

Salud mental en granjas y ranchos: Factores de estrés, barreras y estrategias

Resumen de investigación

Andrew R. Smolski, North Carolina State University / Chaney Mosley, Middle Tennessee State University / Kenneth Robinson, Clemson University / Marcia E. Brown, University of Florida / Emily A. Paskewitz, University of Tennessee, Knoxville / Michael D. Schulman, North Carolina State University / Heather Sedges, University of Tennessee, Knoxville / Christa Court, University of Florida / Laura E. Miller, University of Tennessee, Knoxville / Akanksha Rathi, Clemson University / Leslie Hossfeld, Clemson University

Serie de informes
sobre estrés
en las granjas



Intercambio de redes agrícolas del sur

Heather Sedges, PhD, CFLE, Directora Editorial de Serie de Resúmenes Sobre el Estrés Agrícola

Resumen: Este informe ofrece información sobre factores de estrés para agricultores y rancheros, las barreras que limitan el acceso a recursos y atención de la salud mental para este grupo; así como estrategias para limitar el estrés en las granjas y ranchos y eliminar las barreras en el acceso a la atención de la salud mental.

Introducción

Los agricultores y rancheros enfrentan un desafío ocupacional importante a la hora de manejar el estrés dentro de las condiciones únicas del sector agrícola. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el estrés crónico puede conducir a sentimientos de ansiedad, depresión, cambios en la dieta, dificultad de concentración, problemas para dormir, problemas relacionados con una salud física deficiente como dolores de cabeza y un aumento en el abuso de sustancias (CDC, 2022). Además, un estudio realizado por el CDC en 2020 utilizando datos de 2016 del Sistema Nacional de Reporte de Muertes Violentas mostró que las tasas de suicidio para los hombres en la categoría ocupacional "Agricultores, rancheros y otros administradores agrícolas" era de 36.1 por cada 100,000. Esta cifra es 1.6 mayor a la tasa para la población general para todos los hombres, que es 27.4 por cada 100,000 hombres no internados con empleo entre los 16 y 64 años de edad (Peterson et al., 2020). Esto sugiere que el sector agrícola tiene la cuarta tasa más alta de muertes

por suicidio entre los hombres. La información de tendencias del 2003 al 2017 mostró un incremento en general de los suicidios entre los agricultores a lo largo del periodo del estudio con cifras más altas para los agricultores hombres de mayor edad y de raza blanca (Norrod, Sanderson, Abner, Seals, & Browning, 2023). Si bien la tasa de suicidios para las mujeres en la categoría ocupacional "Agricultores, rancheros y otros administradores agrícolas" no se reportó, se sabe que las mujeres agricultoras y rancheras tienen factores de estrés específicos relacionados con su rol en la producción agrícola y administración de su hogar agrícola que son dignos de atención (Henning-Smith, Alberth, Bjornestad, Becot, & Inwood, 2022).



Factores de estrés en las granjas y ranchos

La administración de una granja o rancho es una operación compleja, un negocio y un hogar en el cual se debe decidir cómo dividir el trabajo en una unidad familiar y los cuales son afectados por factores económicos, sociales, culturales e históricos. Debido a esta complejidad, existen muchos factores de estrés que tienen un impacto en los agricultores y rancheros:

- Exigencias relacionadas con la ocupación (como un largo día laboral, inexistencia de vacaciones o de licencia por enfermedad) que se ven complicadas por escasez de trabajadores y las condiciones ambientales de la producción (Kolstrup et al., 2013)
- Preocupaciones relacionadas con la salud física y lesiones (como accidentes con maquinaria pesada o exposición a los pesticidas)
- Asuntos familiares, como el cuidado infantil y las diferencias generacionales (Henning-Smith et al., 2022)
- Desafíos relacionados con el tiempo y el clima (Tutor-Marcom et al., 2018)
- Aislamiento social
- Despoblación rural, estrés y obligaciones relacionadas con la comunidad
- Control legal sobre la propiedad (como la propiedad de los herederos)
- Cambios estructurales en la agricultura que aumentan la inseguridad económica y la incertidumbre del mercado (como las fluctuaciones en los precios; Rudolphi, 2020)
- Aspectos psicológicos vinculados a la agricultura como estilo de vida y el legado familiar a lo largo de las generaciones
- Cargas debidas a la normativa, el papeleo y los requisitos gubernamentales y políticos

Las finanzas juegan un papel importante en los niveles de estrés en las granjas y ranchos; estudios anteriores han mencionado que la relevancia de este

factor de estrés cambia con el tiempo junto con las condiciones económicas (Molgaard & Phillips, 1991). Adicionalmente, una granja o rancho que tenga dificultades para funcionar puede afectar la salud mental de su administrador y la de sus trabajadores debido a que esto está muy relacionado con el sentido de identidad de una persona. Las tareas de las granjas y ranchos pueden además causar aislamiento, especialmente si no se cuenta con suficientes fuentes de apoyo social.

Las finanzas juegan un papel importante en los niveles de estrés de una granja

Los factores de estrés que afectan las operaciones de una granja o rancho en particular pueden variar dependiendo de la geografía, el tipo y tamaño de sus operaciones, los apoyos económicos externos, así como de las experiencias sociales del agricultor con base en su edad, raza, género, orientación sexual, ubicación y clima. Por ejemplo, un estudio realizado sobre las diferencias de género para los síntomas de depresión en el entorno rural encontró que, si bien es posible que tanto hombres como mujeres tengan que enfrentar condiciones de estrés en su trabajo, las mujeres agricultoras tienden a expresar síntomas más fuertes de depresión que los hombres. Este resultado se atribuye a que las mujeres reportan desafíos para equilibrar su vida laboral y su hogar y que cuentan con una menor capacidad física para realizar las tareas físicas en la granja en comparación con los hombres (Smolski, Schulman, Tutor-Marcom, & Bynum, 2022).

Otro factor de estrés que afecta el rendimiento de un negocio para los agricultores y rancheros son los extremos

en temperatura y en condiciones climáticas. Una diversidad de desafíos relacionados con el clima presenta diferentes factores de estrés para un productor lechero que para un agricultor que administre un invernadero. Mientras que los productores lecheros en la región central de los Estados Unidos pueden experimentar heladas tempranas o tardías, los que están ubicados en la región sur podrían estar enfrentando olas de calor y huracanes. Las variaciones climáticas por cada región también tienen un impacto en las preocupaciones relacionadas con enfermedades o plagas que afectan los cultivos o los animales. Cuando hace mucho frío, las vacas desvían su energía para mantener su temperatura corporal en lugar de producir leche. Y cuando hace mucho calor, las vacas reducen el consumo de alimento para mitigar el estrés térmico, lo que puede afectar las tasas de fertilidad y la producción de leche (Lopez, Laughton, Donghoon, & Soo Suh, 2022). Estas diferencias en el clima pueden reducir la productividad del ganado, lo que puede tener un impacto negativo en el bienestar económico y en la salud en general del agricultor.

Barreras para el acceso a la atención médica y a recursos

Los agricultores y rancheros que buscan recursos para atender esta variedad de factores de estrés enfrentan barreras para acceder a servicios de salud mental y a otros recursos:

- Falta de capacitación de los proveedores de salud mental sobre las condiciones particulares bajo las que funciona una operación agrícola (Younker & Radunovich, 2022)
- Falta de capacitación sobre salud mental por parte de los proveedores de servicios a las granjas
- Desconfianza hacia los profesionales médicos o de salud mental
- El elevado costo de los servicios de salud mental
- Proximidad y falta de acceso a servicios de salud mental

- Falta de tiempo libre para buscar atención
- Desconfianza hacia las instituciones y agencias públicas (Key & Wheat, 2021)
- Falta de acceso a internet
- Falta de acceso a recursos de salud mental para agricultores (Russell, Hossfeld, & Rico Mendez, 2021)
- Discriminación al buscar acceso a recursos (Russell, Hossfeld, & Rico Mendez, 2021; Smolski et al., 2022)
- Estigmas relacionados con la salud mental (Hagen, Sawatzky, Harper, O'Sullivan, & Jones-Bitton, 2022)

Estas barreras muestran una necesidad de atender factores actitudinales, económicos, institucionales, culturales y de recursos relacionados con la prestación de servicios de salud mental a poblaciones que trabajan en el sector agrícola. Por ejemplo, el estigma alrededor de la salud mental puede reducir la probabilidad de que un agricultor o ranchero busque atención, y también puede causar desconfianza hacia las instituciones públicas y profesionales médicos.

En un reporte reciente, los agricultores de raza negra mencionaron la discriminación y el racismo como una de las barreras para el acceso a la atención (una barrera que se extiende a otras categorías sociales; Smolski et al., 2022). Esto se relaciona con un nivel intensificado de desconfianza hacia las instituciones públicas. Los agricultores de raza negra reportaron barreras al intentar utilizar programas y recursos federales diseñados para ofrecer asistencia a agricultores y reportaron una mala comunicación y una deficiencia en la difusión de la comunicación, barreras en las oficinas locales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y procesos de solicitud complicados que intensifican los desafíos existentes y los factores de estrés en lugar de aliviarlos. Las prácticas discriminatorias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos que han perdurado hasta la época actual explican los

muchos desafíos que los agricultores de raza negra, indígena y de color enfrentan al tratar de acceder a los recursos que están diseñados para fortalecer su negocio agrícola y reducir el estrés relacionado con el mismo. Una investigación realizada con 89 agricultores de raza negra de Mississippi reveló que existen grandes obstáculos que intensifican los problemas para acceder a recursos federales para agricultores, lo que desalienta a agricultores socialmente desfavorecidos (Russell et al., 2021).

Las barreras para el acceso a la atención están relacionadas con una falta de recursos disponibles y con una falta de capacitación de los profesionales de la salud acerca del estrés ligado a la producción agrícola. Estas barreras se pueden manifestar como factores de estrés, lo que agrava el estrés en las personas que trabajan en granjas y ranchos.

Estrategias para limitar el estrés asociado a la labor en granjas ranchos

Existen varias políticas y programas potencialmente viables que pueden ayudar a atender el estrés relacionado con la labor en las granjas:

- Entrega de recursos dirigida por agricultores
- Apoyo social (Schulman & Armstrong, 1990)
- Cooperativas (Liang, Janssen, Casteel, Nonnenmann, & Rohlman, 2022)
- Currículo y capacitaciones para proveedores de servicios de salud mental y para granjas
- Plataformas tecnológicas para brindar atención a audiencias rurales (telemedicina, etc.)
- Integración de recursos sobre estrés en las granjas y alcance comunitario en Extensión Cooperativa
- Una mayor transparencia, responsabilidad y rendición de cuentas para el acceso a programas federales, especialmente para agricultores

socialmente desfavorecidos (Henning-Smith et al., 2022)

El apoyo social a través de líneas de emergencia para manejo de crisis, las cooperativas, y las redes de apoyo ofrecen recursos para hacer frente a los factores de estrés que afectan a agricultores y rancheros. Existen estudios que muestran que las cooperativas ofrecen una base para crear sentido de pertenencia, conectar a los agricultores con los recursos y proporcionar la fuerza necesaria para tener un impacto sobre las políticas públicas (Frederick, 1993; Liang, Janssen, Casteel, Nonnenmann, & Rohlman, 2022).

El apoyo social... ofrece medios para reducir algunos de los factores de estrés entre agricultores rancheros

En muchos estados, los Servicios de Extensión Cooperativa son aliados en el liderazgo de una variedad de iniciativas que ofrecen asistencia relacionada con el estrés financiero y emocional a organizaciones locales y a la comunidad agrícola. Por ejemplo, uno de los programas más populares de la Extensión es la asesoría financiera. Los agentes de extensión con certificación de asesores financieros acreditados están preparados para referir y ofrecer información sobre los desafíos financieros personales que los agricultores mencionan. Otra estrategia es ofrecida a nivel regional y estatal a través de las redes de asistencia para el estrés en las granjas y ranchos. Estas redes de alianzas conectan a instituciones que han ofrecido capacitaciones sobre primeros auxilios para la salud mental y sobre procedimientos de preguntar, persuadir, referir (QPR, por sus siglas en inglés)

con cientos de proveedores de servicios, educadores y productores agrícolas. De este modo, las colaboraciones con los Servicios de Extensión Cooperativa, grupos de defensoría agrícola y otros sectores de la sociedad pueden garantizar la larga duración de programas que ofrecen resultados.

Otras estrategias recomendadas para corregir los obstáculos al acceso de recursos incluyen fortalecer la comunicación sobre programas federales, así como una mayor transparencia, uniformidad y hacer más accesibles los procesos de solicitud y la implementación del programa. Cuatro prácticas recomendadas para que los programas federales compensen las prácticas discriminatorias son:

- Compartir información sobre los programas a través de estrategias comunicativas dirigidas a poblaciones marginadas en formas que sean culturalmente relevantes (Smolski et al., 2022);
- Simplificar el proceso administrativo para solicitar y acceder a programas;
- Incluir a agricultores de raza negra, indígena y de color en juntas asesoras locales o en otros grupos de partes interesadas;
- Construir coaliciones comunitarias a lo largo de las categorías raciales (Russell et al., 2021).

Conclusión

El estrés en las granjas y ranchos presenta un asunto complejo con una multitud de factores de estrés y barreras al momento de atender la salud mental de los agricultores y rancheros. La incertidumbre debido a la variación de las condiciones económicas, cambios en la estructura de la agricultura, preocupaciones relacionadas con el clima, el cambio climático, así como la reestructuración de las comunidades rurales, todos estos factores generan un impacto en las iniciativas agrícolas y en las familias agrícolas. Las personas que trabajan en granjas y ranchos

contribuyen de manera significativa a la economía local y estatal, proporcionan alimentos y otros bienes a millones de personas, además de ofrecer el sustento necesario para ellas mismas y para sus trabajadores. Cuando las granjas y los ranchos prosperan utilizando los recursos disponibles para ellos, los efectos nocivos del estrés pueden reducirse.

Cuando las granjas y los ranchos prosperan... los efectos nocivos del estrés se pueden reducir

Algunos ejemplos de recursos existentes en la Región Sur

Una evaluación de programas de salud mental para agricultores señala que una buena práctica para los informes es incluir una lista de los recursos existentes (Inwood, Becot, Bjornestad, Henning-Smith, & Alberth, 2019). La sección a continuación incluye ejemplos seleccionados de recursos específicos de algún estado de un número seleccionado de estados en la Región Sur. Arkansas:

- La capacitación sobre primeros auxilios para la salud mental ofrece educación para preparar a los miembros de la comunidad para que cuenten con la capacidad de responder a crisis de salud mental y uso de sustancias. La Extensión Cooperativa de Arkansas cuenta con seis instructores certificados.
- Preguntar. Persuadir. Referir (QPR, por sus siglas en inglés) ofrece capacitaciones a los participantes para que puedan responder ante una persona que está considerando el suicidio. La Extensión Cooperativa de Arkansas cuenta con 20 instructores certificados y ofrece estas capacitaciones sin costo alguno.

- El programa ARConnect Now de la Universidad de Arkansas para Ciencias Médicas ofrece hasta seis sesiones gratuitas con un profesional de salud mental. Disponible en línea: <https://uamshealth.com/ar-connectnow/>. Puede comunicarse con el centro de atención de AR ConnectNow al 501-526-3563 o al 800-482-9921. El centro de atención de llamadas está disponible las 24 horas del día, siete días a la semana.

Florida:

- La iniciativa sobre sensibilización acerca del estrés de los agricultores del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Florida (FDACS, por sus siglas en inglés) es una campaña integral de alcance comunitario cuyo objetivo es aumentar la sensibilización sobre los desafíos relacionados con la salud mental y conecta a los agricultores y a los miembros de las comunidades rurales con servicios locales de apoyo.

Visite:

<https://www.fdacs.gov/Agriculture-Industry/Farmer-Stress-Assistance>

- HealthStreet, de la Universidad de Florida, es un programa de participación comunitaria cuya misión es la reducción de disparidades en los indicadores de salud y en el acceso a la atención. HealthStreet emplea un modelo de Trabajador Comunitario de la Salud con el fin de evaluar las inquietudes y condiciones médicas de las personas en la comunidad y referirlas a servicios médicos y sociales pertinentes y a oportunidades de participación en investigaciones sobre salud. Visite:

<https://healthstreet.program.ufl.edu/>

Georgia:

- Capacitación sobre primeros auxilios para la salud mental (MHFA, por sus siglas en inglés) y sobre la iniciativa Preguntar. Persuadir. Referir (QPR, por sus siglas en inglés) para comunidades rurales. Ofrecemos tres versiones diferentes: adultos, jóvenes, militares.

- Redes innovadoras de apoyo para agricultores y miembros de comunidades rurales. Entre sus servicios destacados se pueden incluir espacios de elaboración de artesanía e interacción social para hombres y mujeres en los que los miembros de las comunidades rurales se reúnen para realizar una actividad creativa (como, por ejemplo, carpintería) y a su vez construyen relaciones y mejoran sus condiciones de salud mental.
- Alcance comunitario enfocado en veteranos que realizan labores agrícolas, como, por ejemplo, una división estatal de la Coalición de Agricultores Veteranos (FVC, por sus siglas en inglés).
- Alcance comunitario enfocado en mujeres que realizan labores agrícolas a través de una comunidad virtual y una conferencia anual
- Cumbre anual sobre estrés en las comunidades rurales en Georgia.
- Para más información, visite <https://www.farmandranchstress.com/>.

Carolina del Norte:

- El programa Agricultor a Agricultor de Carolina del Norte ofrece apoyo para agricultores, rancheros y los miembros de sus familias cuando experimentan épocas difíciles. Entre las personas capacitadas para desempeñarse como pares de apoyo hay agricultores, rancheros, miembros de sus familias y otras personas que trabajan en el sector agrícola: <https://ncfarmstress.org/programs.php#farmertofarmer>
- Servicios de orientación y salud conductual – Comuníquese con NC Farm, la línea de asistencia para agricultores de Carolina del Norte, al 844.325.3276 o al correo info@ncfarmstress.org.

Carolina del Sur:

- El programa SC AgriWellness ofrece servicios gratuitos de terapia para agricultores y familias agrícolas: <https://www.scfb.org/farmstress>

- Recursos de salud mental para agricultores y sus familias: <https://www.scfb.org/outreach-leadership/sc-agriwellness>
- Mapa de recursos de apoyo para agricultores <https://arcg.is/1X8rTW0>

Tennessee:

- Programa UT MANAGE: El programa MANAGE fue diseñado de manera específica para ayudar a familias de las granjas de Tennessee a evaluar cuidadosamente su situación individual y ofrecerles asistencia para mejorar su calidad de vida. El programa MANAGE es dirigido por la Extensión de la Universidad de Tennessee. Más de 15,000 familias agricultoras han participado en la fase intensiva sobre planeación financiera y para granjas de MANAGE. <https://arec.tennessee.edu/extension/manage/>
- SAgE-TN: Una alianza entre el Departamento de Agricultura de Tennessee y la Extensión de la Universidad de Tennessee con el objetivo de fortalecer el conocimiento, sensibilización y preparación para responder a los síntomas del estrés en las personas que trabajan en granjas y ranchos.

Referencias

Center for Disease Control and Prevention. (2022). Coping with stress. Retrieved from <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>

Frederick, D. A. (1993). Cooperative involvement in public policy. Retrieved from <https://www.rd.usda.gov/sites/default/files/cir42.pdf>

Hagen, B. N. M., Sawatzky, A., Harper, S. L., O'Sullivan, T. L., & Jones-Bitton, A. (2022). "Farmers aren't into the emotions and things, right?": A qualitative exploration of motivations and barriers for mental health help-seeking among Canadian farmers. *Journal of Agromedicine*, 27(2), 113–123.

Henning-Smith, C., Alberth, A., Bjornestad, A., Becot, F., & Inwood, S. (2022). Farmer mental health in the US Midwest: Key informant

perspectives. *Journal of Agromedicine* 27(1), 15–24. doi: 10.1080/1059924X.2021.1893881

Inwood, S., Becot, F., Bjornestad, A., Henning-Smith, C., & Alberth, A. (2019). Responding to crisis: Farmer mental health programs in the Extension North Central Region. *Journal of Extension*, 57(6). Retrieved from <https://tigerprints.clemson.edu/joe/vol57/iss6/20>

Key, C. D., & Wheat, J. R. (2021). An exploratory study of occupational safety and health with limited resource African-American farmers. *Journal of Agromedicine*, 26(2), 140–150.

Kolstrup, C. L., Kallioniemi, M., Lundqvist, P., Kymäläinen, H.-R., Stallones, L., & Brumby, S. (2013). International perspectives on psychosocial working conditions, mental health, and stress of dairy farm operators. *Journal of Agromedicine*, 18(3), 244–255.

Liang, Y., Janssen, B., Casteel, C., Nonnenmann, M., & Rohlman, D. S. (2022). Agricultural cooperatives in mental health: Farmers' perspectives on potential influence. *Journal of Agromedicine*, 27(2), 143–153.

Lopez, R. A., Laughton, C., Donghooon, K., & Soo Suh, H. (2022). Climate change and productivity of northeastern dairy farmers. *Agricultural and Resource Economics Review*. Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/journals/agricultural-and-resource-economics-review/article/climate-change-and-productivity-of-northeastern-dairy-farms/938AA13B43864F64891B8A778E102ABB>

Molgaard, V. K., & Phillips, F. (1991). Telephone hotline programming. *Journal of Extension*, 29(4). Retrieved from <https://archives.joe.org/joe/1991winter/a4.php>

Norrod, P. E., Sanderson, W. T., Abner, E. L., Seals, J., & Browning, S. (2023). Farmer suicides among states reporting violent deaths, 2003–2017. *Journal of Rural Mental Health*. doi: 10.1037/rmh0000232

Peterson, C., Sussell, A., Li, J., Schumacher, P. K., Yeoman, K., & Stone, D. M. (2020). Suicide rates by industry and occupation—National Violent Death Reporting System, 32 States, 2016. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(3), 57–62. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6903a1.htm>

Rudolphi, J. (2020). Diversity of mental health issues in agriculture. *Journal of Agromedicine*, 25(1), 1.

Russell, K., Hossfeld, L., & Rico Mendez, G. (2021). "Not a new pattern": Black farmers' perspectives

on barriers to participating in federal farm programs. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 10 (4), 195–209. doi: 10.5304/jafscd.2021.104.007

Schulman, M. D., & Armstrong, P. S. (1990). Perceived stress, social support and survival: North Carolina farm operators and the farm crisis. *The Journal of Sociology & Social Welfare*, 17(3), 3–22.

Smolski, A. R., Schulman, M. D., Tutor-Marcom, R., & Bynum, D. (2022). Farmers' perceptions of information and resources for navigating economic hardship and stress. ATTRA Sustainable Agriculture. Retrieved from <https://attra.ncat.org/wp-content/uploads/2022/10/Farmer-Well-Being-Report-RAFI.pdf>

Tutor-Marcom, R., Grafft, L., Wilson, E., Bruce, J., Jayaratne K. S. U., & Robertson, G. (2018). Behavioral health issues of NC farmers: What can't be fixed with tape and twine. *North Carolina Medical Journal*, 79 (6), 378–381.

Yunker, T., & Radunovich, H. L. (2022). Farmer mental health interventions: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (1), 244. doi: 10.3390/ijerph19010244

SOUTHERN AG EXCHANGE NETWORK

Herramientas confiables para un mejor mañana.



Reconocimientos de financiamiento: USDA-NIFA Farm and Ranch Stress Assistance Network • Premio # 2020-70028-32730.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.