

El sol y el trabajo en el campo: cómo protegerse

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Cuando llega la época de calor, toda persona que trabaja al aire libre y está expuesta a los candentes rayos del sol debe prestar mucha atención a medidas básicas de seguridad para proteger su salud.

[Crystal Martínez, educadora bilingüe del programa California AgrAbility de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] El problema del calor es algo muy relevante en el estado de California; por ejemplo, ahorita estamos aquí, localizados en Davis, y la temperatura afuera está a más de 100 grados y sé que en otras comunidades, en otros pueblos en California, por ejemplo el área del Valle Central, es un poco más caliente y es muy importante dar la información adecuada para que el trabajador campesino sepa cómo prevenir y cuidarse de un ataque al calor.

[Narradora:] En los últimos tres años se han registrado las temperaturas más altas en la historia reciente de los Estados Unidos, con trágicas consecuencias.

[Martínez:] En California en los pasados, que han sido, cinco años ha habido más de 20 muertes debido al problema de enfermedades de calor, y siempre ocurren entre trabajadores agrícolas o trabajadores en construcción con personas que trabajan afuera; y es muy importante de que haya programas como nosotros CalAgrAbility y otras agencias que trabajan juntos para colaborar y presentar esta información a los trabajadores agrícolas.

[Narradora:] California implementó en el 2006 una de las primeras leyes en la nación para proteger a los trabajadores que laboran expuestos al sol. La ley requiere, entre otras cosas:

1. Tener siempre disponible y accesible agua potable para los trabajadores
2. Recordar a los trabajadores que beban agua con frecuencia.
3. Mantener lugares con sombra para descansar.
4. Dar tiempo para aclimatarse a los nuevos trabajadores.
5. Saber qué hacer en caso de emergencia.

Una de las principales recomendaciones es beber agua frecuentemente cuando se está trabajando a la intemperie.

[Martínez:] Las recomendaciones que hacemos aquí en CalAgrAbility a nuestros trabajadores agrícolas es que eviten tomar refrescos, té, jugos; especialmente los hombres que toman bebidas alcohólicas como la cerveza cuando están trabajando en el campo deben nomás tomar agua porque el agua lo que hace es que lo mantiene hidratado, y lo que hacen las demás bebidas líquidas es que ayudan a que el cuerpo se deshidrate más rápido.

[Narradora:] Se recomienda no esperar a sentir sed porque la sed es señal de que ya está deshidratado. Preste atención a otras señales de peligro:

[Martínez:] Por ejemplo, una de las enfermedades de calor es agotamiento; en el agotamiento una persona se puede sentir con náusea, con dolor de cabeza con mareo; y también otro tipo de enfermedad es la insolación; lo que pasa con la insolación es que el cuerpo ya está a un nivel muy deshidratado, la piel se convierte seca, y el cuerpo sube a una temperatura muy alta, y eso es cuando llega a que el cuerpo entre en un estado de ataque de calor y que también puede llevar inclusivemente a la muerte.

Les quiero recordar a todos los trabajadores agrícolas que hay leyes que los pueden proteger allá fuera. No tengan miedo de reportar algún problema o alguna irregularidad que haya en el sitio en donde ustedes trabajan, y también recordarles que aquí en CalAgrAbility ofrecemos recursos a todos los trabajadores campesinos que tengan alguna discapacidad o enfermedad crónica.

[Cierre:] Para más información, visite el sitio de CalAgrAbility, <http://calagrability.ucdavis.edu>, o llame al teléfono gratuito 1-800-477-6129.