



¡Salud SOL!

HCHS/SOL Newsletter

Volume 4, Issue 2

Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL)

En este ejemplar

Progreso del Estudio / 7 Maneras de Mantenerse Saludable en el Trabajo	1
HCHS/SOL Oportunidades de Participación	2
Salud Ocupacional y Se- guridad en el lugar del Trabajo	

Más de 16,000 Participantes!!!

Estimado SOL participante,

Es un placer compartirle que nuestras cuatro ciudades de HCHS/SOL excedieron la meta de 4,000 participantes. Su participación ha sido de tremenda ayuda para la comunidad Hispana/Latina de futuras generaciones. Nos seguiremos comunicando anualmente con usted para completar por teléfono su entrevista anual. Recuerde, que esta breve entrevista consistirá en preguntas relacionadas con cambios en su salud. Por favor manténganos informados sobre cambios en su dirección para mantenerle informado sobre el progreso de HCHS/SOL.

7 Maneras de Mantenerse Saludable en el Trabajo

Ud. puede protegerse y proteger a otros con seguir los siguientes pasos:

1. **Lavese las manos frecuentemente** con agua y jabón por 20 segundos. Si no tiene jabón y agua, frote sus manos con desinfectante con alcohol.
2. **Evite tocarse la nariz, boca y ojos.** Los germenos se propagan de esta manera.
3. **Cubrase los estornudos y la tos con un pañuelo,** o use la parte interna del codo.
4. **Mantenga limpias las superficies que toca frecuentemente.**
5. **No use el equipo ni herramientas de otro trabajador.** Si necesita usarlo, límpielos antes de usarlos.
6. **No propague la gripe. Si siente síntomas de gripe, quedese en casa.** Los síntomas incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, mucosidad, nariz tapada, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio y algunas veces vómitos y diarrea.
7. **Mantenga un estilo de vida saludable** por medio de descanso, dieta y ejercicio.

Bronx, New York

Albert Einstein College
of Medicine at
Yeshiva University
1-718-584-1563

Chicago, Illinois

Northwestern
University
University of Illinois at
Chicago
1-866-551-7882

Miami, Florida:

University of Miami
1-305-243-1828

San Diego, California

San Diego
State University
1-619-205-1923

Coordinating Center

University of
North Carolina
1-919-962-3254

Sponsors

National Institute of
Health (NIH)
National Heart, Lung
and Blood Institute
(NHLBI)
1-301-435-0450

www.saludsol.net

HCHS/SOL Oportunidades de Participación



Ud podría ser invitado a participar en otros estudios bajo HCHS/SOL conocidos como "estudios auxiliares".

Estos estudios miran más de cerca muchas de las áreas de estudio de HCHS/SOL y son importantes porque ayudan a mejorar nuestro conocimiento de la salud del Hispano/Latino. Su participación es estrictamente voluntaria y separada de su compromiso inicial con HCHS/SOL.

Los siguientes estudios auxiliares de HCHS/SOL están actualmente reclutando o están por venir:

Evaluación de nutrición y actividad física (SOLNAS). Mira una mejor manera de medir el consumo de calorías en la dieta, proteínas, vitaminas y minerales; también mira la mejor manera de medir la actividad física, como caminar y las actividades domésticas.

SUEÑO (Sleep) - Trata de entender mejor como los Hispano-Americanos duermen y como esto podría afectar su salud.

Ocular Healthcare - Examina la salud ocular y la utilización de la asistencia médica de los hispanos registrados en el Miami Field Center.

ECHO-SOL - Mirará a como los factores tradicionales y psicosocial/socioeconómico podrían determinar la estructura cardiovascular y función entre los Hispanos/Latinos

SOL Youth Study - Nos ayudará a entender mejor los factores que ponen a los niños en riesgo de diabetes y enfermedades del corazón.

Si usted es invitado a un estudio auxiliary, por favor acepte!!!

Salud Ocupacional y Seguridad en el lugar de Trabajo

HCHS/SOL toma los peligros laborales como un asunto importante e incorpora preguntas que pertenecen a la salud laboral en nuestros cuestionarios.

Sabia usted que:

Los trabajadores hispanos en la construcción tienen mayor riesgo de sufrir lesiones mortales que otros no-hispanos. Trabajadores de mayor riesgo no tienen entrenamiento adecuado, tienen pobre condición de trabajo, equipo de protección inadecuado como gafas de seguridad y tapones para oídos. El idioma o los ingresos pueden estar asociados con el pobre entrenamiento.

- The Occupational Health and Safety Act (OSHA) asegura un ambiente en el trabajo saludable y con seguridad para todos los trabajadores, hombres y mujeres.¹ Las normas de OSHA proveen protección contra lesiones, enfermedad o muerte.³
- En 2006, hubieron 19.6 millones de trabajadores hispanos en Estados Unidos. Los hispanos sufrieron una de cada seis heridas fatales en el trabajo.²
- Los Hispano/Latinos a menudo trabajan como jornaleros en la construcción, agricultura y en fabricas. Frecuentemente trabajan para diferentes empleadores por día, reciben pagos bajos o injustos, no tienen beneficios y están expuestos a peligros en el trabajo. Los latinos inmigrantes son la mayoría de la población de trabajadores jornaleros:
 - 98% son hombres
 - 59% son Mejicanos, 29% Centro Americanos
 - 75% son inmigrantes indocumentados
- Los trabajadores por día representan un grupo laboral mal atendido y menos reportado. Pocos datos están disponibles sobre la salud y las experiencias del trabajador por día. Por eso, es imperativo que estos trabajadores identifiquen y reporten la falta de seguridad en sus trabajos.

Para maximizar sus posibilidades de estar seguro en el trabajo:

- Use equipo de protección apropiado, ropa, zapatos y soporte de espalda mientras trabaja.
- No omita comidas.

- Tome mucha agua.
- Minimice exponerse a materiales químicos y radioactivos usando máscara para respirar cuando opera el equipo.



Todo trabajador tiene derecho a:

- Identificar las condiciones inseguras de trabajo y comunicar sus preocupaciones al empleador.
- Si el empleador no actúa, llenar una queja confidencial con OSHA.
- Pedir información y entrenamiento sobre peligros y métodos para prevenir daños en un lenguaje fácil de entender.
- Recibir protección sobre represalias o discriminación de parte del empleador.

Centros para el apoyo de los trabajadores puede ayudar con:

- Consejos de cómo proteger los derechos laborales.
- Proveer un lugar para buscar trabajo con dignidad y respeto.
- Proveer servicios y educación a los trabajadores.
- Conducir talleres sobre empleos y los derechos, salud y seguridad en el trabajo.
- Proveer clases de Inglés y otras habilidades para el trabajo.
- Servir como sistema de apoyo donde los trabajadores pueden congregarse y hablar de los problemas que les conciernen.

Para más información:

Latin American Workers Project

<http://latinamericanworkers.tripod.com/lawp/>
718-486-0800

Workplace Project

www.workplaceprojectny.org
516-565-5377

References:

- ¹ Occupational Health and Safety Act Factsheet 2002. http://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/jobsafetyandhealth-factsheet.pdf
- ² Morbidity and Mortality Weekly Report 2008. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5722a1.htm>
- ³ National Institute of Occupational Health (NIOSH) <http://www.cdc.gov/niosh/programs/ohd/risks.html>
- ⁴ United States General Accounting Office 9/2002: www.gao.gov/cgi-bin/getrpt?GAO-02-925

Hispanic Community Health Study / Study of Latinos (HCHS-SOL)

1 Fordham Plaza, Suite 904B
Bronx, NY 10458

For updates on
upcoming activities please visit our website
www.saludsol.net