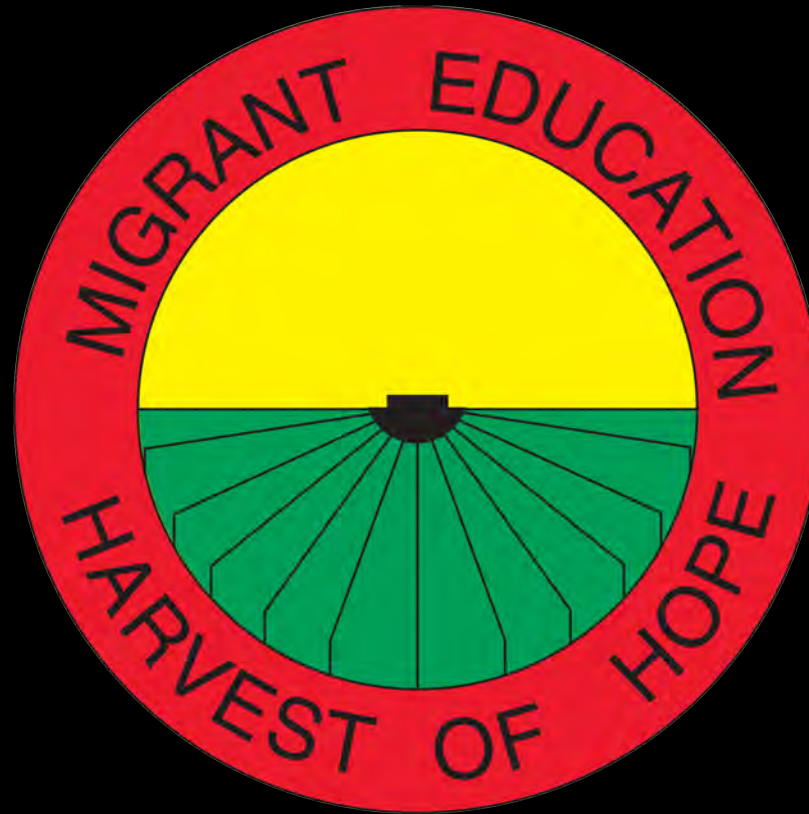


Keeping Workers Safe from  
Pesticide Exposure

Producido por El Proyecto PACE  
(Preveniendo el Contacto con  
Pesticidas entre los Trabajadores  
Agrícolas)

Dibjuos por Tim Rickard

© 2000 Wake Forest University  
School of Medicine  
Department of Family and  
Community Medicine  
The PACE Project (Preventing  
Agricultural Chemical Exposure)  
Medical Center Blvd., Winston-  
Salem NC 27157-1084



---

**OFICINA DEL PROGRAMA  
DE EDUCACION MIGRANTE  
REGION 1**

201 W Lee St.  
Brooklet, GA 30415

Línea Directa: 1.800.621.5217  
Teléfono: 912.842.5400

**OFICINA DEL PROGRAMA  
DE EDUCACION MIGRANTE  
REGION 2**

221 N. Robinson St.  
Lenox, GA 31637

Línea Directa: 1.866.505.3182  
Teléfono: 229. 546.3248