



- If YOU are injured on the job go to the Workers Center (Telephone: 828-432-5080).
- YOU have rights regardless of citizenship or immigration status.
- Company must keep a log of all work-related health concerns.



FOR MORE INFORMATION, CALL:

Sara Quandt, Principal Investigator	336-716-6015
Bless Burke*, Co-Principal Investigator	828-754-0904
Tony Marín*, Project Coordinator	336-716-2770
Lourdes Carrillo*, Community Coordinator	336-902-0291

*English and Spanish

Take Care of Yourself to Take Care of Your Family



Developed by the JUSTA partnership of
Wake Forest University School of Medicine
and Centro Latino of Caldwell County, Inc.

Funded by a Grant OH-008335 from the
National Institute for Occupational Safety and Health

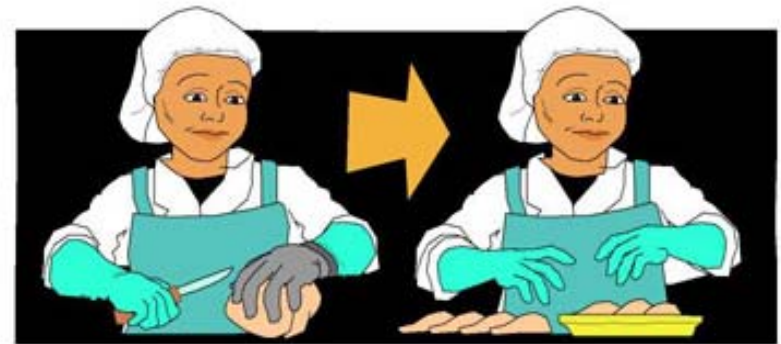




Poultry workers can develop Carpal Tunnel Disorder or CTD. Workers sometimes call CTD “dolor de manos”.

Symptoms of CTD

- Discomfort in the wrist
- Tingling in the hand
- Pain in the arm and hand, especially at night.
- Hand becomes numb and too weak to grip things.
- After a while, a person cannot use his or her hand.



To Prevent CTD

Vary the motions you use on your job or how you do your job:

- Change stations or duties
- Change the position of the items you work on
- Make sure your workstation is right height for your work
- Make sure your knife or scissor is sharp



Treatment

What can help is:

- Wearing a splint on your wrist
- Taking pain medication (Advil)



- Si USTED se lesiona en su trabajo vaya al Centro de Trabajadores (TEL: 828-432-5080).
- USTED tiene derechos sin importar su ciudadanía o su estado migratorio.
- La compañía debe de mantener un registro de todos los problemas de la salud debido al trabajo.



**PARA MAYOR INFORMACIÓN, LLAME A LOS
TELÉFONOS:**

Sara Quandt, Investigador principal	336-716-6015
Bless Burke*, Co-Investigador principal	828-754-0904
Tony Marín*, Coordinador del proyecto	336-716-2770
Lourdes Carrillo*, Coordinadora comunitaria	336-902-0291

*Inglés y español.

Cuídate tu mismo para que cuides a tu familia



Developed by the JUSTA partnership of
Wake Forest University School of Medicine
and Centro Latino of Caldwell County, Inc.

Funded by a Grant OH-008335 from the
National Institute for Occupational Safety and Health

WAKE FOREST
UNIVERSITY
SCHOOL of MEDICINE
The Bowman Gray Campus

NIOSH
Grant OH-006335

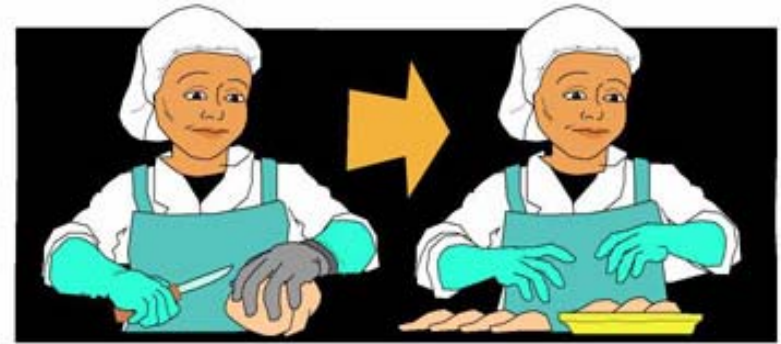
Centro Latino
of Caldwell County, Inc.



Los trabajadores de las polleras pueden desarrollar Desorden Traumático Acumulativo o CTD. Los trabajadores a veces le dicen “dolor de manos” al CTD.

Síntomas del CTD

- Molestia en las muñecas
- Hormigueo en las manos
- Dolor en los brazos y manos, especialmente en la noche
- Las manos se adormecen y están demasiado débiles para agarrar cosas.
- Después de un tiempo, la persona no podrá usar sus manos.



Prevención del CTD

Varíe los movimientos en su trabajo o cambie la manera de hacer su trabajo:

- Cambie de estación de trabajo o de actividad
- Cambie la posición de las cosas.
- Asegúrese que su estación de trabajo tenga la altura correcta.
- Asegúrese que su cuchillo o tijeras estén afiladas.

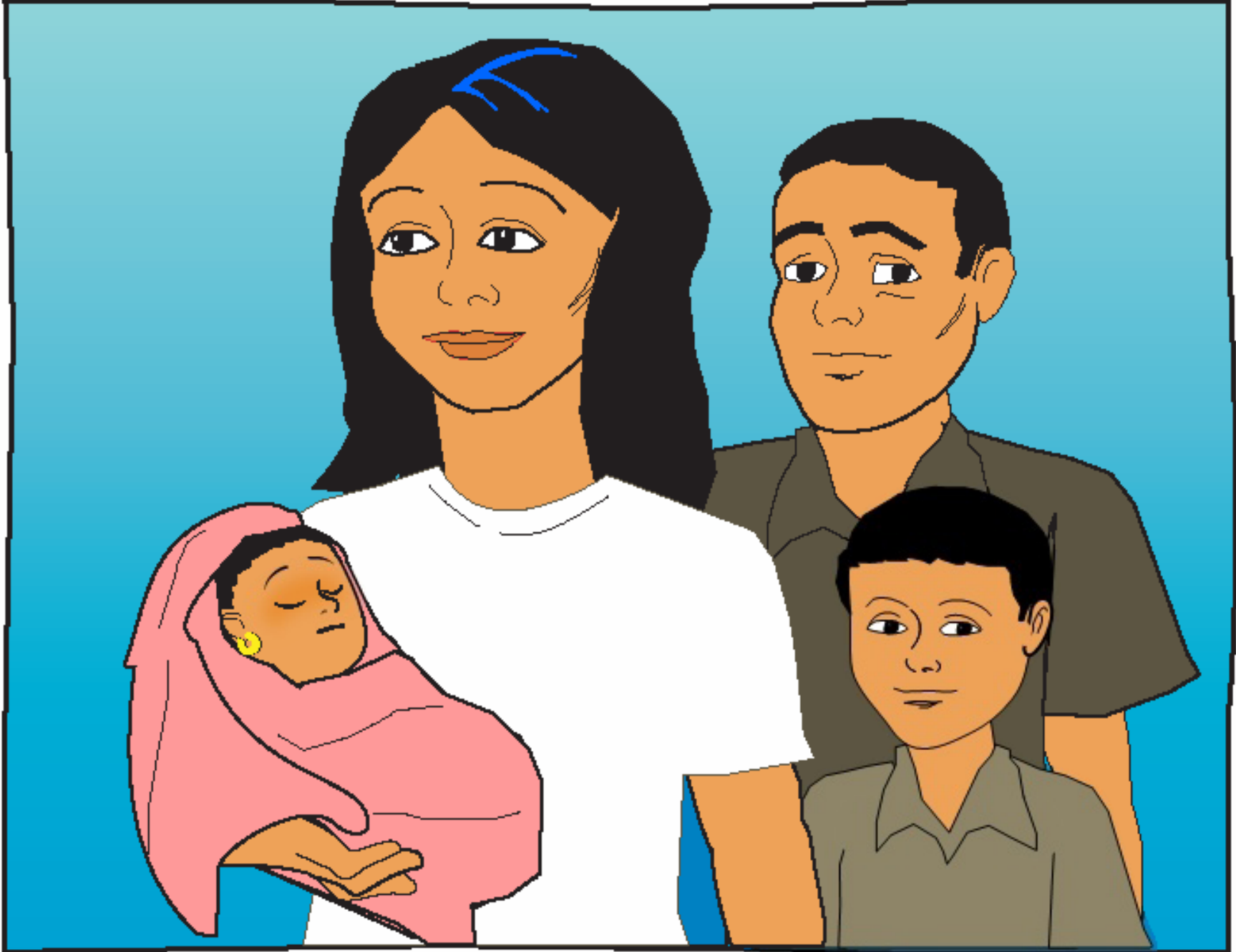


Tratamiento

Lo que SÍ puede ayudar es:

- Usar una muñequera entablillada
- Tomar medicamento para el dolor (Advil)

LA HISTORIA DE MARÍA



Developed by the JUSTA partnership of
Wake Forest University School of Medicine
and Centro Latino of Caldwell County, Inc.

Funded by Grant OH-008335 from the
National Institute for Occupational Safety and Health

La historia de María

- María vino a los E. U. para vivir mejor
- Ella encontró trabajo en una planta de procesamiento de pollo
- Estaba contenta de recibir un cheque cada semana



Maria's Story

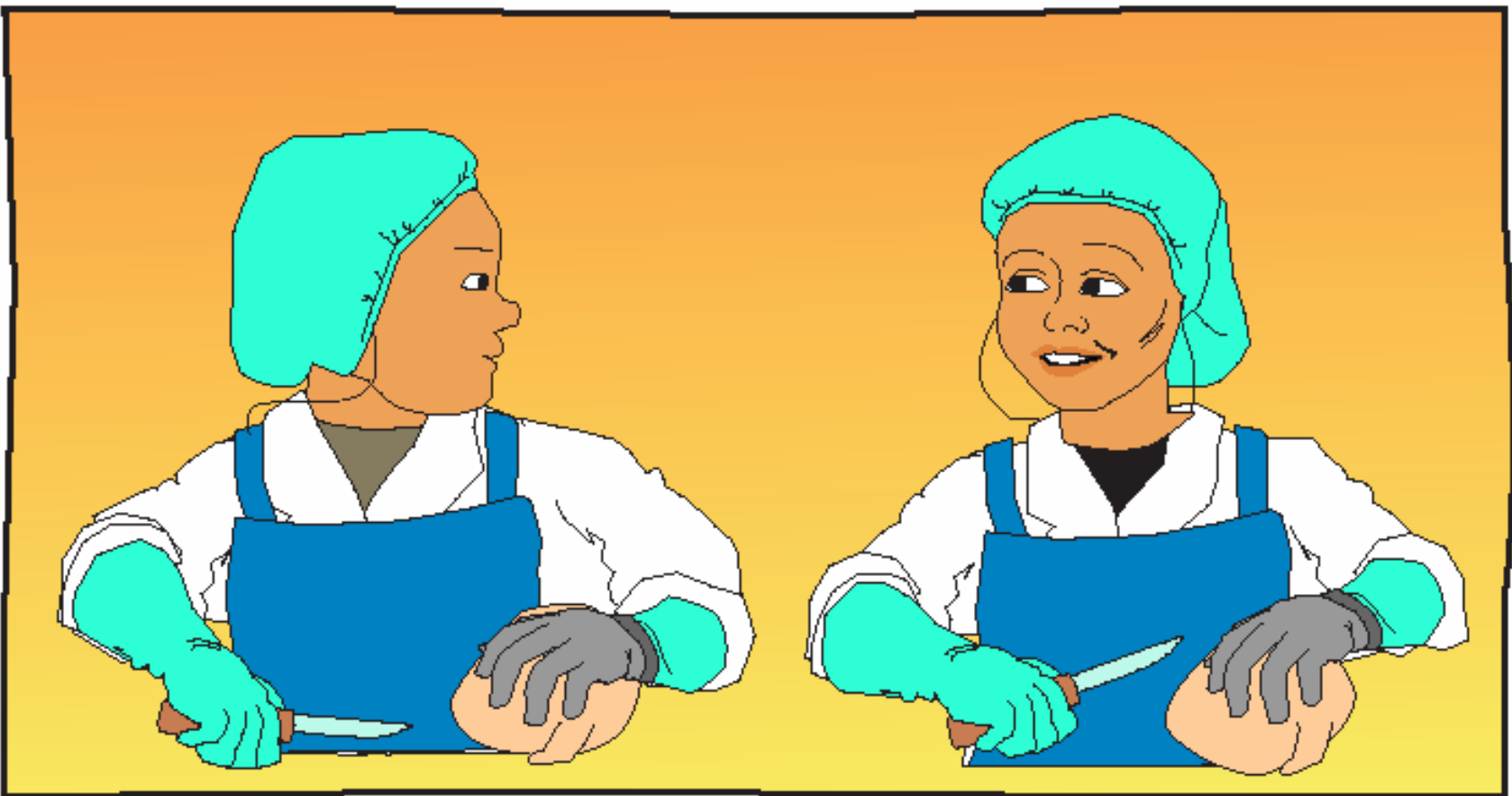
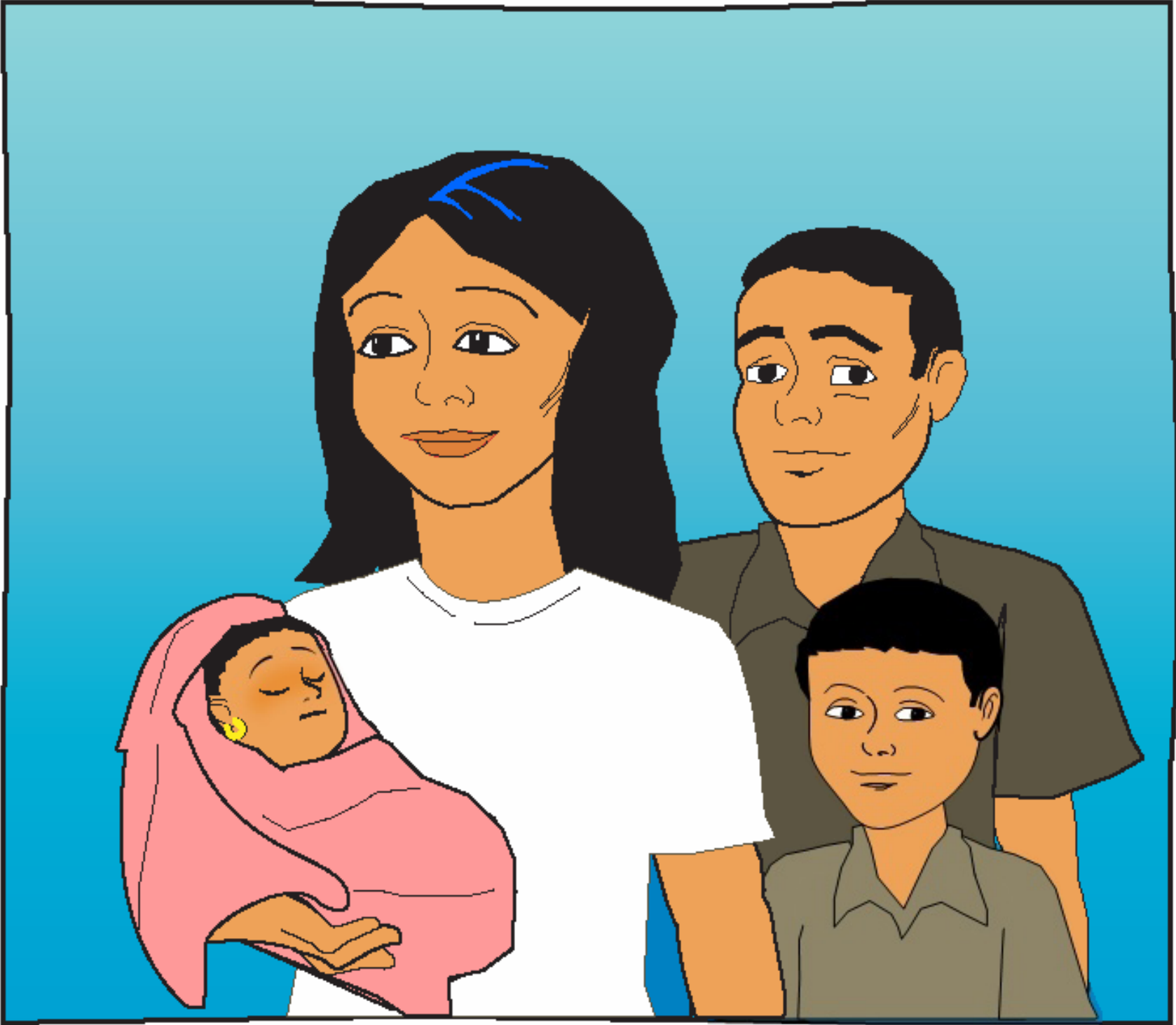
- Maria came to US to get a better life
- She got a job in the poultry plant
- She was happy to get a check every week

La historia de María

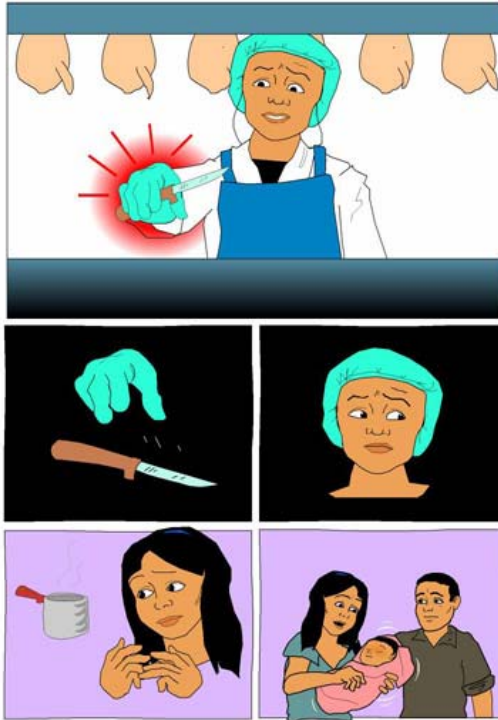
María vino a los E. U. para que sus hijos y sus familiares que se quedaron en México/Guatemala vivieran mejor.

Ella tuvo suerte de haber encontrado trabajo en una planta de procesamiento de pollo. Trabajaba cortando y deshuesando pollo. (*Describe lo que hacía*).

El trabajo era monótono, pero el pago que recibía era importante y además trabajaba con otras mujeres a quienes conocía.



- Después de un tiempo, ella empezó a tener dolor en las manos. El dolor empeoraba en la noche
- Conforme pasaba el tiempo, el dolor empeoró - no podía trabajar al ritmo de la línea
- En su casa sus manos estaban tan entumecidas
 - que le era difícil preparar la cena
 - le preocupaba que se le fuera a caer su bebe



- After a while, she started to have pain in her hand
 - worse at night
- Over time, the pain got worse - couldn't keep up with the pace of work
- At home her hands were so numb
 - she could hardly fix dinner
 - worried she would drop her baby

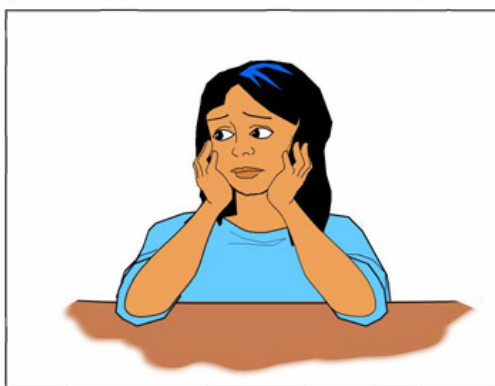
Después de que María llevaba tiempo trabajando, empezó a tener dolor y hormigueo en las manos y en las muñeca, las cuales empeoraban al terminar su día de trabajo y en la noche.

Conforme pasaba el tiempo, el dolor empeoró y sus manos fueron perdiendo fuerza. María tenía problemas sosteniendo el cuchillo y tenía que esforzarse mucho para mantener el ritmo de trabajo.

Cuando llegaba a su casa, sus manos estaban tan entumecidas que le era difícil preparar la cena. También le preocupaba que se le fuera a caer su bebe.



- Finalmente, María fue despedida - no podía mantener el ritmo
- Ella está preocupada – no recibe cheque ahora
 - no puede enviar dinero a su familia en su país
 - no sabe si podrá obtener alimentos para sus hijos
- María está deprimida, triste y asustada

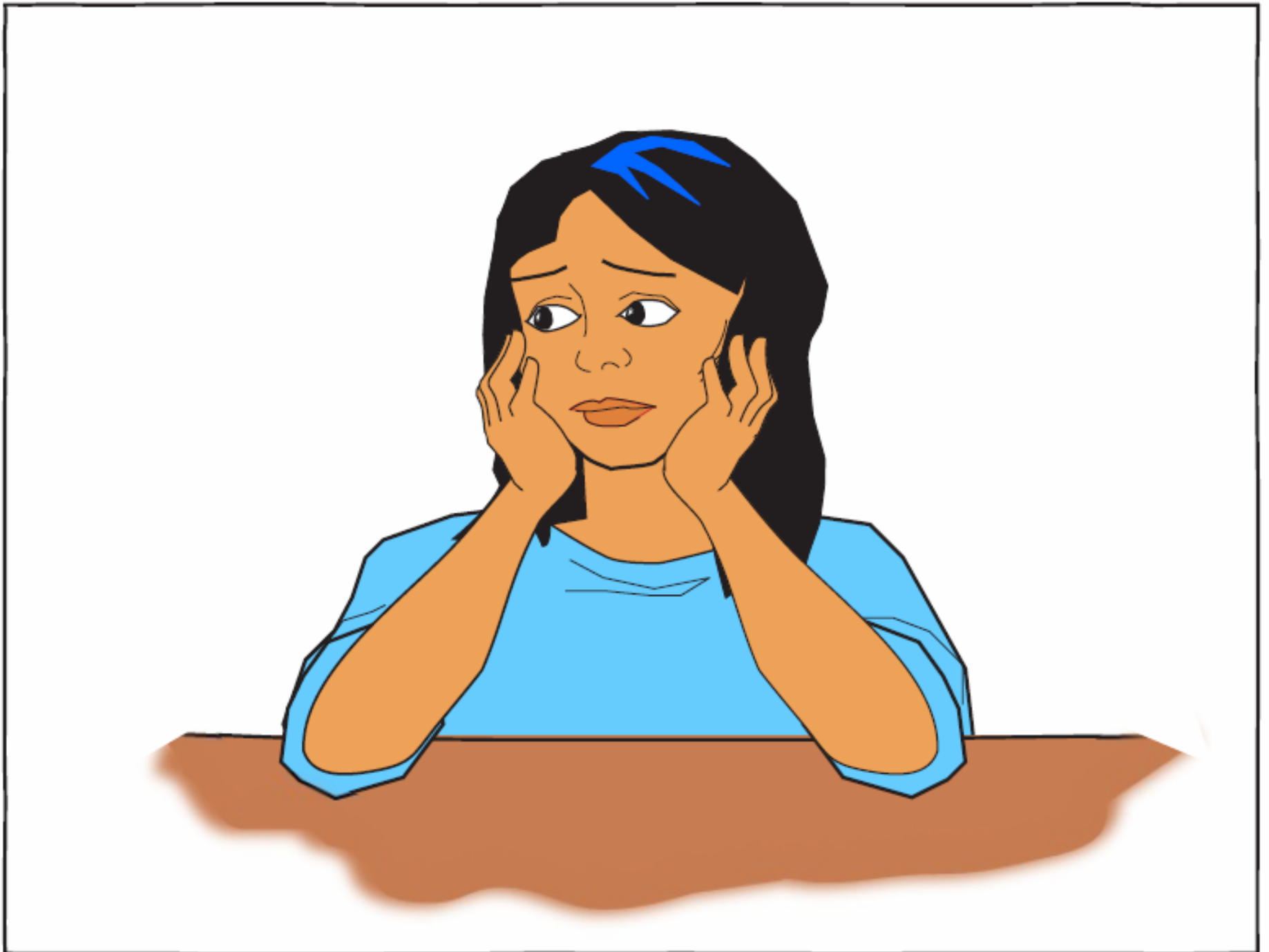


- Maria was laid off - she could not keep up with the work
- She is worried - she is not receiving a check.
 - they can't send money home to their country
 - they don't know if they will be able to feed their children
- Maria is depressed, sad, and scared

Finalmente, María fue despedida porque no podía mantener el ritmo de trabajo y su trimming era muy torpe

Ella no recibe cheque ahora... no puede enviar dinero a su mamá y le preocupa como ella y su esposo obtendrán los alimentos para sus hijos. Ellos necesitan ambos cheques para sostener la casa y la familia.

María está deprimida, triste y asustada sobre lo que le pasará.



- Ella ha desarrollado: Desorden Traumático Acumulativo (CTD), “dolor de manos”
- Ella piensa que es causado por el cambio de lo caliente a lo frío o viceversa
- Lo que **realmente** lo causa son los movimientos repetitivos en el trabajo
- Los síntomas del CTD pueden empezar como una molestia en las manos - después de un tiempo, no las puede usar



- She has developed CTD (dolor de manos)
- She thinks it is caused by cold-hot
- What **really causes** is repetitive movements at work
- Symptoms of CTD can begin as discomfort in the hands – in the future cannot use his or her hand

Lo que María ha desarrollado es: Desorden Traumático Acumulativo (CTD).

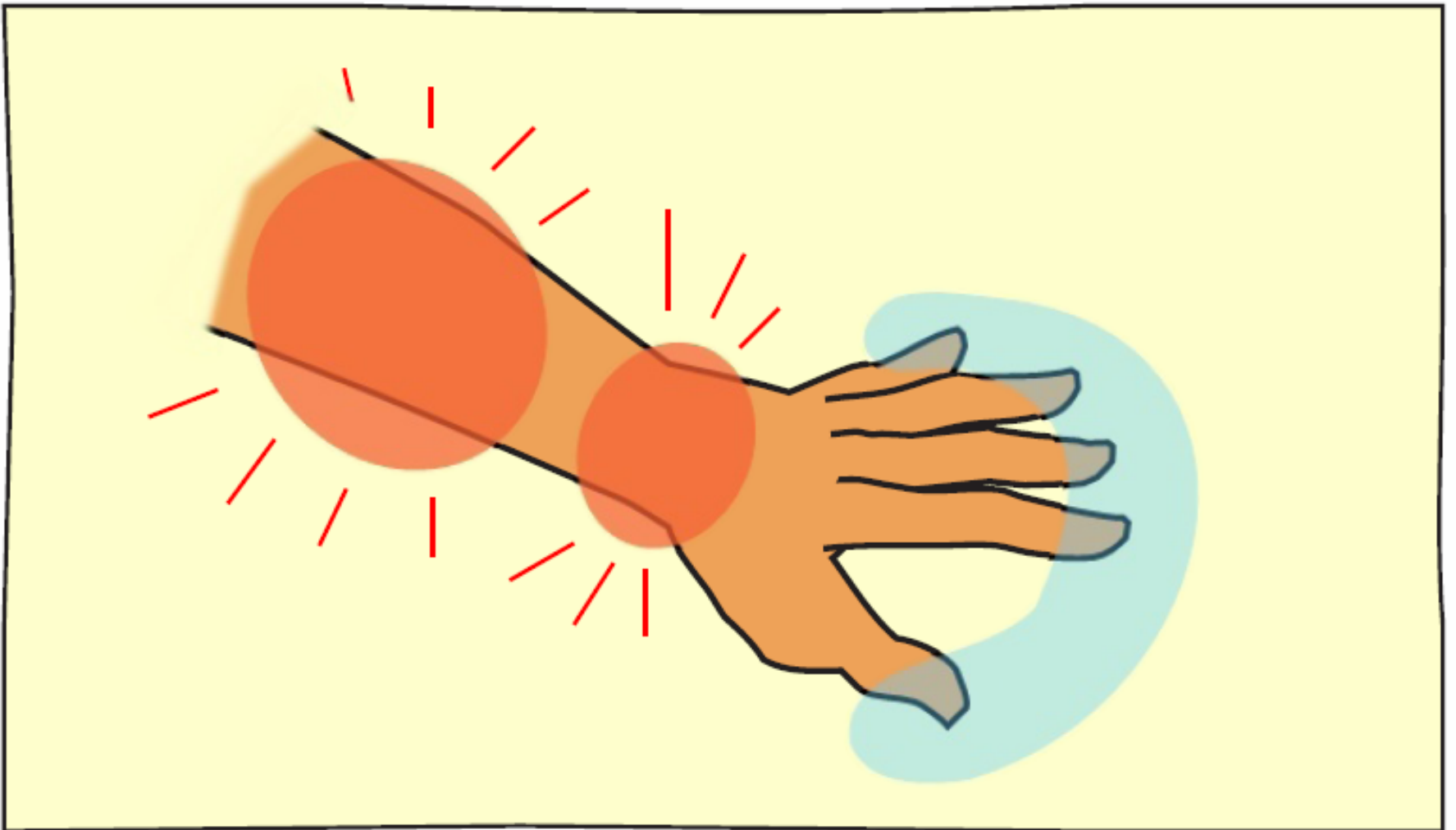
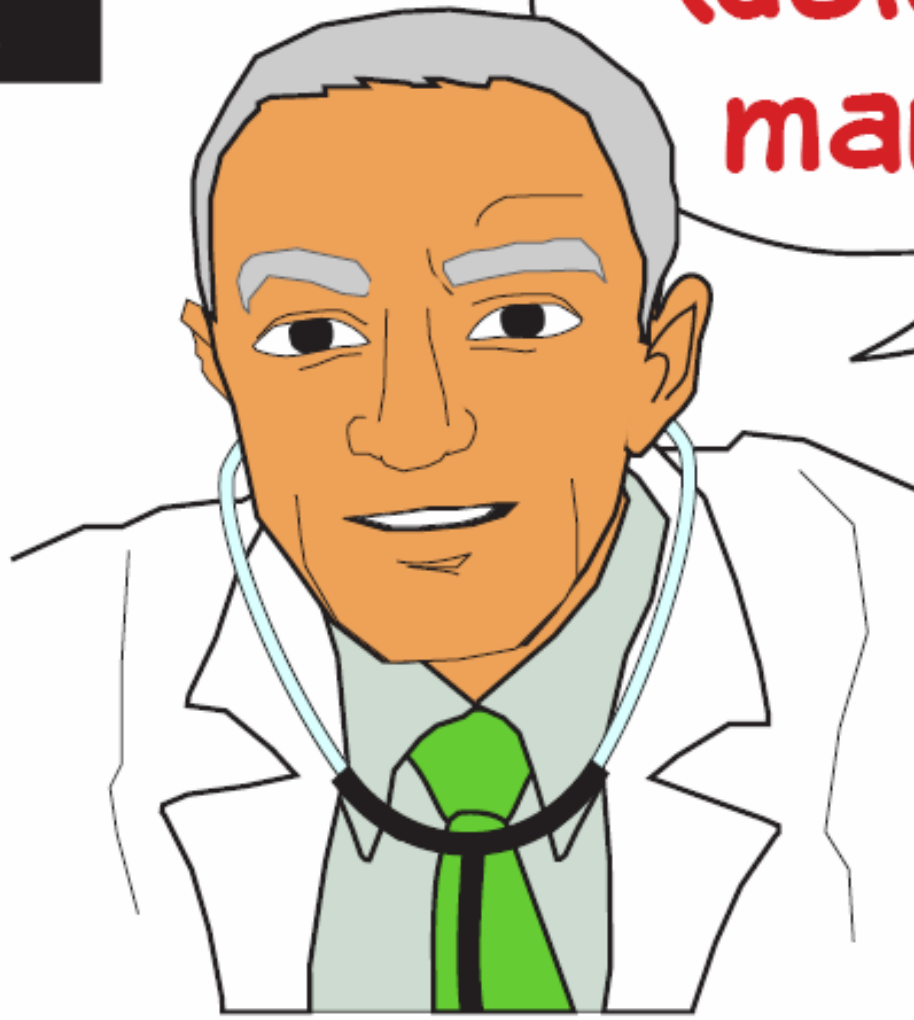
Sé que algunas personas a esto le dicen “dolor de manos” y piensan que es artritis. También piensan que es causado por lo caliente y lo frío. Por ejemplo, muchas personas piensan que si están trabajando en la línea de producción haciendo movimientos repetitivos (deshuesando, trimming, etc.) las manos se les calientan. Si se las lavan con agua fría, ellos piensan que eso es lo que les causa el dolor en las manos.

Pero esta enfermedad que se desarrolla por trabajar en el procesamiento de pollos no es artritis. Es CTD (Desorden Traumático Acumulativo), y lo que realmente causa esto en la gente que trabaja en el procesamiento de pollos es hacer el mismo trabajo con las manos muchas veces. Esto es lo que le pasa a la gente que trabaja cortando, deshuesando y trimming. Ellos cortan el pollo de la misma manera muchas veces, sosteniendo el cuchillo con fuerza y de una manera constante. Esto empeora aún más cuando mantienen las manos en una posición incómoda para cortar el pollo.

Los síntomas del CTD pueden empezar con molestia en las muñecas, hormigueo en las manos, o dolor en los brazos y en las manos, especialmente en la noche. A través del tiempo esto puede progresar de tal manera que las manos las sientas adormecidas, demasiado débiles para agarrar cosas. Después de un tiempo, la persona no puede usar sus manos.



**María tiene
CTD
(dolor de
manos)**



- CTD REALMENTE significa que María tendrá menos interacción con su familia
- ¡Toda la familia sufre cuando usted no recibe dinero!



- CTD REALLY means that Maria would have less interaction with her family
- Family suffers when you can't make money!

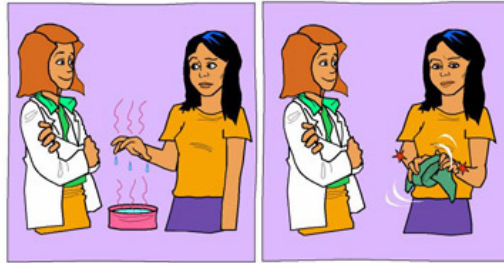
Además del dolor y de la debilidad que le afecta en el trabajo en la planta, lo que Desorden Traumático Acumulativo (CTD) REALMENTE significa para el trabajador es tener menos interacción con la familia a causa de tanto dolor al hacer algunas de las actividades usuales.

Esto significa tiempos difíciles por falta de dinero: ¡Toda la familia sufre cuando usted no recibe dinero!

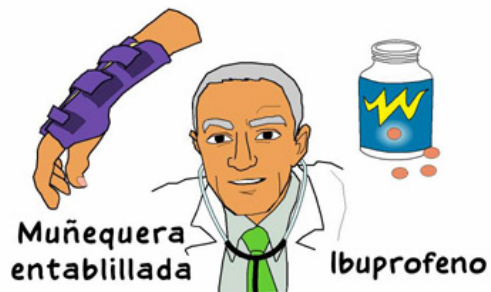


- No hay una manera fácil de tratar CTD
 - ejercicio
 - meter las manos en agua caliente con sal
- Se siente mejor temporalmente, pero no curan
- Lo que sí le puede ayudar es
 - usar una muñequera entablillada
 - tomar ibuprofeno (Advil)

No es fácil tratar CTD
Algunas personas le recomendarán tratamientos **NO** efectivos



Tratamientos Efectivos



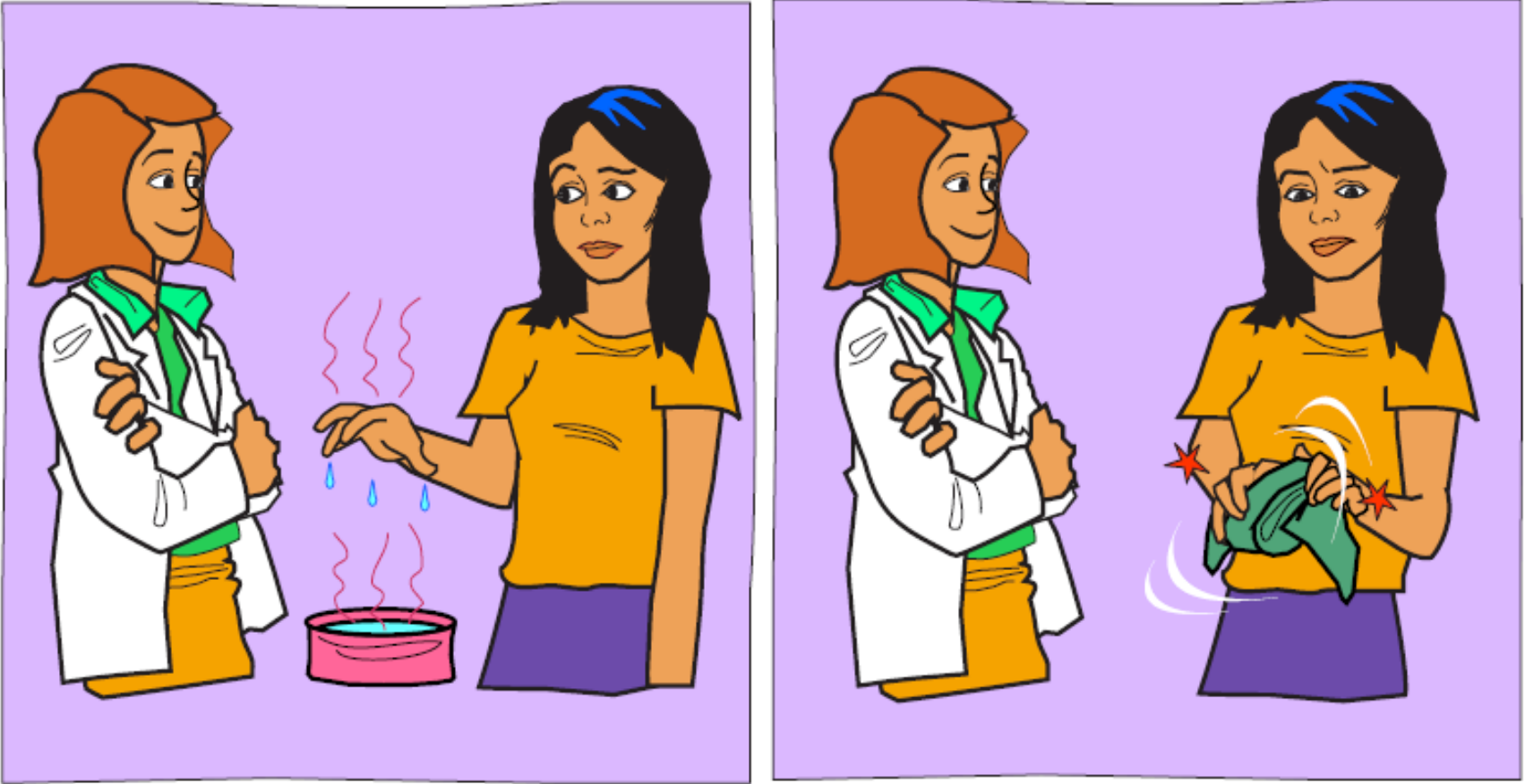
- There is no easy way to treat CTD
 - exercises ???
 - soaking the hand in **hot** salt water ???
- Feel better temporarily, but they don't provide a cure
- What can help is
 - wearing a splint on your wrist
 - taking pain medication like (Advil)

No hay una manera fácil de tratar la enfermedad como la de María. Algunas personas le recomendarán que hagan ejercicios para las manos o que meta las manos en agua caliente con sal. Posiblemente estos hagan que las manos y los brazos mejoren temporalmente. Pero, estos no curan y pueden hacer que el problema se empeore aún más.

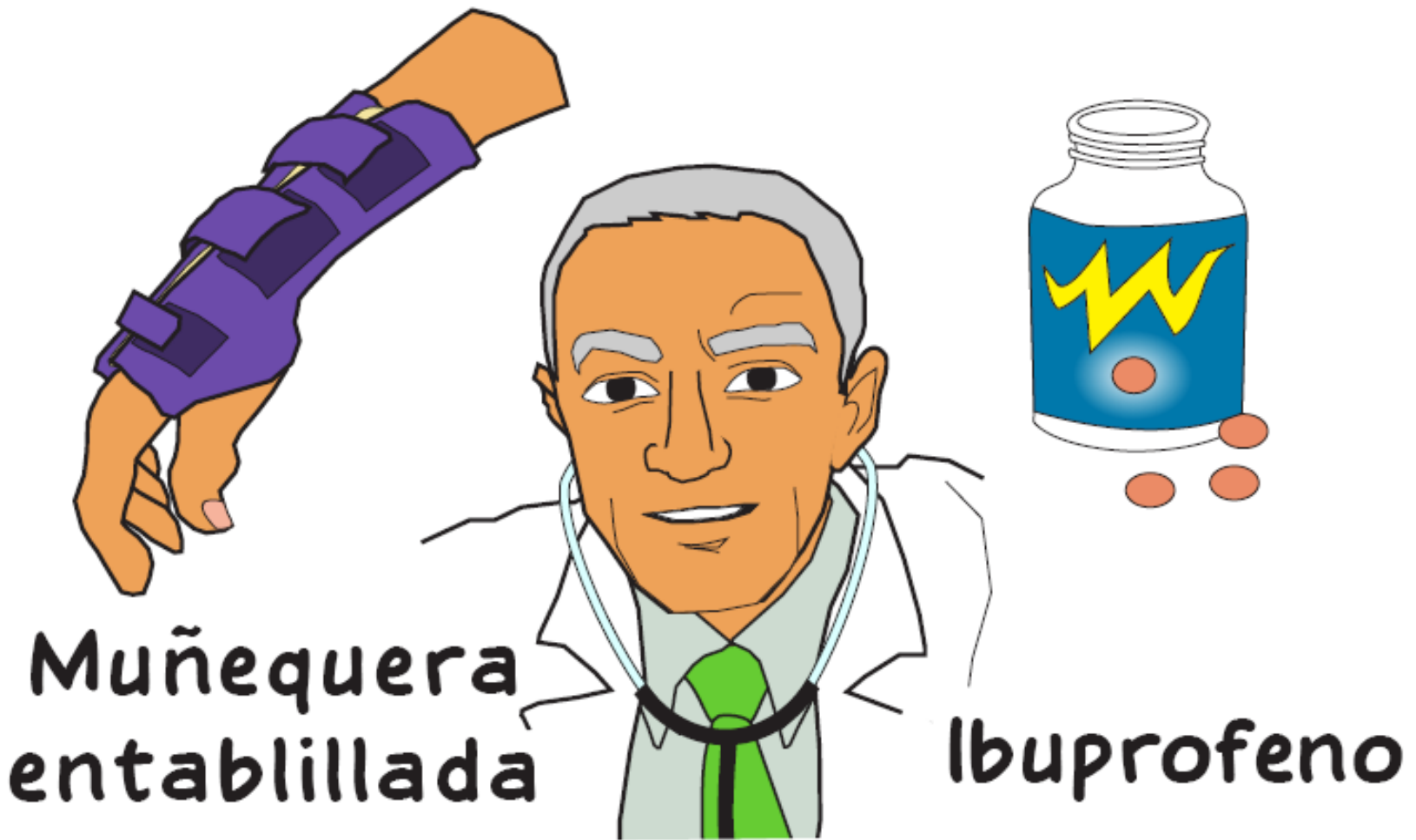
Lo que sí le puede ayudar es usar una muñequera entablillada todo el tiempo, especialmente en la noche. También puede tomar medicina como ibuprofeno (Advil), este le ayudará cuando el dolor sea demasiado fuerte.

No es fácil tratar CTD

Algunas personas le recomendarán
tratamientos NO efectivos



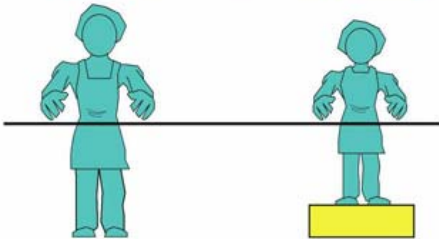
Tratamientos Efectivos



- Sabiendo las causas nos ayuda a prevenirlo

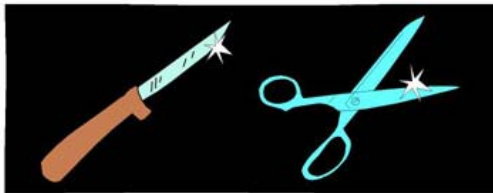


- Lo caliente y lo frío no causa CTD – movimientos repetitivos si lo causa



- Para prevenir CTD varíe los movimientos y las actividades que hace en su trabajo.

- cambie de estación de trabajo o de actividad
- cambie la posición de las cosas
- asegúrese que su estación de trabajo tenga la altura correcta
- asegúrese que su cuchillo o tijeras estén afiladas



- Knowing what caused helps prevent it

- Hot-cold doesn't cause CTD – repetitive movements does

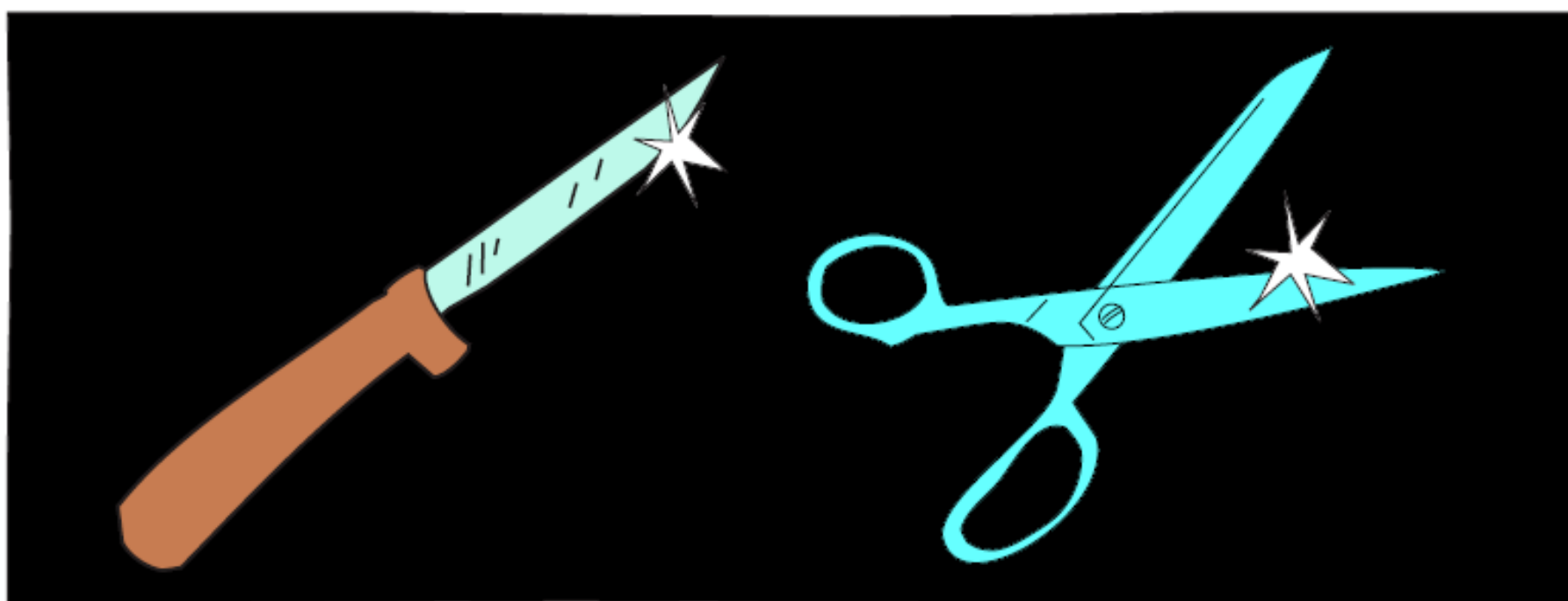
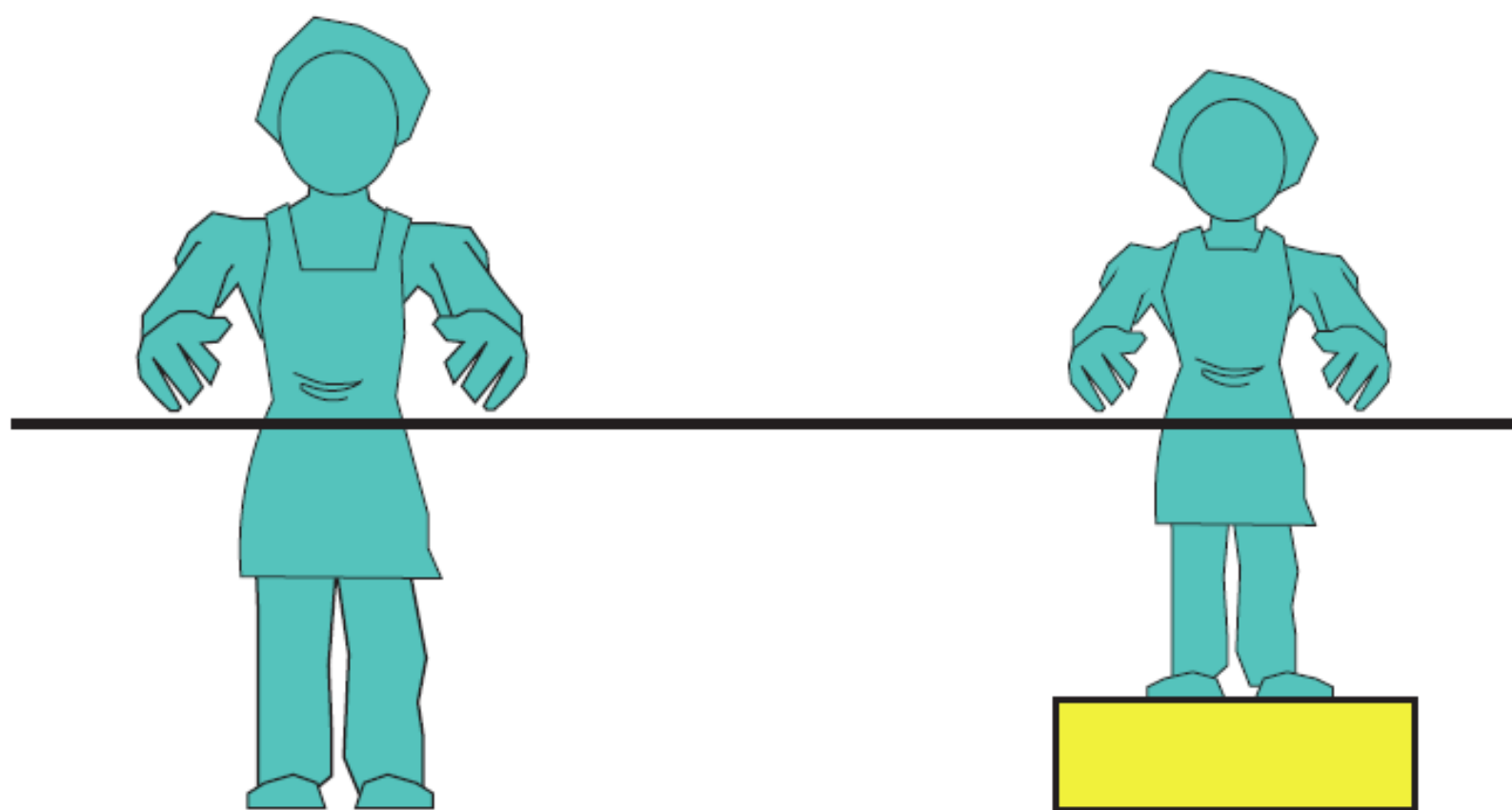
- To prevent CTD stop doing the same motions over and over by
 - changing stations or duties
 - changing the position of the items
 - make sure your workstation is the right height for your work
 - making sure your knife or scissor is sharp

Sabiendo lo que le causó problemas a María nos ayuda a saber cómo prevenirlo.

Sé que algunas personas piensan que lo único que causa estos problemas es tener las manos frías y después calientes. Pero recuerden que hacer el mismo trabajo muchas veces causa CTD.

La manera más efectiva de prevenir CTD es dejar de usar las manos excesivamente... evitando repetir los mismos movimientos muchas veces. Una manera de hacer esto es cambiarse de estación de trabajo o hacer otra actividad durante el día. Si no puede hacer eso, puede ayudar el hecho que cambie la posición de las cosas con las cuales este trabajando.

Otra manera de prevenir CTD es asegurándose de estar a la altura correcta de su estación de trabajo de tal manera que no tenga que estirarse. Así como también asegurándose que su cuchillo o tijeras estén afiladas para que no tenga que hacer fuerza al cortar.



TÚ TIENES DERECHOS

- Si USTED se lesiona en su trabajo vaya al Centro de Trabajadores
- USTED tiene derechos sin importar su ciudadanía o su estado migratorio
- La compañía debe de mantener un registro de todos los problemas de la salud debido al trabajo
- Los trabajadores deberán recibir compensación



- If YOU are injured on the job go to the Workers Center
- YOU have rights regardless of citizenship or immigration status
- Company must keep a log of all work-related health concerns
- Workers should receive compensation

Si USTED tiene una enfermedad o una lesión causada por trabajar en el procesamiento de pollos, usted debería de ir al Centro de Trabajadores.

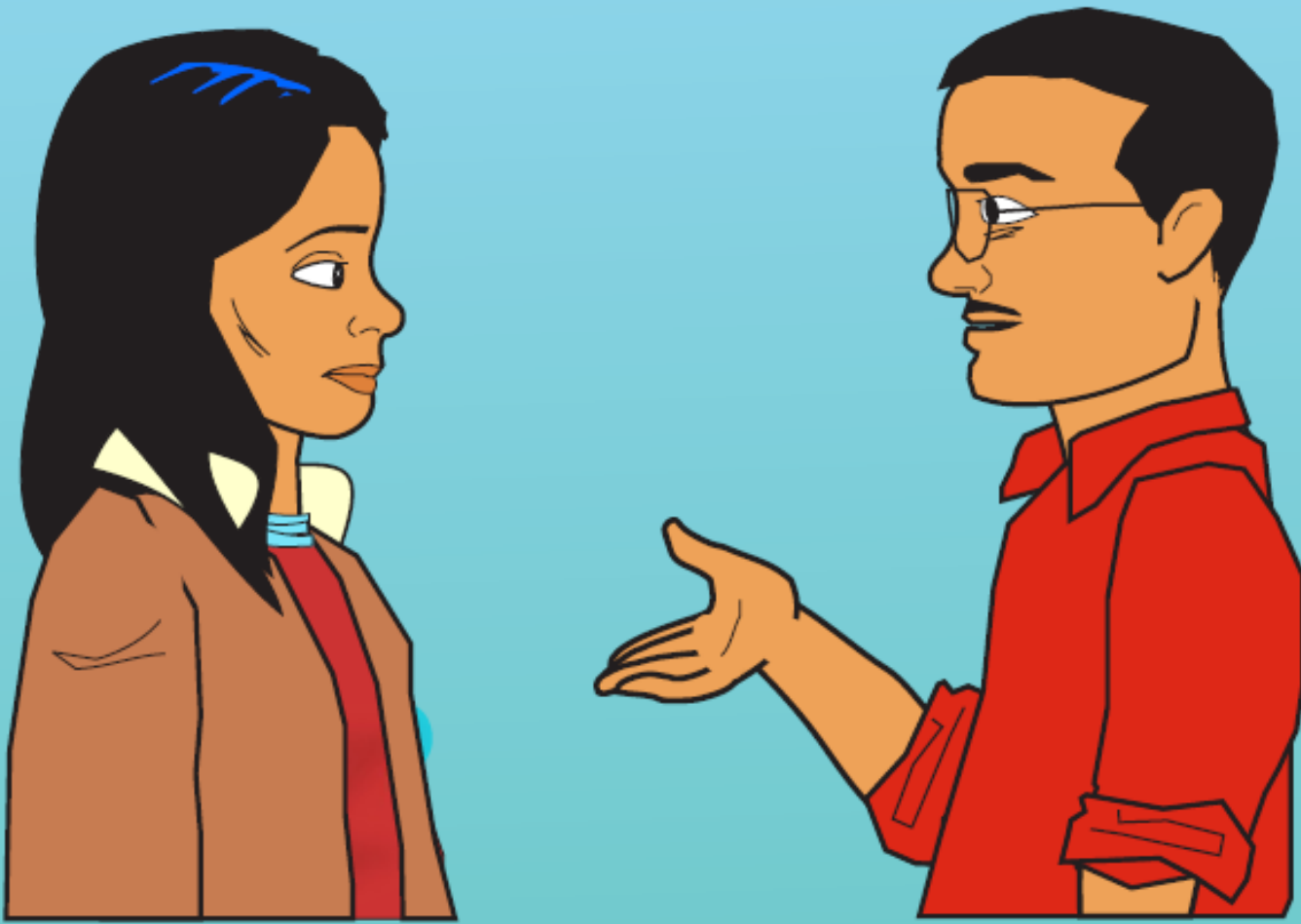
Ellos le dirán que los empleadores tienen las mismas responsabilidades con sus empleados sin importar su ciudadanía o su estado migratorio. Si usted es indocumentado, usted aún tiene derechos.

Ellos también le dirán que la compañía debe de mantener un registro de todos los problemas de salud debido al trabajo. Para que ellos sepan cuales son estos problemas de salud, los trabajadores deben de reportar estos problemas.

El Centro de Trabajadores también le dirá que la ley dice que los trabajadores deberán recibir compensación por el tiempo perdido y por incapacidades debidas a enfermedades y lesiones relacionadas al trabajo.

TÚ TIENES DERECHOS

CENTRO DE TRABAJADORES



- El Centro de Trabajadores le ayudará a aplicar para la compensación
 - Forma 18
 - Forma de entrada
- El empleador deberá de llenar la Forma 19
- Si usted necesita un abogado y un doctor, el Centro de Trabajadores le ayudará a buscar uno



- The Workers Center will help you file for workers compensation
 - Form 18
 - Intake Form
- Employer must fill in Form 19
- If you need a lawyer and a doctor, the Workers Center will help you find one

El Centro de Trabajadores le ayudará a aplicar para la compensación. Si usted se accidenta en el trabajo, tiene derecho por lo menos a parte de su salario. Ellos le ayudarán a llenar la forma 18 (aviso de accidente y reclamo del empleado). El Centro de Trabajadores llenará la forma de entrada y le dará seguimiento a su caso. El empleador deberá de llenar la forma 19.

Si usted necesita un abogado y un doctor que tengan experiencia sobre su enfermedad y sobre compensación de trabajadores, el Centro de Trabajadores le ayudará a buscar uno.

SI USTED SE ENFERMA O SE LASTIMA DEBIDO AL TRABAJO...

Comisión Industrial de Carolina del Norte

ACUERDO DE REMUNERACIÓN POR INCAPACITACIÓN (G.S. 97-82)

IC File # _____
 Emp. Code # _____
 Carrier Code # _____
 Carrier File # _____
 Employer FEIN _____

Nombre de empresa _____
 Dirección _____
 Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____
 Nombre del Empleado _____
 Dirección del Empleado _____
 Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____
 Fecha de Nacimiento _____
 Sexo _____
 Seguro Social (SSN) (W-7) _____

LOS INFRASCRITOS, CONVENIMOS Y ESTIPULAMOS POR ESTE MEDIO LO SIGUIENTE:

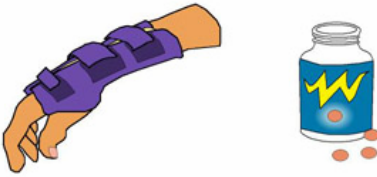
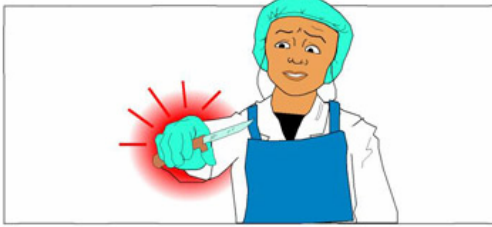
- Todas las partes involucradas están obligadas y sujetas a las provisiones del Acta de Compensación Laboral y su empleo en o _____
- El empleado sufrió la lesión por accidente o el empleado contrajo una enfermedad laboral que se presentó por y en el curso de _____
- La lesión por accidente o enfermedad laboral dio lugar a las lesiones siguientes: _____
- El empleado(a) fue / no fue pagado por el día entero cuando ocurrió la lesión. Cuando ocurrió la lesión el salario promedio semanal del empleado, incluyendo tiempo suplementario y asignaciones, era \$ _____ conforme a verificación a menos que está ocurriendo de otra manera en la línea 9 abajo.
- El empleado / no ha retornado a trabajar para _____ y continuando por _____
- El empleado / no ha retornado a trabajar para _____ y continuando por _____
- El empleado / no ha retornado a trabajar para _____ y continuando por _____
- Indique cualquier otro asunto convenido, incluyendo desfiguración, incapacidad parcial permanente, o parcial temporal: _____

El pago del Seguro del Fondo de la Segunda Lesión es \$ _____ Cheque esta / no está incluido



- No hay final feliz
- ¡Lo mejor que puede hacer es prevenir esta enfermedad!
- Los cambios de caliente a lo frío o viceversa no causa dolor de manos (CTD). Lo que **realmente** lo causa son los movimientos repetitivos en el trabajo.
- Para prevenir CTD varíe los movimientos y actividades que usted hace en su trabajo:
 - cambie de estación de trabajo o de actividad
 - cambie la posición de las cosas
 - asegúrese que su estación de trabajo tenga la altura correcta
 - asegúrese que su cuchillo o tijeras estén afilados
- Lo que **SÍ** puede ayudar es:
 - usar una muñequera entablillada
 - tomar ibuprofeno (Advil)
- Si USTED se lesiona en su trabajo vaya al Centro de Trabajadores y ellos le dirán que:
 - USTED tiene derechos sin importar su ciudadanía o su estado migratorio
 - La compañía debe de mantener un registro de todos los problemas de la salud debido al trabajo.
 - Si usted necesita un abogado y un doctor, el Centro de Trabajadores le ayudará a buscar uno

RESUMEN



- No happy ending
- BEST THING IS TO PREVENT THIS INJURY!!!!
- Hot-cold doesn't cause CTD. What **really causes it** is repetitive movements at work.
- To prevent CTD vary the motions and activities you do on the job:
 - changing stations or duties
 - changing the position of the items
 - make sure your workstation is right height for your work
 - making sure your knife or scissor is sharp
- What can help is:
 - wearing a splint on your wrist
 - taking pain medication (Advil)
- If YOU are injured on the job go to the Workers Center and they will tell you that:
 - YOU have rights regardless of citizenship or immigration status
 - The company must keep a log of all work-related health concerns
 - If you need a lawyer and a doctor, they will help you find one

Las historias como la de María no siempre tienen un final feliz. Una vez que usted tiene Desorden Traumático Acumulativo (CTD), no es fácil curarse. Lo mejor que puede hacer es prevenir esta enfermedad.

RESUMEN

