



Prevención de Lesiones en la Espalda para Trabajadores Agrícolas

Objetivos de Aprendizaje:

1. Entender que las lesiones en la espalda son comunes entre los trabajadores agrícolas.
 2. Reconocer los riesgos de lesiones en la espalda.
 3. Identificar prácticas seguras para levantamiento y describir estrategias para proteger la salud músculo esquelética.
-

Duración del Módulo: 20 minutos

Materiales que se necesitan:

- 1 – contenedor (envase) para productos estándar (RPC) para demostración
 - 1 - copia agrandada de la Herramienta Educativa 2 para ver y discutir durante el módulo
 - Copias de folletos para participantes (Herramientas Educativas 1 y 3)
 - Copias de las respuestas de evaluación (Herramienta Educativa 4) en tres colores diferentes de papel.
-

Introducción (1 min):

- Diga el nombre y afiliación del instructor
- Describa el propósito de este entrenamiento: Para ayudarlo a trabajar más seguro en la granja
- Agradezca a todos por su participación

Módulo Principal (14 min):

1. PREGUNTAS A LOS PARTICIPANTES:
 - Levante su mano - ¿Quién se ha lastimado alguna vez la espalda?
[Observe qué porcentaje de participantes se lesionó la espalda y comente]
 - ¿Cómo se sentía?
[Probablemente, se sentía como dolor, debilidad, hormigueo, entumecimiento o rigidez]
2. No está solo. Las lesiones en la espalda son comunes entre los trabajadores agrícolas. El dolor de espalda es la causa más común de discapacidad relacionada con el trabajo en todo el mundo (Hoy et al., 2012). Casi el 80% de las personas experimentará una lesión en la espalda en algún momento de sus vidas (Rubin, 2007).

3. A causa de que las lesiones de espalda son tan comunes, es importante reconocer algunos de los principales factores de riesgo para una lesión de espalda entre los trabajadores agrícolas, tales como:
- Levantar objetos de más de 50 libras
 - Técnica de levantamiento inadecuada
 - Movimientos repetitivos como hacer la misma tarea una y otra vez
 - Resbalones, tropezones y caídas
 - Agotamiento (desgaste)
 - Tensión y estrés
 - Fumar (Fumar puede impedir que su cuerpo lleve suficientes nutrientes a los discos en la espalda (Mayo Clinic, 2017), retarde la recuperación y obstaculice el bienestar general (U.S. DHHS, 2017).

(Herramienta Educativa 1) [ENTREGAR FOLLETO "ME DUELE LA ESPALDA" A LOS PARTICIPANTES]

4. Usted ha notado que muchos de los riesgos de lesiones en la espalda están relacionados con el ambiente físico. Como trabajadores agrícolas, usted necesita entender estos riesgos físicos en su ambiente de trabajo. Para evaluar los riesgos físicos, usted puede hacerse preguntas como:
- ¿Cuánto (ej., cuántas libras) tendré que levantar? (Intensidad de movimientos)
 - ¿Con qué frecuencia tendré que hacer tareas específicas? (Frecuencia de movimientos)
 - ¿Cuánto tiempo de mi trabajo dedicaré a recoger? ¿levantar? ¿cortar? ¿cargar? (Duración de los movimientos y tareas)
 - ¿A dónde llevaré la carga? (Ubicación de la carga)
5. El levantamiento incorrecto puede resultar en lesiones. Déjeme darle algunos consejos para levantar y transportar con seguridad:
- 1) Cree un camino despejado desde el objeto hasta donde necesita ser colocado. Remueva cualquier objeto peligroso del camino que pueda ocasionar una caída.
 - 2) Párese cerca del objeto. Los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Un pie debe estar cerca del objeto y el otro debe estar ligeramente detrás del objeto.
 - 3) Agarre de forma segura el objeto.
 - 4) Doble las rodillas y los músculos de las piernas para levantar. No se incline con la espalda para recoger el objeto.
 - 5) Utilice el peso de su cuerpo para comenzar a mover el objeto y luego levántelo en medio de sus piernas.
 - 6) Lleve el objeto cerca de su cuerpo a una altura entre sus rodillas y los hombros (no sobre la cabeza, en o por encima de los hombros, o con los brazos extendidos).
 - 7) Preste atención a dónde va para que no se resbale, tropiece o caiga.
 - 8) No tuerza su cuerpo mientras carga el objeto. En su lugar, mueva o gire los pies en la dirección que desea ir.
 - 9) Recuerde doblarse usando las rodillas y los músculos de las piernas para bajar el objeto.

- 10) Usted puede considerar el uso de una abrazadera (e.j., faja para la espalda o faja lumbar) u otro mecanismo de apoyo para su espalda.
6. Quiero demostrarles cómo levantar un objeto de forma segura. [DEMOSTRACIÓN]
- PREGUNTAS A LOS PARTICIPANTES: ¿Qué me vieron hacer? ¿Por qué creen que hice eso?
7. Ahora voy a mostrarles algunas fotos de levantamientos seguros e inseguros. Dígame lo que es seguro o inseguro acerca de cada una. [MUESTRE LAS FOTOS] (Herramienta Educativa 2)
- ¿Muestra esta fotografía una práctica segura o insegura? ¿Por qué?
 - Si no es segura, ¿qué se debe hacer para hacerla más segura?
8. Es importante reconocer algunos de los riesgos de lesiones. Usted puede ver que hay algunas maneras con las que usted puede hacer el levantamiento y transporte más seguro y proteger su espalda. Aquí le presentamos algunos otros pasos que puede tomar para proteger su salud:
- 1) Tome descansos.
 - 2) Cambie de posición con frecuencia (párese, siéntese, camine, etc.) y alterne las tareas para que su cuerpo tenga la oportunidad de recuperarse.
 - 3) Cargue cantidades más pequeñas. Pida ayuda de alguien más si es necesario, especialmente para artículos pesados o incómodos.
 - 4) Utilice una carretilla, carro u otra maquinaria para mover objetos pesados en vez de tratar de moverlos usted mismo.
 - 5) Estírese antes de su turno. [DEMUESTRE Y PRACTIQUE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON EL GRUPO] (Herramienta Educativa 3)
 - Siéntese con las manos debajo de su trasero (palmas hacia abajo) y enderece la espalda.
 - Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y coloque las manos en la parte baja de la espalda. Mantenga las rodillas derechas e inclínese hacia atrás por la cintura mientras se mantiene así por unos segundos (Estiramiento de la espalda)
 - Párese en posición vertical con los brazos sobre la cabeza. Ahora, agarre la muñeca del lado que desea estirar y llévela hacia el lado contrario doblando su tronco hasta que sienta un estiramiento suave a lo largo del lado de su cuerpo. Es posible que tenga que doblarse ligeramente hacia adelante para sentir un estiramiento. Cambie de brazo. (Flexión lateral)
 - Sostenga los brazos hacia los lados (palmas verticales hacia el al suelo). Luego cierre los dedos uno a uno comenzando con su dedo meñique. Cuando todos los dedos estén cerrados, doble las muñecas hacia el suelo.
 - 6) Mantenga la fuerza de la base de su cuerpo (espalda y músculos abdominales). Haga ejercicios de fortalecimiento de la base (ej., abdominales, lagartijas, de plancha).
 - 7) Coma una dieta saludable y deje de fumar.
 - Recomiende la Línea Nacional para Dejar de Fumar 1-800-QUIT-NOW (1-800-784- 8669). Los servicios están disponibles en inglés y español.

Cierre (2 min):

El trabajo agrícola puede ser peligroso y demandante. Una gran cantidad de lo que hace todos los días, puede ponerlo en riesgo de sentir dolor y sufrir lesiones.

- Lesiones en la espalda son especialmente comunes, pero la prevención es la mejor medicina. Mediante el uso de prácticas seguras para levantar y transportar, usted puede prevenir y reducir el número y la gravedad de las lesiones.
- También hablamos sobre otros pasos que usted puede tomar para proteger su salud, tales como descansos, cambio de posiciones, el uso de ayuda para mover objetos pesados (ya sea de otro trabajador o de una carretilla o carro), estiramiento y manteniendo un estilo de vida saludable.

¿Alguien tiene alguna pregunta? [RESPONDER PREGUNTAS]

Evaluación (3 min):

Por último, tengo/tenemos algunas preguntas que hacerle sobre este breve entrenamiento (Herramienta Educativa 4). Les voy/vamos a entregar algunas hojas de papel de colores. Por favor utilice las tarjetas de color "SÍ" o "NO" para sus respuestas. Utilice la cara sonriente para "sí" y el círculo para "no". Corte la sección del papel que representa cómo se siente acerca de este entrenamiento (ej., sí o no).

[RECOJA LAS RESPUESTAS DE LOS PARTICIPANTES PREGUNTA POR PREGUNTA]

PREGUNTAS A LOS PARTICIPANTES:

1. Este entrenamiento me fue de ayuda. (Papel rosado)
2. Sé cuáles son algunos de los riesgos de una lesión de espalda. (Papel amarillo)
3. Usaré lo que aprendí sobre la protección de mi espalda en el trabajo. (Papel azul)

¡Gracias por su tiempo! ¡Espero que tengan una temporada productiva y saludable!

Este módulo fue creado por Athena Ramos, PhD, MBA, MS, CPM.

Reconocimientos:

Gracias al Dr. Brian Inselman y al Dr. Ryan Sweeney por sus comentarios y sugerencias al desarrollar este módulo. Gracias a Antonia Correa y Natalia Trinidad por su ayuda en la traducción del módulo al español y conducir la prueba de campo del módulo con trabajadores de habla hispana.

Referencias:

- AgSafe. *Back injury prevention: Script*. Retrieved from <http://nasdonline.org/307/d000108/back-injury-prevention-script.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2001). *Simple solutions: Ergonomics for farm workers*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2001-111/pdfs/2001-111.pdf>
- Corvus, T. *Farming ergonomics & exercise*. Retrieved from http://smallfarms.oregonstate.edu/sites/default/files/publications/techreports/wisa_farming_ergonomics_exercise.pdf
- Farm Safety Association. (2000). *Safe lifting and carrying techniques*. Retrieved from <http://nasdonline.org/39/d001607/safe-lifting-and-carrying-techniques.html>
- Fethke, N. & Ramaswamy, M. (2016). *Ergonomics in agriculture*.
- Hoy, D., Bain, C., Williams, G., March, L., Brooks, P., Blyth, F., Woolf, A., Vos, T., & Buchbinder, R. (2012). A systematic review of the global prevalence of low back pain. *Arthritis & Rheumatism*, 64(6), 2028–2037.
- Mayo Clinic. (2017). *Diseases and conditions: Back pain*. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/basics/risk-factors/con-20020797>
- Miller, R. & Brown-Reither, A. (2015). *Preventing back injury while working in agriculture*. Utah State University Extension. Retrieved from http://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1717&context=extension_curall
- National Center for Farmworker Health. (1998). *¡Me duele la espalda!* Retrieved from <http://lib.ncfh.org/pdfs/7854.pdf>
- National Farm Medicine Center. *Tips on lifting*. Retrieved from http://nasdonline.org/static_content/documents/7077/d002330.pdf
- Rubin, D.I. (2007). Epidemiology and risk factors for spine pain. *Neurologic Clinics*, 25(2), 353-371.
- Rutgers Cooperative Extension. *Preventing low back pain in agriculture*. Retrieved from <http://nasdonline.org/1162/d000956/preventing-low-back-pain-in-agriculture.html>
- U.S. Department of Health and Human Services [DHHS]. (2017). *Effects of smoking on your health*. Retrieved from <https://betobaccofree.hhs.gov/health-effects/smoking-health/index.html>
- Washington University, Environmental Health and Safety. *Back safety and lifting*. Retrieved from <https://ehs.wustl.edu/resources/EHS%20Documents/Back%20Safety%20and%20Lifting.pdf>
- Zabokrtsky, R.C. Managing and preventing back pain in agriculture. *Nebraska AgrAbility Newsletter*. Retrieved from http://extension.unl.edu/statewide/kearney/Managing%20Back%20Pain%20Newsletter_4%20pages.pdf

Herramienta Educativa 1: Folleto "¡Me Duele La Espalda!"

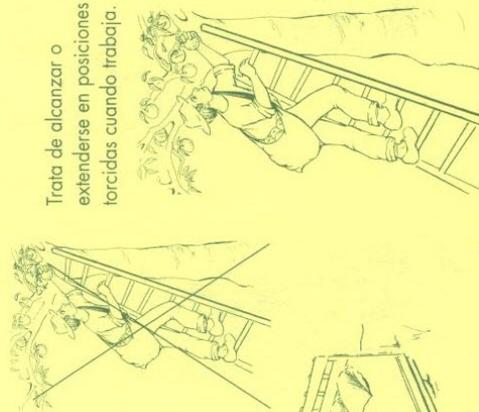
¡ME DUELE LA ESPALDA!

PUEDA LASTIMAR SU ESPALDA CUANDO:

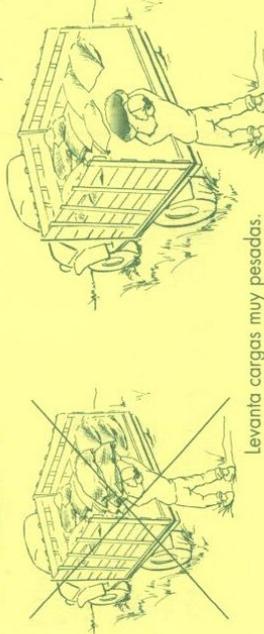
Repite un cierto tipo de trabajo, por ejemplo agacharse, voltearse, encorvarse.



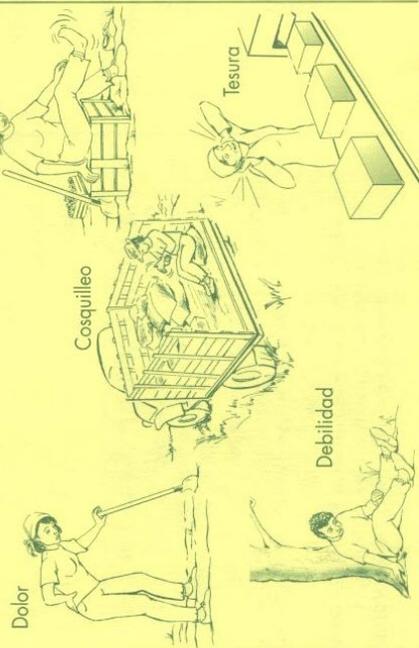
Trata de alcanzar o extenderse en posiciones torcidas cuando trabaja.



Levanta cargas muy pesadas.



ALGUNOS SINTOMAS DE DOLOR DE ESPALDA SON:



SI SE SIENTE ASI, VAYA A VER A UN DOCTOR PRONTO:



Dolor muy fuerte, insensibilidad o cosquilleo que baja a su pierna.



El dolor de espalda nos afecta a muchos de nosotros y hace difícil nuestro trabajo. Algunas veces el dolor de espalda es causado por el trabajo que hacemos. Hay síntomas que nos indican que nuestra espalda se ha lastimado y hay tratamientos que nos ayudan a sentirnos mejor.

PARA AYUDARSE O PARA PREVENIR DOLOR:

Descanse y tome reposo



Tome aspirina, ibuprofen, o tylenol



Duérnase de lado con una almohada entre sus piernas



Haga ejercicios para estirarse



AGRADECIMIENTOS

Producido por:

National Center for Farmworker Health, Inc.
P.O. Box 150009, Austin, Texas 78715, (512) 312-2700, (800) 531-5120

Preparado por:

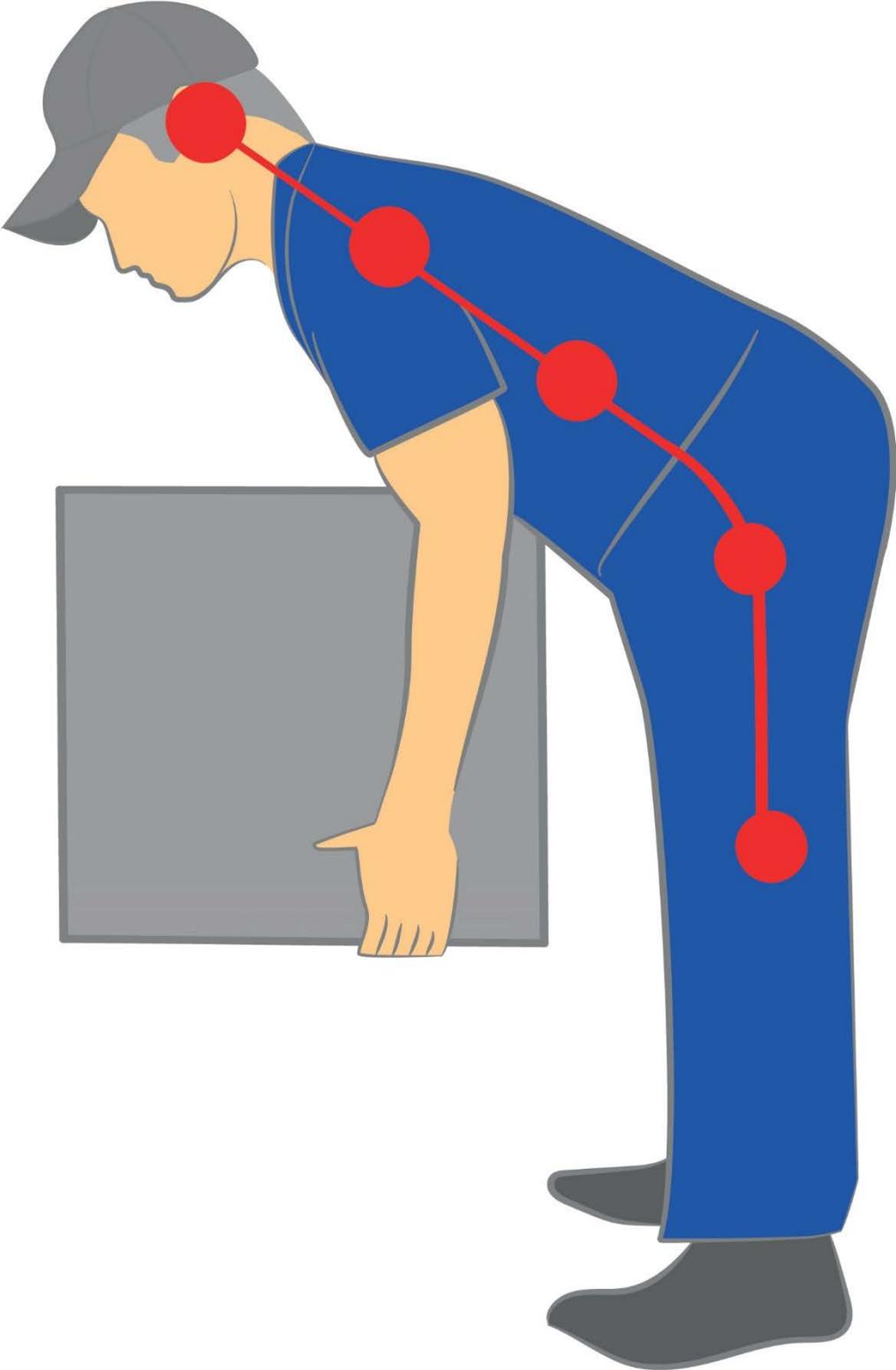
Viola Gomez, Ed Hendrickson, Dr. Karen B. Mulloy, Dr. Jim Meyers, Tammy Brannen-Smith, Pam Tau Lee, Dr. Mary Lynn Thomas, y Madge Vasquez
Traducción: Carolina Derber Arie: Inés Bañilo

Los fondos para este proyecto, se dieron gracias a la colaboración del Southwest Center for Agricultural Health, Injury Prevention and Education & The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).

Herramienta Educativa 2: Levantamiento Seguro



Herramienta Educativa 2: Levantamiento Inseguro



Herramienta Educativa 3: Ejercicios de Calentamiento

1

Extensión de la Espalda (sentado)



2

Extensión de la Espalda (de pie)



3

Doblarse Hacia el Lado (Flexión de Lado)



4

Doblar la Muñeca



Herramienta Educativa 4: Tarjetas de Evaluación

Copie en tres colores diferentes de papel. Proporcione uno de cada color a los participantes para las preguntas de evaluación.

