PREVENCIÓN DE LESIONES: LA ESPALDA

Makenzie Thomas, Texas A&M AgriLife Extension, Texas AgrAbility
Traducido por Elizabeth Gandara-Castillo, Texas A&M AgriLife Extension, Texas AgrAbility

Las lesiones de espalda y el dolor de espalda son problemas comunes de salud en el sector agrícola. Más de 1 millón de lesiones de espalda se sufren en el lugar de trabajo cada año, y la agricultura está en las 5 profesiones principales por lesiones de espalda que resultan en días fuera del trabajo.

PREVENCIÓN DE LESIONES

Según OSHA (Occupational Safety and Health Administration- La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional), el dolor de espalda es una de las principales causas de pérdida de tiempo en el trabajo y sufrimiento individual. Si no se toman medidas para mantener una espalda saludable, el dolor puede llegar a ser a largo plazo y dejar inválido.

La mayoría del dolor de espalda es causado por el uso excesivo o el esfuerzo de los músculos y ligamentos. Por lo general, el dolor de espalda se puede prevenir con prácticas de trabajo seguras, actividades de estiramiento y fortalecimiento. (OSHA)

Hay varios factores de riesgo que pueden conducir a la probabilidad de lesiones en la espalda en el lugar de trabajo. La reducción de estos factores de riesgo reducirá las posibilidades de una lesión en el lugar de trabajo

Los factores de riesgo de lesiones en la espalda más comunes incluyen:

- Postura torpe
- Esfuerzo excesivo
- Repetición

POSTURA TORPE

La postura es la posición en la que una persona sostiene su cuerpo cuando está de pie, sentado o acostado. “Su postura corporal determina qué articulaciones (o coyunturas) y músculos se utilizan y la cantidad de fuerza que se genera. Ya sea de pie o sentado, hay una posición neutral para su espalda. Las posturas que difieren de la posición neutra aumentan la tensión en la espalda, especialmente cuando se combina con otros factores de riesgo" (OSHA)

Evitar:

- Actividad extenuante mientras el cuerpo está en una posición retorcida o doblada
- Repetida flexión, torsión y alcance
- Doblar hacia adelante mientras se levanta

Reduzca las posturas incómodas:

- Tener una estación de trabajo a nivel de cintura para evitar repetida flexión y torsión
- Utilice maquinaria, tractores y camiones para manejar materiales pesados.
- Utilice técnicas de elevación correctas
- Mueva los pies al mover materiales para evitar torcer la espalda
- Pida ayuda al levantar para ayudar a dividir la carga.
- Reposicione el cuerpo para evitar mantener una posición doblada, inclinada y torcida durante un largo período de tiempo.

Copyright Proyecto Texas AgrAbility, Extensión AgriLife de Texas A&M, 2020
Esta hoja de datos educativos fue desarrollada con fondos de una subvención NIFA del USDA número 2018-41590-28725

PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA ESPALDA

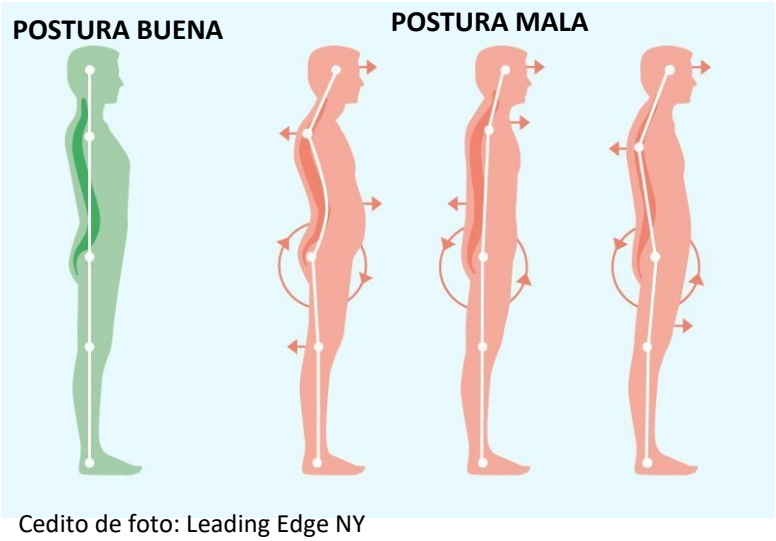
POSTURA ADECUADA Y MECÁNICA CORPORAL

Los agricultores, ganaderos y trabajadores agrícolas pasan horas de su día de pie o montando equipo. La forma en que entrenas a su cuerpo para que se siente y se ponga de pie es muy importante para mantener una buena salud en la espalda. La posición en la que sostiene uno el cuerpo erguido mientras esté sentado, de pie o acostado se llama postura.

Una buena postura es entrenar a su cuerpo para que se sienten, se pongan de pie y se acuesten de una manera que la gravedad esté poniendo menos estrés en su cuerpo. Cuando Us. tiene una postura adecuada, su cuerpo está alineado para que su columna vertebral pueda soportar fácil y eficientemente su peso corporal. Tener una postura inadecuada pone tensión en los músculos, tendones y ligamentos para apoyar el cuerpo porque no está adecuadamente equilibrado.

DE PIE CORRECTAMENTE

- Párese recto y alto con los hombros tirados hacia atrás.
- Tire del abdomen.
- Mantenga los pies separados por la distancia de la cadera y no bloquee las rodillas.
- Equilibre su peso uniformemente en ambos pies.
- Deje que sus manos cuelguen naturalmente a sus lados.
- Mantenga la cabeza nivelada. Los lóbulos de las orejas deben estar en línea con los hombros. No incline la cabeza hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados.



Cedito de foto: Leading Edge NY

SENTARSE CORRECTAMENTE

- Siéntese en una silla que le permita descansar ambos pies planos en el suelo mientras mantiene las rodillas a la altura de las caderas. Use un reposa-piés si sus pies no llegan al suelo.
- Siéntese en su silla y use una toalla enrollada o una almohada pequeña para apoyar la curva de la parte inferior de la espalda si es necesario.
- No cruce las piernas. Los tobillos deben estar delante de las rodillas.
- Mantenga la parte superior de la espalda y el cuello cómodamente rectos.
- Mantenga los hombros relajados, no elevados, redondeados o tirados hacia atrá

BUENA POSTURA SENTADA

Credito de foto: OSHA

Copyright Proyecto Texas AgrAbility, Extensión AgriLife de Texas A&M, 2020
Esta hoja de datos educativos fue desarrollada con fondos de una subvención NIFA del USDA número 2018-41590-28725

USO DE TÉCNICAS DE ELEVACIÓN CORRECTAS

Los agricultores, ganaderos y trabajadores agrícolas trabajan con grandes materiales pesados, lo que les exige que levanten a menudo. El uso de técnicas de elevación adecuadas puede prevenir lesiones en la espalda.

Técnicas de Elevación Correctas:

- Coloque su cuerpo directamente delante del objeto.
- Doble las caderas y las rodillas para que las piernas, no la espalda, realicen la mayor parte del trabajo.
- Mantenga la espalda erguida y recta durante todo el levatamiento.
- Gire los pies hacia el destino en lugar de torcer el tronco al levantar cargas pesadas.
- Mantenga el objeto lo más cerca posible de su cuerpo.
- Levante tan suavemente como sea posible
- A lo largo del movimiento, la carga debe estar lo más equilibrada y distribuida uniformemente como sea posible.
- Las ayudas mecánicas (mesas elevadoras, polipastos, carros y carretillas elevadoras) son más seguras que la elevación manual para artículos pesados.
- Levantar por encima de la altura de la cabeza presenta un alto riesgo de lesiones y aumenta la tensión en la espalda.

COMO LEVANTER:

Autor de la foto: Brimar Industries

Copyright Proyecto Texas AgrAbility, Extensión AgriLife de Texas A&M, 2020
Esta hoja de datos educativos fue desarrollada con fondos de una subvención NIFA del USDA número 2018-41590-28725

Referencias

Back Strains and Sprains. (2018). Recuperado en 2020 , de https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10265-back-strains-and-sprains

Grisso, R. (2020). Preventing Secondary Injuries in Agricultural Workplaces. Recuperado en 2020 , de https://www.pubs.ext.vt.edu/content/dam/pubs_ext_vt_edu/442/442-085/BSE-316.pdf

Herniated disk. (2019, Septiembre 26). Recuperado en 2020 , de https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/herniated-disk/symptoms-causes/syc-20354095

Kansas State Research and Extension. (2010). Back Injury Prevention For the Landscaping and Horticultural Services Industry. Recuperado en 2020 , de https://www.osha.gov/sites/default/files/2019-03/back_injury_prevention_manual.pdf

Mayfield Clinic. (2018). Spine Anatomy, Anatomy of the Human Spine. Recuperado en 2020 , de https://mayfieldclinic.com/pe-anatspine.htm

Mayfield Clinic. (2018). Spine fracture, Spinal fractures, vertebral fractures, compression fractures. Recuperado en 2020, de http://www.mayfieldclinic.com/pe-spinefract.htm

U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics. (2018). EMPLOYER-REPORTED WORKPLACE INJURIES AND ILLNESSES – 2018 [Press release]. Recuperado en 2020 , de https://www.bls.gov/news.release/pdf/osh.pdf

Copyright Proyecto Texas AgrAbility, Extensión AgriLife de Texas A&M, 2020

Esta hoja de datos educativos fue desarrollada con fondos de una subvención NIFA del USDA número 2018-41590-28725