

## Recomendaciones para prevenir lesiones en la espalda



**Proteger la espalda es una de las cosas más importantes que puede hacer un agricultor para mantener la productividad en la granja. Muchas de las lesiones o las condiciones se desarrollan con el tiempo, por lo que establecer buenos hábitos preservará la salud de la espalda. Tenga en cuenta estos consejos:**

### Cargar o levantar

- Utilice ayuda y aligere las cargas: haga más viajes
- Conozca el camino y tenga un camino despejado antes de cargar el producto
- Flexione las rodillas, no la espalda: lleve objetos cerca del cuerpo y gire el cuerpo moviendo los pies
- Utilice equipo para mover la carga en largas distancias

### Trabajar con ganado

- Tener ayuda
- Utilice equipo de manipulación de animales (toboganes de presión, corrales de manipulación, dispositivos de transporte)
- Tenga cuidado de no tropezar con animales más pequeños (cerdos jóvenes, etc.)
- Evite las caídas de los caballos

### Completar tareas de mantenimiento / taller

- Evite estarse agachando: coloque las estaciones de trabajo a la altura adecuada
- Almacene las piezas o herramientas de uso frecuente entre la cintura y los hombros
- Use tapetes antifatiga en áreas donde vaya a estar de pie por largos períodos de tiempo
- Utilice herramientas de mango largo para aumentar el apalancamiento y reducir la necesidad de doblarse o estirarse para alcanzar los objetos

### Evitar resbalones, tropiezos y caídas

- Practique una buena limpieza en la finca
- Complete el trabajo a nivel del suelo siempre que sea posible
- Mantenga tres puntos de contacto al escalar
- Asegúrese de que las áreas de trabajo estén bien iluminadas
- Use un calzado adecuado para el trabajo y las condiciones necesarias
- Eliminar distracciones
- Use pasamanos
- Abra las puertas en lugar de trepar por ellas

### Manejando equipo agrícola

- Use un asiento que brinde el soporte adecuado y colóquelo para alcanzar fácilmente los controles
- Monitoree los implementos remolcados usando espejos o sistemas de cámaras
- Utilice abrepuertas automáticos y enganches rápidos
- Baje del equipo en lugar de saltar
- Sea consciente de los efectos de la vibración de todo el cuerpo



*Este material fue producido bajo una Beca de Capacitación Susan Harwood (SH-05172-SH9) de Ocupación de Salud y Seguridad Personal, Departamento de Trabajo de EE. UU. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de EE. UU., ni la mención de nombres comerciales o productos comerciales los productos u organizaciones implica el respaldo del gobierno de los Estados Unidos.*

**El Centro Nacional de Educación para la Seguridad Agrícola (NECAS)**

8342 NICC Drive, Peosta, IA 52068 | 888.844.6322 | [www.necasag.org](http://www.necasag.org) | @necasag