



El envejecimiento y la agricultura

Los agricultores trabajan más tiempo, a menudo más allá de la edad normal de jubilación y hasta después de los 70 años. Según el Censo de Agricultura, el 62% de los agricultores tienen más de 55 años con una edad promedio de 57.5 años, esto es aproximadamente 17 años mayor que el trabajador estadounidense promedio. La edad promedio de los trabajadores agrícolas también ha aumentado constantemente a lo largo de las décadas, actualmente promediando 39 años. Como el resto de la población que envejece, los trabajadores agrícolas y los agricultores mayores también deben enfrentar los desafíos que conlleva el envejecimiento.



Fuente: NPR



Fuente: Pacific Standard

Los años de labores duras en la agricultura pueden aumentar las lesiones y contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la artritis. Afectan la fuerza y el rango de movimiento, la pérdida de audición y visión, el dolor de espalda y los problemas respiratorios por exponerse al polvo y pesticidas. La buena salud garantiza independencia y productividad en la granja y en casa. Es importante comprender algunos puntos de salud que afectan a los trabajadores agrícolas de edad avanzada para hacer ajustes y ayudar a mejorar y mantener la salud.

Algunos disminuyen sus horas de trabajo o le confían a la próxima generación algunas de las tareas más exigentes físicamente para así mantenerse activos en las operaciones agrícolas.

Los años de labores duras en la agricultura pueden aumentar las lesiones y contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la artritis. Afectan la fuerza y el rango de movimiento, la pérdida de audición y visión, el dolor de espalda y los problemas respiratorios por exponerse al polvo y pesticidas.



Fuente: Rural Health Information

Consejos para prevenir lesiones y mantener la salud

La agricultura es más peligrosa que la mayoría de las otras industrias. Los agricultores mayores tienen altos índices de lesiones y enfermedades crónicas. Incorporar estas simples medidas puede ayudar a los trabajadores mayores a reducir el riesgo de lesiones y mantener una buena salud.

Prevención de lesiones

- **No subestime su experiencia.** Úsela para anticipar riesgos usted mismo.
- **Trabaje con un compañero cuando sea posible.** Mantenga a otros informados de donde va a estar usted trabajando.
- **Evite conducir tractores al amanecer y al anochecer.** La visibilidad es peor durante estos momentos del día debido a condiciones de poca luz que pueden hacer que los agujeros en la carretera sean menos visibles.
- **Para evitar resbalones y caídas en el lugar de trabajo :**
 - √ Coloque cinta antideslizante o goma antideslizante en escaleras, escalones, rampas u otras superficies de trabajo resbaladizas.
 - √ Use calzado antideslizante.
 - √ Marque donde haya cambios en el piso (Ej., escalones o superficies irregulares) con cinta reflectante o de alto contraste.
- **Mantenga 3 puntos de contacto (2 manos y 1 pie, o 2 pies y 1 mano) en todo momento,** al subir y bajar de tractores y maquinaria, o al subir escaleras o escalones.



Mantener la salud

- **Conozca sus propios límites, todos los tenemos.** Use equipo mecánico tal como cargadores, carros, grúas o montacargas para mover cargas pesadas, y busque un compañero que lo ayude cuando sea necesario. Si es posible, lleve un teléfono con usted y hable con un miembro de la familia al menos una vez al día a una hora específica para informarles cómo está y cómo se siente.
- **Recuerde tomar descansos.** Durante las temporadas pico que requieren largas horas de trabajo, recuerde detenerse y descansar cuando sea necesario. Intente realizar tareas alternas para que su cuerpo descanse de trabajar con los mismos músculos.
- **Use sombreros de ala ancha.** Se recomienda para reducir la exposición al sol, pues el sol es una de las principales causas de cáncer de piel para los trabajadores agrícolas.
- **Vea a su doctor regularmente.** Háblele sobre su trabajo y los medicamentos que esté tomando. Informe a su médico sobre cualquier problema de salud que pueda estar afectándole su trabajo. Trate de evitar faltar a sus citas incluso cuando hay mucho trabajo.
- **Tome decisiones saludables.** Practicar un estilo de vida saludable incluye comer sano, hacer ejercicios regularmente y evitar el consumir tabaco (fumar).
- **Comprenda su salud mental.** Los agricultores mayores pueden sentir soledad o aislamiento cuando sus hijos crecen y se alejan de los entornos agrícolas tradicionales. La mala salud mental en adultos mayores puede afectar el funcionamiento y plantear desafíos de seguridad en la vida diaria y en la granja. Hable con su médico o consejero cuando se sienta deprimido.



Fuente: *The Wall Street Journal*

Consejos para navegar servicios médicos para agricultores mayores

Tip 1: Ubique su centro de salud comunitario. Los centros de salud comunitarios son organizaciones comunitarias y centradas en el paciente. Atienden a personas con acceso limitado a la atención médica. Estas clínicas brindan atención de calidad a pesar de la capacidad de pago, ofrecen escalas de tarifas y servicios específicos para aquellos sin seguro.

Tip 2: Verifique sus elegibilidad de Medicare y Medicaid. Comprender Medicare y Medicaid puede ser confuso. A continuación hay información básica para ayudarlo a comprender la diferencia entre los dos programas.

- **Medicare** es un programa de seguro federal que sirve a personas mayores de 65 años, independientemente de sus ingresos. Los pacientes pagan parte de los costos a través de deducibles de hospital y otros costos. Está administrado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, una agencia del gobierno federal.
- **Medicaid** proporciona cobertura de seguro de salud para personas con bajos ingresos. Cubre una variedad de servicios de salud y limita los costos de bolsillo al paciente. En algunos casos, las personas pueden calificar para Medicare y Medicaid. Si tiene un ingreso más bajo, es posible calificar para Medicaid en su estado. Medicaid se conoce como Medi-Cal (Medical) en California.



Fuente: Cardinal Guide

Para informarse sobre elegibilidad y cobertura, comuníquese con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de su condado.

Tip 3: Pregunte sobre medicamentos genéricos. Los medicamentos de marca pueden ser muy costosos. Pídale a su médico alternativas genéricas que sean de menor costo.

Tip 4: Obtenga una referencia a MCN Health Network. Si usted es un trabajador agrícola mayor que viaja de un sitio agrícola a otro, pídale a su médico que lo remita a la Red de Salud de la Red de Clínicos Migrantes (MCN por sus siglas en inglés). MCN proporciona los siguientes servicios:

- Asistencia al paciente en el aprendizaje del sistema de salud.
- Transferencia de récords médicos.
- Identificación y evaluación de servicios sociales y de salud.
- Educación para pacientes que migran mientras están en tratamiento, exámenes de seguimiento u otros servicios de salud.



Fuente: MCN Health Network

University of California, Davis

Biological and
Ag Engineering

One Shields Ave
Davis, CA 95616

Llame gratuitamente
1-800-477-6129

Telefono (530) 752-1613

Email: calagra@ucdavis.edu

Director del Programa:
Fadi Fathallah, Ph.D.



Ability Tools

Ability Tools conecta a los
Californianos que estan des-
capacidos con tecnologia asi-
stiva y servicios para hacer la
vida mas facil.

abilitytools.org/

Email: info@abilitytools.org

Llame gratuitamente
(800) 390-2699

TTY: 800-900-0706



CalAgrAbility

CalAgrAbility sirve a familias que
trabajan en la agricultura y son
afectados por una discapacidad
o enfermedad, protegiendo la
calidad de vida y preservando su
sustento.

CalAgrAbility.UCDavis.edu

[nifa.usda.gov/program/
ability](http://nifa.usda.gov/program/ability)



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

Patrocinado por USDA, NIFA número de proyecto: CA-D-BAE-2271-OG.