

DE VUELTA a la Granja, DE REGRESO A NUESTRA ACTIVIDAD



GUÍA PARA LA SALUD DE LA ESPALDA EN LA AGRICULTURA



INTRODUCCIÓN

Los problemas de espalda son una de las molestias más comunes entre los trabajadores en todas las industrias. Aunque representan un desafío y pueden causar pérdida de tiempo laboral, es posible gestionarlos de manera efectiva.

La espalda es un sistema de huesos, músculos, ligamentos, tendones, cartílagos y nervios. Tiene tres curvas, la cervical (cuello), la torácica (parte superior) y la lumbar (parte baja). Los problemas de la espalda pueden ser de duración aguda (días o semanas) o crónica (meses o años), esto depende de cuales estructuras de la espalda han sido afectadas:

- **Los problemas de músculos, tendones y ligamentos**, incluyen fatiga muscular, torceduras y esguinces. Estos problemas son generalmente graves.
- **Los problemas de compresión en nervio**, como la ciática, suelen ser crónicos.
- **Los problemas de columna** que afectan las vértebras y los discos. Estos problemas generalmente son crónicos.





Foto del USDA por Bob Nichols

CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE ESPALDA

A menudo, la causa de los problemas de espalda no es clara. Sin embargo, la mayoría de los problemas afectan a los discos intervertebrales, músculos, nervios, tendones o ligamentos. Los problemas más comunes que afectan a los trabajadores agrícolas son los que afectan la parte baja (lumbar) de la espalda.

Los trabajadores en la agricultura corren un alto riesgo de sufrir problemas de la espalda por factores de riesgo comunes en su trabajo como el levantar, empujar o tirar de cargas pesadas, vibración de maquinaria, posturas inadecuadas, resbalones, caídas, tareas repetitivas, incidentes con ganado y accidentes vehiculares. Los **factores de la vida** pueden tener un gran impacto en la salud de la espalda. El **sobrepeso** puede dañar los discos y la **mala postura** puede deformar la curva natural de la columna.



PREVENIR PROBLEMAS DE ESPALDA

Muchos no piensan en la salud de su espalda hasta que sienten dolor. Existen algunas estrategias simples para reducir el riesgo de dolor y lesiones de espalda. Los profesionales, como terapeutas, orientan sobre técnicas seguras de levantamiento y acondicionamiento de resistencia muscular. Si espera hasta que el dolor de espalda se vuelva severo, puede que sea demasiado tarde para que las medidas preventivas sean efectivas.

- Considere el equilibrio, **la postura y la mecánica corporal** durante las actividades diarias. Estar de pie durante largos períodos de tiempo, especialmente sobre suelos duros como el concreto, agrava el dolor lumbar. Al estar **de pie**, adopte una postura relajada, manteniendo la cabeza y el tronco erguidos. Acercarse al área de trabajo reducirá la necesidad de inclinarse hacia adelante. Utilice plantillas o alfombras antifatiga, alterne entre un pie y el otro, utilice una banquilla y varíe las posiciones y actividades. Una buena postura al sentarse implica apoyar la curvatura natural de la espalda. Los reposabrazos de silla pueden reducir significativamente la presión de las articulaciones de la columna en la zona lumbar.



- La posición adecuada del cuerpo es especialmente importante al **levantar** objetos. Hay que usar las piernas doblando las rodillas y cadera para no sobrecargar la espalda. Cuando se mueven objetos pesados, las ayudas mecánicas (mesas elevadoras, poleas y montacargas) son mejores que levantar a mano. Levantar objetos por encima de la altura de la cabeza presenta un alto riesgo de lesiones. El riesgo aumenta aún más cuando los brazos están extendidos o la carga va desequilibrada. No hay evidencia de que los cinturones o soportes para la espalda reduzcan la probabilidad de sufrir lesiones en la espalda. Incluso pueden aumentar el riesgo de lesiones.

- **Dormir.** Las diferentes posiciones para dormir crean diferentes niveles de estrés en la espalda¹:

- La compresión de la articulación espinal se minimiza al dormir boca arriba con las curvas lumbares y cervicales de la columna apoyadas. Una almohada debajo de las rodillas también puede ayudar.
- Cuando duerma de lado, mantenga una almohada entre las rodillas y la parte inferior de las piernas para ayudar a mantener una mejor alineación de la columna.



Dóble las caderas y las rodillas, no la espalda. Mantenga la carga cerca de su cuerpo.



- Dormir boca abajo supone el mayor nivel de tensión para la espalda y, a menudo, implica girar la cabeza hacia cualquier lado. Esto aumenta la tensión en el cuello y los músculos, tendones y ligamentos adyacentes. Reduzca la tensión con una almohada debajo de la pelvis y/o intente dormir sin almohada.
- Invierta en un buen colchón que brinde suficiente soporte para evitar que la columna se hunda o doble. Las camas y colchones de espuma visco elástica, conocidas como *memory foam* en inglés, y colchones con firmeza ajustable pueden resultar útiles.



MANEJO DE PROBLEMAS DE ESPALDA

Reorganizar el espacio de trabajo puede eliminar o reducir la cantidad de tiempo que se pasa en posturas incómodas o levantando objetos pesados. Con la “rotación de trabajo”, las tareas repetitivas o más pesadas se comparten entre varios trabajadores reduciendo el riesgo general de lesiones pues se hace la tarea durante períodos de tiempo más cortos.



La reestructuración y las modificaciones del trabajo pueden reducir el riesgo de lesiones en la espalda al trabajar con animales. El **manejo de ganado** incluye transportar, manejar, rastrillar y demás tareas difíciles y dolorosas para alguien con problemas de la espalda. Por ejemplo, los establos suelen implicar mucha inclinación y flexión. Allí se puede usar una barquilla de ordeño con correa para reducir el tener que inclinarse. Las compuertas y portones de compresión ayudan para inmovilizar al ganado al medicarlo, marcarlo y demás. Los transportes para animales y alimentos son cambios efectivos.

Sentarse por mucho tiempo, la vibración del vehículo y el terreno escabroso pueden aumentar el dolor de los problemas de espalda mientras se realiza el trabajo en maquinaria agrícola. Saltar de un vehículo o máquina puede causar fuertes impactos y movimientos de torsión incómodos en la espalda y la columna vertebral. Siempre se debe bajar desde el escalón más bajo hasta el suelo, un pie a la vez. Se pueden añadir escalones y agarraderas. Para reducir la cantidad de veces que hay que subir y bajar se pueden usar dispositivos de comunicación por radio con un compañero en el suelo. Similarmente, dispositivos de enganche automático ayudan a minimizar el estrés.

Un asiento cómodo, absorbente de impactos y con una base giratoria es una buena inversión para el tractor. Una base giratoria puede montarse debajo de un asiento. Con el tiempo el acolchonado se desgasta, hay que reemplazarlo. El asiento debe estar posicionado para alcanzar fácilmente los controles. Estirarse para alcanzar demasiado con los brazos o doblarse desde la cintura aumentará la presión en las articulaciones de la columna y la tensión en los músculos de la espalda.

El **manejo de materiales** incluye levantar objetos pesados, manejar pacas de heno, mover equipos grandes y manejar sacos de semillas o fertilizantes. La espalda está especialmente en riesgo si ocurre torsión del torso. Si es necesario palear manualmente, tenga cuidado con levantar palas pesadas y evite las posturas torcidas o encorvadas. Al girar con una pala cargada, gire con los pies, no con la espalda. Se puede agregar



un mango a una pala para disminuir la cantidad de flexión. También se pueden añadir mangos a las palas, azadones y rastrillos. Si es posible, evite patear material mojado debido a que es más pesado. Se deben usar dispositivos mecánicos de elevación para mover objetos pesados, incómodos y de formas irregulares.

Las estaciones de trabajo ajustables en altura permiten que cada persona trabaje a la altura óptima para ellos y la tarea. Los taburetes para sentarse y pararse ayudan al realizar tareas que requieren estar de pie durante largos períodos de tiempo. Las piezas y herramientas deben estar ubicadas donde se puedan alcanzar sin doblar el torso ni estirarse en exceso. Las piezas y herramientas más pesadas y de acceso más frecuente deben mantenerse más cerca del trabajador que aquellas más ligeras o de uso menos frecuente. Mantener las piezas y herramientas entre la altura de la cintura y los hombros reduce el estrés en la espalda causado por doblarse y levantar. Un agarrador/alcanza objetos o una vara con un imán pueden usarse para recoger artículos del suelo o de estantes altos sin esforzar la espalda. El piso en las áreas del taller debe mantenerse despejado y limpio para disminuir el riesgo de tropiezos, resbalones o caídas.





TRATAMIENTOS PARA PROBLEMAS DE ESPALDA

En general, se debe mantener la actividad normal cuando se note dolor de espalda. Sin embargo, se deben evitar las tareas que puedan haber contribuido directamente al problema de espalda. Estas incluyen levantar objetos pesados o trabajar en posturas incómodas o repetitivas. Según la Clínica Mayo, si no nota alguna mejoría en su condición dentro de las 72 horas posteriores a los cuidados personales, debe consultar a su médico.² Hay que ver a un médico si el dolor de espalda:

- **Provoca nuevos problemas intestinales o de vejiga.**
- **Está asociado con dolor o pulsaciones en el abdomen o con fiebre.**
- **Está presente después de una caída, un golpe en la espalda u otra lesión.**
- **Es constante o intenso.**
- **Se extiende por una o ambas piernas.**



Autogestión del dolor de espalda

Sentarse, estar de pie o conducir por períodos más cortos, con más variedad postural y movimiento, puede favorecer la recuperación. Se debe evitar levantar objetos pesados o incómodos en todo momento, pero especialmente cuando un trabajador se está recuperando del dolor de espalda. Levantar en equipo durante esta fase puede ser una opción a menos que un proveedor de atención médica indique lo contrario. Al descansar, apoye la curvatura natural de la columna con un apoyo que se extienda por toda la espalda. Elevar las piernas puede aumentar la comodidad si la espalda está completamente apoyada.

Terapia de calor y frío

La terapia con frío, como el uso de compresas de hielo, a menudo se utiliza para calmar o adormecer lesiones agudas, como esguinces y distensiones. También puede reducir la hinchazón debido a la inflamación. La terapia con calor, como el uso de una almohadilla térmica, puede utilizarse para estimular el flujo sanguíneo en el área lesionada y relajar los músculos rígidos. No se debe aplicar calor en áreas inflamadas.



Estiramiento y Descanso

Según la Fundación de Artritis, el estiramiento puede ayudar a lubricar las articulaciones y promover el rango de movimiento. En muchos casos, un breve período de descanso (generalmente no más de un día) puede ser útil. Esto puede ser seguido por un programa de ejercicios diseñado para movilizar la espalda. El reposo prolongado en cama no solo no es eficaz, sino que puede aumentar el tiempo de recuperación. La mejor opción es volver a las actividades diarias normales lo más rápido posible, evitando tareas con alto riesgo de re-lesión.

Ejercicio y dieta

Mantener el tono muscular es crucial para la salud de la espalda. Puede reducir la presión en las articulaciones de la columna, estabilizar la columna y mantenerla alineada. El ejercicio estimula las endorfinas naturales del cuerpo, que son sustancias químicas que reducen el dolor. El ejercicio también promueve la actividad metabólica, aumenta la curación y previene lesiones adicionales. Los ejercicios de “bajo impacto”, como caminar, andar en bicicleta (no todoterreno) y nadar, suelen ser adecuados para una persona que sufre de dolor de espalda.





RESUMEN

Los problemas de espalda son algunas de las discapacidades físicas más comunes en la agricultura y pueden ser difíciles de manejar. Sin embargo, hay ayuda disponible para mantenerse productivo y minimizar el dolor. La condición de cada persona es diferente. Antes de hacer cambios, busque el consejo de profesionales adecuados, incluido un proveedor de atención médica. Esta información es útil, pero no reemplaza a su proveedor médico.



WWW.AGRABILITY.ORG



El Proyecto Nacional AgrAbility cuenta con el apoyo del Proyecto AgrAbility,
Proyecto Especial USDA/NIFA 2021-41590-3481