

Conceptos básicos: prevención del dolor y las lesiones de espalda

Por: Ellen Duysen

¡Ay, qué dolor de espalda! Esta es una expresión que se escucha regularmente en granjas, ranchos y salas de ordeño. Según un estudio, el 75% de los trabajadores ganaderos reportaron tener dolor muscular o esquelético en al menos una parte de su cuerpo durante un período de un mes, y la mayoría indicó que tenía dolor de espalda. Algunas de las muchas causas del dolor de espalda se enumeran a continuación.

- **Levantamiento de objetos pesados.** Cualquiera que haya trabajado en la agricultura sabe que esto implica levantar objetos pesados como bolsas de pienso y semillas, equipos, baldes, contenedores, barriles, ganado, tuberías, productos agrícolas y muchas otras cosas. El levantamiento inadecuado y los músculos débiles y cansados pueden provocar lesiones osteomusculares. Un desgarre muscular ocurre cuando los músculos se estiran más allá de su capacidad normal o se tuercen, lo que provoca dolor, rigidez e inflamación. El levantamiento inadecuado también puede causar dolor en los ligamentos que son las fibras de tejido que conectan los huesos y ayudan a estabilizar las articulaciones. Levantar objetos pesados puede provocar que los discos de las vértebras se abulten, o sea que hayan discos herniados o rotos, lo que produce dolor de espalda localizado y dolor en las piernas.
- **Vibración.** La vibración, como la que se experimenta al estar sentado por largos períodos en un tractor, puede causar fatiga muscular y tensión en la espalda y la columna, y puede provocar traumatismos en los músculos y los ligamentos.
- **Resbalones, tropezones y caídas.** Las caídas debido a resbalones y tropezones sobre superficies mojadas y resbaladizas, escalones de tractor malos, y talleres con pisos abarrotados pueden provocar lesiones graves en la espalda.
- **Deshidratación.** Posiblemente usted no ha considerado el impacto de la hidratación sobre los dolores musculares y de espalda. La deshidratación puede provocar desequilibrios de electrolitos que pueden aumentar el riesgo de calambres y espasmos musculares, incluso en los músculos de la espalda.

Si sigue algunas medidas de prevención sencillas y de bajo costo podrá evitar el dolor de espalda.

1. **Técnicas de levantamiento adecuadas.** Mantenga una base de apoyo amplia. Doble las rodillas, no la cintura. Mantenga el objeto cerca de su cuerpo. Gire con los pies; no volteo con la espalda. Levante con las piernas, no con la espalda. Aproveche la gravedad y el impulso. Encuentre una guía visual para levantar correctamente en <https://umash.umn.edu/wp-content/uploads/2023/04/Poster-Protect-Your-Back-Lift-Safely.pdf>
2. **Reemplace los asientos y los escalones del tractor.** Considere reemplazar el asiento desgastado del tractor por uno que tenga buen acolchado y suspensión, lo que ayudará a absorber los golpes y brindarle soporte a su espalda. Y mientras repara ese tractor, reemplace el escalón viejo y desgastado por uno que tenga una superficie amplia antideslizante.
3. **Guantes Antivibratorios.** El uso de guantes antivibratorios puede ayudar a reducir la transmisión de vibraciones desde los controles del tractor a sus manos y brazos.
4. **Estiramientos frecuentes y descansos para tomar agua.** Algunas acciones que podrían ayudar a aliviar la fatiga muscular y la tensión en la espalda son tomar descansos regulares, beber agua para mantenerse hidratado y realizar ejercicios de

estiramiento. Consulte el recurso de estiramiento para agricultores de Nebraska AgrAbility: <https://agrability.unl.edu/documents/StretchingBrochure23.pdf>.

5. **Revise su postura y sus botas.** Una postura adecuada puede ayudar a reducir la tensión en la espalda y promover la alineación de la columna. Evite el riesgo de resbalones que le causen lesiones en la espalda usando botas con buena suela. Revise las suelas de sus botas ahora mismo para ver si necesita invertir en botas nuevas. Usar calzado con buen soporte puede ayudar a reducir la fatiga muscular y el dolor de espalda.
6. **Consulte a su proveedor médico:** Haga una cita y consulte con un profesional médico si tiene dolor de espalda persistente.

Duysen es una profesora asistente de investigación en la Facultad de Salud Pública de la UNMC y coordinadora del Centro de Seguridad y Salud Agrícola de los Estados Centrales.