

**Contactanos**  
814.867.5288  
AgrAbility@psu.edu  
www.AgrAbilityPA.org

**Encuétranos en Facebook**  
AgrAbility PA



**Síguenos en Twitter**  
@AgrAbilityPA



**Conéctate con nosotros en Instagram o Pinterest**



AgrAbility para Pensilvanos es una sociedad estatal entre Penn State Extension y UCP de Pensilvania. Las notas de campo son enviadas dos veces al año por UCP y la extensión de Penn State

**PennState Extension**



El proyecto AgrAbility para Pensilvanos es financiado por los proyectos especiales de USDA/NIFA 2013-41590-21025 en colaboración con la extensión Penn State. La escuela de ciencias agrícolas y programas de extensión e investigación de Penn State son financiados en parte por los condados de Pensilvania, el estado de Pensilvania y USDA.

**CULTIVO ACCESIBLE**

**AGRICULTURA**  
una familia granjera a la vez



## Próximos eventos

¡ Busca a AgrAbility PA en estos eventos y más!  
Más detalles en [www.AgrAbilityPA.Wordpress.com](http://www.AgrAbilityPA.Wordpress.com)

**Días del progreso de la AG**  
15 - 17 de Agosto, 2017  
Penn State University ubicada en Russell E. Larson  
Agricultural Research Center  
La exposición agrícola al aire libre más grande de Pensilvania.

**Días del progreso del caballo**  
30 de Julio- 1 de Julio, 2017  
35 Brethren Church Road  
Leola, PA  
Las demostraciones exhibirán el último equipamiento en tirado de caballo.



A la izquierda, Abbie Spackman, Asistente de proyecto representando al proyecto nacional AgrAbility y AgrAbility PA en la Conferencia de la Asociación Americana de terapia ocupacional (AOTA) esta primavera en Filadelfia. Estando allí compartió con los asistentes la tecnología relacionada al jardín.

## LAS MEJORAS EN LA FORMA DE TRABAJAR, MEJORAN LA VIDA EN LAS GRANJAS.

*Todd Zimmerman conoce los beneficios de trabajar con un Terapeuta Ocupacional (T.O) para solucionar su dolor provocado por el trabajo y modificar las formas de ejecutar sus labores en la granja. El ha tenido la oportunidad de recibir la atención de un T.O en la granja gracias a AgrAbility PA y la oficina de rehabilitación vocacional de Pensilvania (OVR) en el año 2008 y 2016*



Todd es dueño de una granja de cabras lecheras, "Cuatro Zimm Dairy Plus" en el Condado de Unión, vende leche cruda y fabrica jabones caseros de leche de cabra con aceites esenciales. Primero contactó a AgrAbility PA en 2008, AgrAbility cuestionó una visita en terreno de uno de sus miembros para realizar una evaluación en la granja y hacer recomendaciones. Todd también recibió tanto la visita de Dwight Heller, un Terapeuta Ocupacional especialista y representantes de OVR. Este equipo trabajó con Todd paso a paso en sus actividades diarias en la granja. Dwight hizo sugerencias para mejorar la función y las actividades de la vida diaria de Todd, desde la alimentación hasta la limpieza, incluyendo todo lo demás.

*"Dwight tiene una historia agrícola ya que creció en una granja, pero es muy bueno en lo que hace ahora. A él se le ocurren ideas para ayudar en el corto plazo, así como consideraciones para ayudar a lo largo de la vida", dijo Todd.*

Un ejemplo de esto es usar un puesto para ordeñar. Dwight trabajó con Todd para ajustarlo y adaptarlo a sus necesidades, dependiendo si este usando o no su caminador que facilita su desplazamiento. Dwight, también sugirió cambios el proceso de alimentación. Todd tenía que dividir bolsas de 50 libras en cubetas de 5 galones para poder acarrearlos. De igual manera, recolectar el estiércol le significaba una considerable carga para su espalda.

OVR apoyó a cubrir los gastos asociados a las mejoras sugeridas para facilitarle a Todd su trabajo que en la granja. Primero, costearon la compra de un contenedor de alimentación a granel de 3 toneladas, donde la comida se vacía llenando el contenedor mensualmente y luego con una barrena se extrae para su distribución. Segundo, cementaron los suelos del granero para que Todd pueda usar su tractor y mover el estiércol. El también recibió una compostera. Estas mejoras han dramáticamente disminuido la carga en la espalda de Todd.

*A primera vista, la historia suena familiar, un agricultor que debe trabajar en la granja, pero experimenta dolor y malestar debido a una discapacidad y/o condición crónica de salud. En el caso de Todd, debido a una lesión lumbar sufrida en 1991 que sumada a una enfermedad degenerativa de los discos intervertebrales a encorvado su espalda a lo largo de los años.*

En 2016, Dwight hizo un seguimiento a Todd, visitándolo y revisando las formas en la que está realizando sus labores, dándole además nuevas sugerencias para la elaboración del jabón. Todd estaba usando una mesa vieja para manipular y etiquetar el jabón antes de su distribución lo que le estaba causando tensión y dolor. Dwight le sugirió usar un Varidesk (un escritorio de altura ajustable) que le permite alternar entre estar sentado y de pie mientras trabaja. OVR pudo colaborar con la compra del nuevo escritorio.

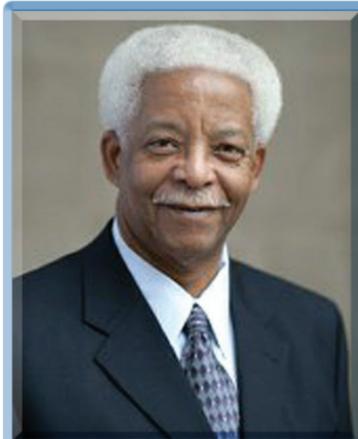
Todd está agradecido del apoyo que AgrAbility PA y OVR le brindaron para continuar trabajando en su granja. El tiempo con Dwight realmente tuvo un impacto duradero en su trabajo diario.



*"Si alguien está a punto de ponerse en contacto con AgrAbility PA, le diré que lo haga. Debería hacerlo y asegurarse de que podrá hacer el trabajo que ama"*  
~ Todd Zimmerman.

Todd con el nuevo contenedor de alimentación de 3 toneladas.

## DEL DIRECTOR



### Nuestro Mantra: No daños.

AgrAbility PA verdaderamente valora el trabajo que los Terapeutas Ocupacionales y Fisioterapeutas (T.O/ P.T) realizan para el proyecto y para nuestros clientes. Durante los últimos 20 años, muchos terapeutas han contribuido al proyecto,

pero en este caso queremos agradecer y destacar por sobre todo el trabajo de Dwight Hellen, quien constantemente ha renunciado a sus días de vacaciones, fines de semana y días festivos para atender a los clientes de AgrAbility del estado de Pensilvania.

A lo largo de este proyecto, hemos adoptado el mantra: **no daños**. Nosotros no siendo médicos tenemos toda la experiencia, talento y capacidad para identificar la mejor tecnología de asistencia para apoyar a un agricultor en situación de discapacidad. Casi todas nuestras soluciones ayudan al agricultor a realizar sus quehaceres y tareas necesarias para mantener un adecuado y eficaz funcionamiento laboral. A través de una exhaustiva búsqueda en el programa nacional AgrAbility, Caja de herramientas en línea (Toolbox online), en Internet y en los distribuidores de equipos y fabricantes, identificamos los mejores y más convenientes precios disponibles en el mercado. AgrAbility PA busca constantemente y recomienda a sus clientes artículos nuevos, dado que no hay forma de predecir la durabilidad a largo plazo de los artículos usados, además que en la mayoría de los casos los productos nuevos tienen garantías asociadas. Durante el proceso de identificación de un artículo o artículos para un cliente, consultamos a especialistas T.O / P.T.

Dwight, sigue siendo uno de nuestros especialistas en T.O / P.T. El hará una completa evaluación al agricultor, enfocándose particularmente en las capacidades de la persona. Esta evaluación va desde la cabeza, el cuello, las extremidades superiores, el tronco y extremidades inferiores, comparando los resultados "dentro de las limitaciones funcionales" de alguien sin una discapacidad. En muchas ocasiones, Dwight sugerirá la tecnología de asistencia apropiada para ayudar al agricultor. Todos los datos e información que proporcione el Terapeuta son críticos para nosotros durante el reporte formal y el proceso de recomendación, para que así podamos seguir con nuestro karma: no dañar.

La evaluación del T.O / P.T es un componente esencial de los servicios ofrecidos por AgrAbility PA. Hemos tenido mucho éxito por el trabajo que realizan estos profesionales.

*De parte de todos nosotros y de nuestros clientes, ¡gracias!*

Dr. Connie Baggett  
~ Director del proyecto AgrAbility PA  
~ Profesor del Departamento de Agricultura, Educación y Extensión, Penn State University.

## 10 Tips Por Seguridad y Salud Esta temporada

La temporada entre primavera y verano es una época de optimismo y avidez en la granja. Sin embargo, el clima y la maquinaria no siempre nos colaboran, convirtiéndolo en un momento frustrante cuando estas tratando de hacer lo necesario.

### Recomendaciones que ayudan:

- 1. Entrenamiento** - Tómese el tiempo para capacitar a sus trabajadores en todos los aspectos de la explotación agrícola.
- 2. Mantenimiento** - El mantenimiento anual de la maquinaria agrícola es importante, pero las verificaciones preoperacionales diarias pueden evitar frustraciones y reparaciones costosas.
- 3. Protección** - Asegúrese y compruebe que los escudos y guardias de todos sus tractores y equipos estén en su lugar. Si un escudo está dañado, reemplácelo.
- 4. Sombreros** - Considere reemplazar su sombrero deportivo por uno de ala ancha con solapas o cortinas para proteger su ojos, orejas y cuello del sol.
- 5. Hidratación** - Beba aproximadamente 1 taza de agua cada 30 minutos para mantenerse hidratado.
- 6. Protector solar** - Use un protector solar con un factor de al menos 15 (SPF 15 mínimo), use uno de mayor protección si tienes piel clara. Aplicar cada 2 horas.
- 7. Descansos** - Tome descansos de 15 minutos cada 2 horas en un lugar sombrío alejado del sol.
- 8. Nutrición** - Cuide su cuerpo y aliméntese, lleve snacks y/o meriendas.
- 9. ¡No salte!** - Incluso si tiene prisa, use siempre tres puntos de contacto (por ejemplo, dos manos y un pie) para bajar o subir escaleras, un tractor, un camión, la cama, o desde cualquier otra altura significativa.
- 10. Medicamentos** - Revise los medicamentos que compra con o sin receta para determinar si hay algún efecto secundario o sensibilidades cuando se expone al calor o luz del sol.

**¡Haz de este un año seguro y saludable!**

## Preguntas & Respuestas

### Qué esperar...

#### Evaluación de Terapia Ocupacional en la granja.

La terapia ocupacional (T.O) es una profesión de la salud que se enfoca en ayudar a las personas a participar en las actividades que les son significativas y en las que necesitan y quieren hacer. Los terapeutas ocupacionales ayudan a las personas de todas las edades a vivir sus vidas al máximo, promoviendo la salud, previniendo las complicaciones y enseñando a lidiar y vivir mejor con una lesión, enfermedad y/o discapacidad

Los servicios de AgrAbility PA incluyen una evaluación de terapia ocupacional en la granja GRATUITA para el agricultor, realizada por un terapeuta ocupacional.

Dwight Heller es un terapeuta ocupacional que ha estado trabajando con los clientes de AgrAbility PA desde el año 2001. El se tomó el tiempo para responder algunas de las preguntas más frecuentes sobre el proceso de evaluación de T.O:

**¿Por qué es importante una evaluación de terapia ocupacional para mi futuro agrícola?** La terapia ocupacional (T.O) trata de optimizar

la habilidad de cada persona para ser lo mas independiente posible tanto en sus habilidades de la vida diaria como en sus actividades laborales y del mismo modo, hacer frente a su discapacidad. El origen de la T.O incluye la adaptación de los equipamientos. La agricultura es muy difícil, tanto en trabajo físico como mental. La T.O puede educar a los agricultores respecto a las formas de incorporar y hacer uso de las articulaciones, conservar los tejidos blandos y prevenir las deformidades mediante un equipamiento adaptado.

**Qué es lo típico que ocurre durante una evaluación de T.O en la granja?** Consiste en trabajar de manera individual con agricultores haciéndolos parte del equipo, revisando su historial médico, capacidad cardiorrespiratoria, estado ortopédico, integridad de la piel, rangos de movimiento pasivo y activo de la extremidad, fuerza muscular y áreas problemáticas que tiene cada uno debido a su complejidad médica. Posteriormente en conjunto con la persona buscamos equipamiento adaptado que se ajuste a su problema médico, lo que permitirá trabajar en la granja con mayor facilidad, eficiencia, independencia y seguridad.

**¿Cómo debo prepararme para la evaluación?** Considere algunas horas durante el día para completar todos los pasos esenciales de la evaluación. Partes de la evaluación se realizan en el interior (hogar o lugar cerrado) y otras en el exterior (lugar abierto) de la granja. La evaluación también incluirá la observación en terreno de actividades agrícolas o actividades simuladas en las que el agricultor pueda estar teniendo dificultades para realizar.

**¿Cuál es la discapacidad más frecuente o condición de salud crónica que se evalúa?** Enfermedad articular degenerativa o enfermedad de los discos intervertebrales asociada a dolor articular y debilidad muscular.

**¿Entenderá el terapeuta ocupacional las necesidades específicas de mi granja?** He pasado casi la mitad de mi vida trabajando en una granja lechera. Puedo apreciar horas de trabajo de las mañanas y la tarde y las 24 horas en el trabajo. Sé que la agricultura no siempre es una vida conveniente, pero ofrece una vida placentera a través del sentido de logro y el impacto positivo en las comunidades locales. Valoro los beneficios de una familia de agricultores trabajando juntos y construyendo una vida juntos. Teniendo tanto la experiencia en el ámbito de la salud por la terapia ocupacional, como también en la agricultura, puedo de manera personalizada adaptar equipamiento de trabajo agrícola para cada agricultor satisfaciendo su necesidad específica.

**¿Cómo puedo recibir una evaluación de terapia ocupacional?** Las evaluaciones de terapia ocupacional son parte de los servicios que AgrAbility PA proporciona, sin cargo, a sus clientes. Comuníquese con AgrAbility PA para determinar si es elegible para recibir una evaluación.

Teléfono: (814) 867-5288

Correo electrónico: AgrAbility@psu.edu

Web: www.AgrAbilityPA.org

\*\*\*\*\*

Dwight Heller nació y se crió en una granja lechera de administración familiar en Pensilvania. El ha ejercido la práctica por más de 19 años con UPMC / Susquehanna y está certificado como terapeuta ocupacional especialista en mano. El disfruta habilitando agricultores para que reanuden su pasión por la agricultura a través de la adaptación del equipamiento.



## Consejos del T.O

**1. Identifica las actividades agrícolas diarias que son intensas y repetitivas.** Planifica tu día parcelando tu tiempo, simplifica las tareas que debes realizar en la granja, evita los trayectos extras, los levantamientos repetitivos de cargas y toma descansos frecuentemente.

**2. Detente y observa la actividad que estas realizando,** pregúntate: "¿Es esta la manera más eficiente y segura de hacerlo?"

**3. Haz algunos estiramientos básicos** de brazos y piernas y también ejercicios de rotación del tronco, para flexibilizar y preparar las articulaciones y tejidos blandos para la actividad posterior.