

Cosechando la Salud: una lista de verificación para su próximo chequeo médico.

Por: Ellen Duysen

Si su proveedor de servicios médicos no sabe a lo qué usted se dedica, se podría decir que no sabe lo más mínimo sobre usted. Los agricultores y ganaderos se enfrentan a riesgos de salud únicos debido a la naturaleza física de su trabajo, la exposición a peligros ambientales y el trabajo con ganado. Para asegurarse de recibir la mejor atención, debe comunicarse claramente con sus proveedores de servicios médicos durante los chequeos rutinarios. Ayúdeles a comprender los riesgos de salud a los que se enfrenta mientras trabaja en la agricultura. Al disponer de esta importante información los médicos pueden dar un mejor diagnóstico y tratamiento. A continuación, se incluye una lista de aspectos que debe considerar discutir durante su próximo chequeo.

Esfuerzo físico y lesiones. La agricultura y la ganadería son ocupaciones físicamente exigentes. Debido a las tareas repetitivas, a tener que levantar cargas pesadas, al uso prolongado de equipos y a trabajar en posiciones incómodas se pueden provocar dolores de espalda crónicos, problemas articulares y lesiones por esfuerzo repetitivo. Durante una revisión médica, es importante mencionar cualquier dolor, rigidez o disminución de la movilidad que usted padezca. Aunque estos problemas parezcan leves, una intervención temprana puede evitar que se desarrollen padecimientos más graves.

Salud respiratoria. La exposición al polvo, moho, pesticidas y caspa animal puede afectar negativamente la salud pulmonar. Informe a los médicos de cualquier síntoma como tos, sibilancias, dificultad para respirar o infecciones respiratorias frecuentes. Compartir información sobre su entorno de trabajo, como el tiempo que pasa en silos de grano, establos o campos durante la fumigación, podría ayudar al proveedor a evaluar el riesgo y sugerir medidas de protección o pruebas adecuadas.

Exposición a sustancias químicas. Muchos trabajadores agrícolas están expuestos regularmente a pesticidas, herbicidas, combustibles y fertilizantes. La exposición crónica o aguda a estas sustancias químicas puede causar problemas en la piel, problemas respiratorios, cambios hormonales o incluso puede causar efectos a largo plazo para la salud, como el cáncer. Asegúrese de mencionar qué tipos de sustancias químicas usa, con qué frecuencia y si utiliza equipo de protección. Su proveedor podría recomendarle pruebas de detección o evaluaciones toxicológicas pertinentes.

Salud mental y estrés. La agricultura y la ganadería pueden ser increíblemente estresantes; las fluctuaciones del mercado, las condiciones climáticas, las presiones financieras y las largas jornadas laborales pueden afectar el bienestar mental. La depresión y la ansiedad son comunes en la comunidad agrícola, pero a menudo no se reportan. Es importante hablar abiertamente sobre los niveles de estrés, los cambios en el estado de ánimo, los trastornos del sueño, la depresión o la pérdida de la esperanza. Estas son preocupaciones de salud válidas, y su proveedor podría ayudarle con terapia, medicación o enviarlo a un médico experto/ especialista de salud mental.

Audición y visión. Pasar muchas horas manejando maquinaria ruidosa o expuesto al polvo y a productos químicos puede afectar la audición y la visión. Si nota que le cuesta escuchar las conversaciones, tiene zumbidos en los oídos, le duelen los ojos o ve borroso, coméntelo

durante su visita. Las revisiones periódicas de la audición y la visión son especialmente importantes para manejar los equipos de forma segura.

Tétanos y otras vacunas. Dada la probabilidad de sufrir cortaduras (heridas), mordeduras de animales o exposición a bacterias presentes en el suelo, es imprescindible que los agricultores y ganaderos estén al día con las vacunas contra el tétanos. También se deben considerar otras vacunas, como las de la gripe, la neumonía o la COVID-19, según la edad y los factores de riesgo.

Cambios en la piel. Trabajar al aire libre durante períodos prolongados aumenta el riesgo de cáncer de piel. Informe sobre cualquier lunar nuevo, cambios en los lunares ya existentes o llagas que no cicatrizan. Su proveedor puede hacerle un examen de la piel o enviarlo a un dermatólogo.

La honestidad y la franqueza durante los chequeos médicos son esenciales. Los agricultores y ganaderos deben velar por su salud, brindando a sus médicos una idea clara de los riesgos a los que se enfrentan a diario. No se trata solo de tratar los problemas actuales, sino también de prevenir los futuros.