



La Jardinería y las Lesiones a la Espalda

HS94-047F (2-08)

Capacitación de Seguridad de 5 Minutos

La jardinería de fin de semana puede ser una actividad muy grata. Sin embargo, el sacar la hierba, rastrillar el pasto o simplemente cavar un hoyo puede forzar la espalda en formas dolorosas. Otra causa de la distensión de la espalda inferior es que uno tiene que acuclillarse y arrodillarse constantemente para plantar y sacar hierbas, para hacer un hoyo y para rastrillar. Cualquier movimiento que requiera un movimiento repetitivo como por ejemplo levantar bolsas de abono vegetal, hojas o fertilizantes o que involucra doblarse o darse vuelta, puede causar daño a la espalda.



A continuación se detallan recomendaciones de los expertos para ayudar a reducir dolores de espalda en los jardineros:

- Evite lo más posible acuclillarse y agacharse.
- Arrodílese en un cojín suave en vez de agacharse para sacar la hierba, plantar o para trabajar en la tierra.
- Tome descansos cada 15 a 30 minutos para estirarse. Párese lentamente. Respire profundamente varias veces y ponga sus manos en la parte superior de los glúteos y suavemente doble la espalda hacia atrás.
- Use una carretilla en vez de llevar usted mismo(a) las bolsas con hojas, recortes de pasto u otros desechos del jardín a la banqueta para su recolección.
- Nunca levante algo simplemente doblándose. Haga que los músculos de las piernas hagan el trabajo. Agarre los objetos mientras esté agachado(a), luego levántelos levantando su cuerpo completo, manteniendo el peso en las piernas.
- Cuando pase el rastrillo o haga un hoyo hágalo por períodos cortos. Tómese descansos frecuentes y alterne el lado derecho y el izquierdo al pasar el rastrillo y al hacer hoyos.
- Cuando cargue una carretilla, cargue el material hacia

el frente usando la rueda como pivote y utilice las piernas para levantar la carretilla.

- Solicite ayuda cuando levante bolsas grandes de tierra, abono vegetal, fertilizante o plantas que estén en macetas grandes.
- Cuando use una podadora manual, empújela con las piernas y mantenga una buena postura
- Asegúrese de mantenerse bien hidratado. Beba bastantes líquidos para reemplazar los que ha perdido. Esto le ayudará a disminuir la fatiga y la posibilidad de lesiones.

Al seguir estas simples recomendaciones de sentido común, la jardinería puede convertirse nuevamente en uno de los grandes placeres de la vida. Recuerde llevar a cabo prácticas de seguridad. No aprenda por accidente

