

# VOICE OF THE FIELDS

## California

May 2024

FREE

Volume 34, Number 5

# Safety and Body Mechanics

**F**ARM WORK can be an extremely difficult job and can take a toll on your body. It is easy to overlook the significance of how we move and how we handle tasks. However, proper body mechanics can make a stark difference. Whether it is lifting heavy loads, repetitive movements, or prolonged periods of physical strain, it can all impact our health. By understanding and implementing safety practices and body mechanics, you contribute to productivity and protect yourself.

### Understanding body mechanics

Body mechanics refers to the way we move our bodies to perform tasks safely and efficiently. It includes everything from posture and movement to the proper use of equipment.

Proper body mechanics can help protect you from work related injuries. By utilizing correct techniques such as lifting with the legs and maintaining a neutral spine, rather than lifting with your back. This can reduce the risk of injuries like strains or sprains. These injuries not only cause pain and discomfort, but they take away time from work and if not treated properly, can cause long-term health issues.

When we move with intention and awareness, we expend less energy and reduce unnecessary strain on our bodies. This means we can work longer, more comfortably, and this will protect your overall physical health as you age. By prioritizing body mechanics, you can improve the quality of your work as well as safeguard your health and overall wellness.

### Common farm work injuries

According to the CDC agricultural,

forestry, fishing, and the hunting industries experience one of the highest rates of occupational injuries compared to other industries. Understanding the common types of injuries prevalent within this community is the first step towards preventing these injuries.

■ **Musculoskeletal strains and sprains:** Among the most prevalent injuries are strains and sprains often as a result of improper lifting techniques or repetitive movements. These injuries affect the muscles, tendons, and ligaments, often causing swelling, pain, and limited mobility. In this profession, strains and sprains often happen in the back, shoulders, and wrists which can impact your ability to work.

- **Lower back pain:** Due to the physically demanding work, lifting heavy loads, repeated motions, or spending long hours in uncomfortable positions, lower back pain can be fairly common. It can range from mild discomfort to severe pain that can affect everyday life. Ignoring lower back pain without treating it can lead to chronic health issues.
- **Cuts and lacerations:** Handling sharp tools and working with machinery increases the risks of cuts. These injuries can range from minor cuts that

*Continued on next page*

### Personal Protective Equipment

Many jobs in agriculture and horticulture require people to wear personal protective equipment (PPE)





## Safety *Continued from previous page*

require only a bandaid to more severe cuts that would require stitches.

- **Heat-related illness:** Working outside for long hours, especially during hot summer months, puts you at risk of heat-related illnesses like heat exhaustion or heat stroke. Symptoms include dizziness, nausea, headaches, and in severe cases loss of consciousness.

## Practical tips for safe work practices

### Musculoskeletal strains and sprains:

- **Practice proper lifting techniques:** Bend your knees and use your leg muscles to lift heavy objects instead of relying solely on your back.
- **Use mechanical aids:** When available, utilize equipment like wheelbarrows, forklifts, or carts to transport heavy loads and reduce strain on your body.
- **Stretch before and after work:** Incorporate stretching exercises into your daily routines to improve flexibility and reduce the risk of strains or sprains.

### Lower back pain:

- **Maintain proper posture:** Stand and sit with your back straight to alleviate pressure on your lower back.
- **Take rest breaks:** Schedule short breaks throughout the day to rest and stretch your back muscles, especially during physically demanding tasks.
- **Engage in core strengthening exercises:** Strengthening your core muscles can help provide additional support to your lower back and reduce the risk of injury.

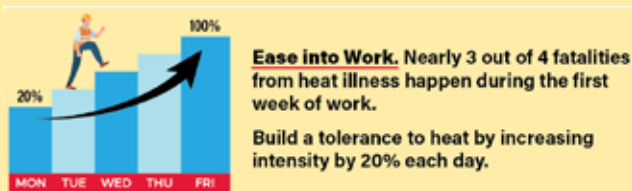
### Cuts and lacerations:

- **Handle tools with care:** Always use tools according to guidelines and avoid rushing to complete tasks.
- **Wear appropriate protective gear:** Utilize safety gloves, safety glasses, and other personal protective equipment (PPE) to shield against cuts and lacerations.
- **Regularly inspect and maintain tools:** Check tools for signs of damage or wear and tear. Be sure to repair or replace them as needed to ensure safe operation.

### Heat-related illness:

- **Stay hydrated and take breaks:** Drink plenty of water throughout the day, even if you do not feel thirsty, to prevent dehydration. Try to seek shade during breaks to cool down and rest, especially during peak sun hours. Both tips will help you to maintain your body's ability to regulate temperature.
- **Wear lightweight materials:** Choose loose-fitting clothing that is breathable. This will help wick away sweat and regulate your body temperature.
- **Monitor your body's signals:** Pay attention to symptoms of heat-related illness, like dizziness or nausea. Take immediate action by seeking shade and hydrating if you experience any warning signs.

## Prevent Heat Illness at Work



## Resources and support

Occupational Safety and Health Administration (OSHA): OSHA provides guidelines and resources specifically tailored to agricultural workers' safety. Their website offers training material, fact sheets, and regulations aimed at preventing injuries and promoting safe work practices: [www.osha.com](http://www.osha.com)

Farmworker Justice: Farmworker Justice is an organization dedicated to improving lives and working conditions of farmworkers in the United States. The website provides additional resources on occupational health and safety, worker's rights, and access to healthcare services: [www.farmworkerjustice.org](http://www.farmworkerjustice.org)

## VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 22,500 copies bi-monthly  
[www.LaCooperativa.org](http://www.LaCooperativa.org)

Published monthly by:  
La Cooperativa Campesina de California  
1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814  
Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.







## Seguridad

Continuación de la página anterior

### ■ Enfermedades causadas por el calor:

Puesto que las tareas agrícolas suponen trabajar largas horas al aire libre, durante los meses de verano surge un particular riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor, como el agotamiento por calor o la insolación. Sus síntomas pueden ser mareos, náuseas, dolor de cabeza y, en casos graves, pérdida del conocimiento.

### Consejos Prácticos para Prácticas de Trabajo Seguras

#### Esguinces y desgarros musculoesqueléticos:

● **Aplique una buena técnica de levantamiento de objetos:** Flexione las rodillas y use los músculos de las piernas para levantar los objetos pesados en vez de ejercer la fuerza únicamente desde la espalda.

● **Use ayudas mecánicas:** Cuando los tenga a mano, use equipos como carretillas, montacargas o carros para transportar las cargas pesadas y así reducir el esfuerzo para el cuerpo.

● **Estire antes y después de realizar un trabajo:** Incorpore ejercicios de estiramiento en sus rutinas diarias para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de esguinces o desgarros.

#### Dolor lumbar:

● **Mantenga una buena postura:** Párese y siéntese con la espalda recta para aliviar la presión sobre la parte baja de la espalda.

● **Tome descansos para descansar:** Programe breves descansos a lo largo de la jornada para descansar y estirar los músculos de la espalda, especialmente durante las tareas de alta demanda física.

● **Haga ejercicios de estiramiento del tronco:** Al estirar los músculos del tronco, podemos aportar un apoyo adicional a la zona lumbar, y así disminuir el riesgo de sufrir lesiones.

#### Cortes y laceraciones:

● **Manipule las herramientas con mucho cuidado:** Al usar las herramientas, respete siempre las instrucciones y

evite apresurarse para completar las tareas.

### ● Use los equipos de protección pertinentes:

Use guantes y gafas de seguridad, y otros Equipos de Protección Personal (Personal Protective Equipment, PPE) que le permitan protegerse de los cortes y las laceraciones.

### ● Inspeccione las herramientas periódicamente, y haga el mantenimiento correspondiente:

Verifique que las herramientas no muestren signos de desgaste o deterioro. Asegúrese de reparar o reemplazar las herramientas según sea necesario para que funcionen correctamente.

### Enfermedades causadas por el calor:

● **Manténgase bien hidratado y tómese los descansos:** Beba abundante agua durante todo el día, incluso si no tiene sed, para así prevenir la deshidratación. Trate de buscar lugares con sombra durante los descansos para refrescarse y descansar, en especial durante las horas pico de radiación solar. Ambos consejos le ayudarán a conservar la capacidad del cuerpo para regularse ante la temperatura.

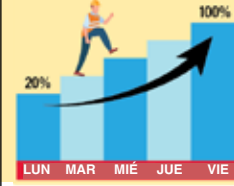
● **Use materiales livianos:** Trate de usar ropa suelta, con telas que permitan una buena aireación. Esto ayudará a evacuar el sudor y a regular la temperatura corporal.

● **Controle las señales de su cuerpo:** Preste atención a los síntomas de las enfermedades causadas por el calor, como mareos o náuseas. Tome medidas sin demora: si percibe algún síntoma de alarma, vaya a la sombra e hidrátese.

### Recursos y Apoyo

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de EE. UU. (US Occupational Safety and Health Administration, OSHA) La OSHA proporciona pautas y

## Prevención de Enfermedades por Calor en el Trabajo



**Tranquilidad en el trabajo.** Casi 3 de cada 4 muertes por enfermedades causadas por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.

Genere tolerancia al calor aumentando la intensidad en un 20% por día.



Tome agua fría aunque no tenga sed



Descanse lo suficiente como para recuperarse del calor



Tómese los descansos en un lugar fresco o que tenga sombra



Use sombrero y ropa adecuada para el clima caluroso



Es muy importante cuidarse entre los trabajadores



Hable con los trabajadores que usen mascarillas para comprobar si están bien

recursos especialmente diseñados para proteger la seguridad de los trabajadores agrícolas. En su sitio web, se ofrece material de capacitación, hojas informativas y reglamentaciones que pretenden proteger a los trabajadores contra las lesiones y promover prácticas laborales seguras: [www.osha.com](http://www.osha.com)

Farmworker Justice (Justicia Campesina): Farmworker Justice es una organización dedicada a mejorar la vida y las condiciones de trabajo de los trabajadores del campo en los Estados Unidos. Su sitio web ofrece recursos adicionales sobre salud y seguridad ocupacional, derechos de los trabajadores y acceso a los servicios de atención de la salud: [www.farmworkerjustice.org](http://www.farmworkerjustice.org)

## LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales

[www.LaCooperativa.org](http://www.LaCooperativa.org)

Una publicación mensual de: La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814  
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias íntegras para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.



# LA VOZ DEL CAMPO

## California

mayo de 2024

GRATIS

Volumen 34, Número 5

## Seguridad y Mecánica Corporal

**L**A LABOR AGRÍCOLA pueden ser un trabajo extremadamente arduo, y puede tener un alto costo para nuestro cuerpo. Es muy fácil no prestar atención a la importancia de cómo nos movemos y cómo gestionamos las tareas. No obstante, una mecánica corporal adecuada puede marcar una diferencia contundente. Nuestra salud puede quedar afectada cuando levantamos algo pesado, hacemos movimientos repetitivos o mantenemos un esfuerzo físico durante un período prolongado. Al comprender y poner en práctica las medidas de seguridad corporal, contribuimos con la productividad y cuidamos nuestra salud.

### Qué es la Mecánica Corporal

Se refiere a la manera en que movemos nuestro cuerpo para realizar las tareas de manera segura y eficiente. Tiene en cuenta aspectos desde la postura y el movimiento hasta el uso correcto de los equipos.

Una buena mecánica corporal nos ayuda a protegernos de las lesiones laborales, al utilizar una técnica correcta, como levantar objetos usando las piernas y mantener la columna neutra, en vez de aplicar la fuerza de elevación desde la espalda. Esto puede reducir el riesgo de lesiones por desgarros o esguinces. Estas lesiones provocan no solo dolor y molestia, sino que nos quitan tiempo de trabajo y, si no se curan adecuadamente, desencadenan problemas de salud a largo plazo.

Cuando nos movemos con intención y consciencia, reducimos la cantidad de energía que nos demanda y también disminuimos el esfuerzo para nuestro cuerpo. Esto significa que podemos trabajar durante más tiempo y con más comodidad, protegiendo así nuestra salud física en general a medida que vamos envejeciendo. Al priorizar la mecánica corporal, podemos mejorar la calidad del trabajo y, además, proteger nuestra salud y nuestro bienestar integral.

### Lesiones Laborales Comunes en un Establecimiento Agrícola

Según los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC), la agricultura, la industria forestal y de caza sufren una de las tasas de lesiones laborales más altas, en comparación con otras industrias. Comprender los tipos comunes de lesiones que experimentan estas comunidades constituye el primer paso para llegar a prevenir esas lesiones.

- **Esguinces y desgarros musculoesqueléticos:** Entre las lesiones con mayor prevalencia están los esguinces y los desgarros, que suelen aparecer como consecuencia de una mala técnica de levantamiento de objetos o al realizar movimientos repetitivos. Estas lesiones afectan los músculos, tendones y ligamentos, y con frecuencia provocan hinchazón y dolor que limitan la movilidad. En esta profesión, los desgarros y esguinces suelen producirse en la espalda, los hombros

y las muñecas, lo cual deteriora nuestra capacidad de trabajo.

- **Dolor lumbar:** Dada la intensidad de la demanda física de estas tareas, levantar cargas pesadas, realizar movimientos repetidos o pasar largas horas en posiciones incómodas, es muy común el dolor en la zona baja de la espalda. Puede variar entre una leve molestia hasta un dolor intenso que afecta la vida diaria. Ignorar ese dolor lumbar sin tratarlo puede desencadenar problemas de salud crónicos.
- **Cortes y laceraciones:** Al manipular herramientas filosas y al trabajar con maquinaria, aumenta el riesgo de sufrir algún corte. Este tipo de lesiones pueden ir desde un corte pequeño, que se controla con una banda adhesiva, hasta cortes más graves, que podrían requerir puntos de sutura.

*Continúa en la siguiente página*

### Equipo de Protección Personal

Muchos empleos en los sectores de agricultura y horticultura requieren que los trabajadores usen Equipos de Protección Personal (PPE)

**Protección para los oídos**  
\* Se debe usar en áreas ruidosas para evitar la pérdida de la audición

**Casco de seguridad**  
\* Se debe usar para proteger la cabeza ante la caída de objetos

**Equipo de respiración**  
\* Se debe usar para evitar inhalar polvo y otros contaminantes

**Gafas de seguridad**  
\* Se deben usar para proteger los ojos ante partículas voladoras

**Guantes de seguridad**  
\* Se deben usar para evitar lastimarse las manos

**Ropa reflectiva**  
\* Se debe usar para asegurarse de ser bien visible para los demás trabajadores

**Calzados de seguridad**  
\* Se deben usar para proteger los pies ante objetos que puedan caer o rodar

**La Protección es Esencial**

