EL COMPAÑERO

UNA GACETA DE INFORMACIÓN PARA
TRABAJADORES DE FINCAS LECHERAS

NUTRICIÓN

SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2016

Manejo de Alimento: Seguridad de la Calidad de la Ración Total Mezclada (TMR)

Liz Binversie, Agente Agrícola, UW-Extensión Condado Brown

La nutrición tiene gran influencia en la salud de la vaca. Es muy importante manejar adecuadamente lo que se está alimentando y como se está alimentando a las vacas lecheras.

Manejo del Alimento Almacenado. Hale el plástico hacia atrás, solo lo suficiente para la cantidad correcta de alimento que se necesita para ahorita, pero no más de 3 días de alimento. Halar demasiado plástico hacia atrás expondrá el alimento al oxígeno, lo cual causará que se deteriore. Al afeitar para sacar el alimento, asegúrese de mantener la superficie lisa y plana. Las grietas y hendiduras causarán deterioro.

Mezclado. Algunos problemas con la alimentación incluyen medición incorrecta de los ingredientes, sobre llenar la mezcladora, y mezclarla demasiado. Llenar la mezcladora demasiado puede causar que el alimento se derrame. Esto es tan malo como pesar muy poco de los ingredientes porque ese alimento no va llegar a la vaca. Mezclar demasiado, rompe los pedazos de alimento lo que disminuye la capacidad de la vaca de digerir el alimento efectivamente. El alimento debe mezclarse hasta que tenga una apariencia uniforme, pero no debe mezclarse demasiado.

Alimentando al Hato. Las vacas necesitan tener acceso a la TMR por lo menos 16-18 horas por día. Alimente la TMR al menos una vez al día para que esté disponible justo después de que las vacas regresan de la sala de ordeño. Si solo alimenta una vez al día, empujar el alimento frecuentemente es crítico para mantener vacas saludables y productivas. El alimento debe ser empujado antes de que las vacas regresen del ordeño y cuando ya no haya alimento al alcance de la vaca para un total de 4-6 veces al día.

APOYO FINANCIERO PROPORCIONADO POR: ANIMART Dairy & Livestock Solutions

UW Center for Agricultural Safety & Health

zoetis FOR ANIMALS. FOR HEALTH. FOR YOU.

2012 Consejo de Regentes del Sistema Universitario de Wisconsin representado por la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Madison
"La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA),
proporciona iguualdad de opportunidades en empleo y programs, incluyendo los requerimientos del Titulo IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA)."

SEGURIDAD

Protege Tu Cuerpo Mientras Trabajas

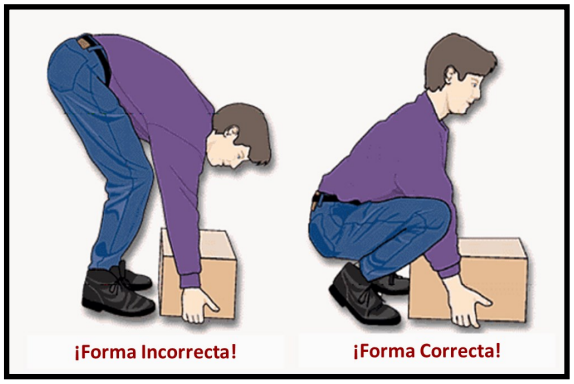
Jennifer Blazek, Agente de Ganadería, UW-Extensión Condado Dane

Trabajar en la finca puede tener consecuencias severas en tu cuerpo. A pesar de que algunas tareas requieren hacerse con maquinaria o equipo, como un mini-cargador (*skid steer*), la mayoría de tus responsabilidades de trabajo se realizan a mano. Utilizando algunas técnicas simples, puedes trabajar más fácil, estar menos estresado, y proteger tu cuerpo de lesiones.

Las lesiones de espalda, por las técnicas de levantamiento inapropiadas, representan una de cada cinco lesiones en el lugar de trabajo.

Sugerencias para un Levantamiento Adecuado:

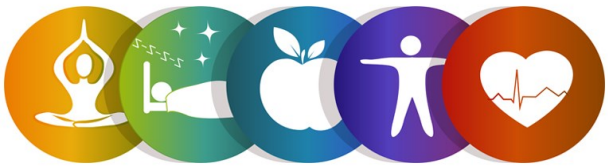
- ✓ Los pies deben estar igual de separados que la distancia entre los hombros.
- ✓ Inclínate doblando tus rodillas (no la cintura) y al levantar usa los músculos más fuertes de las piernas.
- ✓ Agarra la carga con la palma de tus manos y tus dedos.
- ✓ Transporta la carga cerca de tu cuerpo.
- ✓ No intentes transportar una carga que aparenta ser muy pesada o incómoda. En su lugar utiliza un mini-cargador o un vehículo "todo terreno" para transportar cargas pesadas.



¡El usar técnicas apropiadas al levantar objetos pesados tales como bolsas de alimento, bolsas de sustituto de leche, o pacas de heno puede ayudarte a proteger tu espalda!

Siempre hay más que hacer en una finca que el tiempo para hacerlo. El estrés se presenta cuando estas presionado por el tiempo, las cosas no están sucediendo según se planificaron, o te sientes abrumado. También estás más predispuesto a sentir estrés cuando estás cansado, enfermo, y tienes preocupaciones en mente. Si el estrés no se maneja afecta tu cuerpo y puede llevar a condiciones más severas a lo largo del tiempo.

Hay herramientas que puedes usar para lidiar con el estrés en el trabajo o en el hogar.



Sugerencias para Lidiar con el Estrés:

- ✓ Toma 5 respiraciones profundas.
- ✓ Cuenta hasta 10. Toma una pausa antes de decir o hacer alguna cosa.
- ✓ Conoce tus límites. Nos gusta pensar que podemos hacerlo todo nosotros. No tengas miedo de pedir ayuda.
- ✓ Si no te sientes cómodo o preparado para una tarea, asegúrate de solicitarle entrenamiento a tu gerente.
- ✓ Identifica cualquier cosa de la que puedas estar preocupado y que puede estar afectando tu trabajo.
- ✓ Asegúrate de dormir lo suficiente.
- ✓ Cuida tu salud. Come bien, mantente hidratado, y trata cualquier enfermedad rápidamente.

Póngase en contacto con UW-Extensión de su condado para obtener más recursos Inglés/Español de Entrenamiento para Trabajadores de Granjas Lecheras: www.yourcountyextensionoffice.com

Desarrollado y editado por:
Trisha Wagner, Agente Agrícola UW-Extensión Condado Jackson
Teléfono: (715) 284-4257 Correo electrónico: trisha.wagner@ces.uwex.edu
Disponible tambiénen el sitio de internet: http://fyi.uwex.edu/dairypartnerelcompanero/

2012 Consejo de Regentes del Sistema Universitario de Wisconsin representado por la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Madison
"La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona iguualdad de opportunidades en empleo y programs, incluyendo los requerimientos del Titulo IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA)."

SAFETY

Protect Your Body While Working

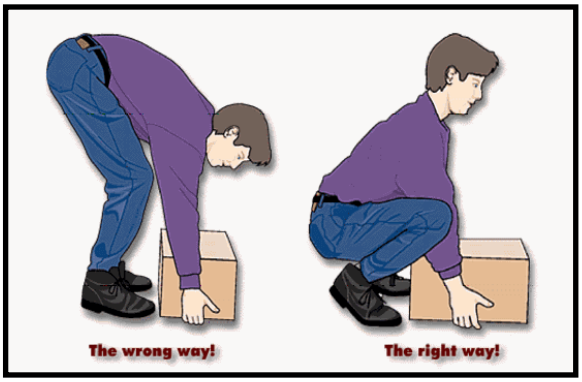
Jennifer Blazek, Dairy and Livestock Agent, Dane County UW-Extension

Working on the farm can be hard on your body. Even though some tasks require a machine or equipment, like a skid steer, most of your job responsibilities are done by hand. By using some simple techniques, you can work easier, be less stressed, and protect your body from injury.

Back injuries caused by improper lifting techniques, account for one out of every five workplace injuries.

Tips for Proper Lifting:

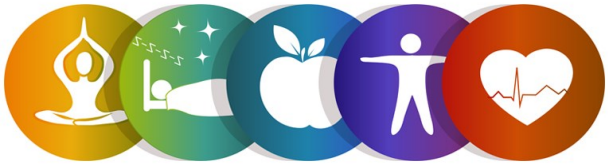
- ✓ Feet should be shoulders width apart.
- ✓ Bend at the knees (not the waist) and lift with stronger leg muscles.
- ✓ Grip the load with the palms of your hands and your fingers.
- ✓ Carry the load close to your body.
- ✓ Do not attempt to carry a load that appears to be too heavy or awkward. Instead use a skid steer or a four-wheeler to carry heavy loads.



When lifting heavy objects such as bags of feed, bags of milk replacer, or straw bales, using proper techniques can help protect your back!

There's always more to do on a farm than time to do it. Stress happens when you're pressed for time, things aren't going to plan, or you're feeling overwhelmed. You're also more likely to feel stress when you are tired, sick, and have worries on your mind. Unmanaged stress takes a toll on your body and can lead to more severe health issues over time.

There are tools to deal with stress at work, or at home.



Tips for Dealing with Stress:

- ✓ Take 5 deep breaths.
- ✓ Count to 10. Take a break before you say or do anything.
- ✓ Know your limits. We all like to think we can do it all ourselves. Don't be afraid to ask for help.
- ✓ If you don't feel comfortable or prepared for a task, make sure to ask your manager for training.
- ✓ Identify things you are worried about which you are bringing to your job and could be affecting your work.
- ✓ Make sure you get enough sleep.
- ✓ Take care of your health. Eat well, stay hydrated, and treat any illnesses promptly.

Contact your County UW-Extension office for more English/Spanish Dairy Workers Training resources:
www.yourcountyextensionoffice.com

Developed and Edited by:
Trisha Wagner, Agriculture Agent Jackson County UW-Extension
(715) 284-4257or trisha.wagner@ces.uwex.edu
Also available on our website: http://fyi.uwex.edu/dairypartnerelcompanero/

© 2012 Board of Regents of the University of Wisconsin System, doing business as the Division of Cooperative Extension of the University of Wisconsin-Extension.
University of Wisconsin, United States Department of Agriculture and Wisconsin Counties Cooperating.
UW-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX requirements.

THE DAIRY PARTNER

UW Extension

A NEWSLETTER FOR
DAIRY FARM EMPLOYEES

NUTRITION

SEPTEMBER/OCTOBER 2016

Feed management: Total Mixed Ration (TMR) Quality Assurance

Liz Binversie, Agriculture Agent, Brown County UW-Extension

Nutrition can greatly influence cow health. It's very important to properly manage what is fed and how it's fed to dairy cows.

Feed storage management. Pull back the plastic just enough so you can remove the correct amount of feed needed for right now, but no more than 3 days of feed. Pulling back too much plastic will expose the feed to oxygen which will cause spoilage. When shaving feed off, be sure to keep the face smooth and flat. Cracks and crevices will cause spoilage.

Mixing. Some common problems include incorrect measurement of feed ingredients, over filling the mixer, and overmixing. Overfilling the mixer can cause feed to spill out. This is just as bad as under weighing feed ingredients because that feed will not reach the cow. Overmixing breaks apart feed pieces which can lower the cow's ability to effectively digest her food. Feed should be mixed so it has a uniform appearance but it should not be overmixed.

Feeding the herd. Cows need to have access to the TMR at least 16-18 hours per day. Feed the TMR at least once per day so it is available right after cows return from the morning milking. If only feeding once daily, frequent TMR push up is critical to maintain healthy, productive cows. Feed should be pushed up before cows return from other milkings and when there is no longer food within the cow's reach for a total of 4-6 times per day.

FINANCIAL SUPPORT PROVIDED BY:

ANIMART® Dairy & Livestock Solutions

UW Center for Agricultural Safety & Health

zoetis FOR ANIMALS. FOR HEALTH. FOR YOU.

© 2012 Board of Regents of the University of Wisconsin System, doing business as the Division of Cooperative Extension of the University of Wisconsin-Extension.
University of Wisconsin, United States Department of Agriculture and Wisconsin Counties Cooperating.
UW-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX requirements.