



# ¡CUIDATE!

Una guía para prevenir lesiones musculares en el trabajo



¿Y ahora que les pasa a todos Lupita, qué significan esos ejercicios? ¿A poco van a jugar futbol?

No Pepe. ¿No veniste la semana pasada?



No vine Lupita. ¿Qué fue lo que me perdi?



Bastante Pepe, tuvimos un curso y aprendimos cómo protegernos y no lastimarnos al hacer nuestro trabajo.

Eso me interesa, Lupita, pero cuéntame, todavía puedo aprender.



La instructora nos explicó que en este trabajo somos como deportistas y antes de entrar al campo debemos estirar los músculos para prevenir desgarres y torceduras.



¡Qué bien! necesitamos entrenamiento y capacitación.

¡Claro! Te enseñaré y tu les enseñas a los demás que no asistieron.



Mira Pepe debemos hacer estos estiramientos antes de entrar a trabajar.



El estiramiento prepara el cuerpo para el esfuerzo, al reducir la tensión muscular, el cuerpo se relaja, el músculo después de estirarse es flexible y aguanta mejor la tensión que un músculo rígido sin estiramiento previo. Repite cada estiramiento 2 veces y manténlo contando hasta 10.

**INCLINACIÓN LATERAL**

**ESTIRAMIENTO DE RODILLA AL PECHO**

**EXTENSIÓN DE ESPALDA**

**ESTIRAMIENTO FRONTAL DE LA PIERNA**

**PARA LEVANTAR CARGAS**

- Usa ambas manos, manten la espalda recta.
- Levanta con las piernas, dobla las rodillas.
- Mantén la carga tan cerca al cuerpo como sea posible.

Al levantar carga evita voltear solo el torso, mueve tus pies para voltear todo el cuerpo, así los pies y piernas también ayudarán a levantar.

Tener los pies separados amplía la base de apoyo.

Cuando sea posible, eleva tu trabajo a una altura cómoda.

...y evita los movimientos repetitivos.

Cuando se usa una parte del cuerpo repetidamente, las articulaciones no tienen suficiente tiempo para recuperarse. Se irritan e inflaman.

Los movimientos repetitivos pueden causar una lesión.



Cuando sea posible,  
empuja...



...o jala la carga en  
vez de levantarla.



Los  
músculos  
abdominales  
fuertes  
ayudan a  
prevenir  
problemas  
de espalda.



El dolor de músculos, sensación de hormigueo o el cuerpo cansado son señales de que haz permanecido demasiado tiempo en una sola posición, trata de cambiar de postura si notas estas señales.



No permanezcas en una sola postura demasiado tiempo. Si puedes, levántate y camina. Haz el estiramiento de espalda de la página 5.





Las medicinas que compras en la tienda como Advil y Tylenol pueden reducir el dolor, pero cuida de no excederte en el esfuerzo. Aunque no sientas dolor, tu cuerpo aún se está recuperando.



Una buena postura ayuda a prevenir daños a la espalda. La mejor postura es cuando las orejas, hombros y caderas están alineadas y la espalda se siente relajada.



• Usa zapatos cómodos que den buen soporte a tus pies y cuerpo.

Si estás de pie por mucho tiempo trata de mantener las rodillas relajadas y sueltas. De ser posible descansa un pie en un banquito. Alterna con el otro pie de vez en cuando.



- Usa un colchón firme para dormir.
- Si duermes de lado acomoda una almohada entre las rodillas.



**COLCHÓN FIRME**

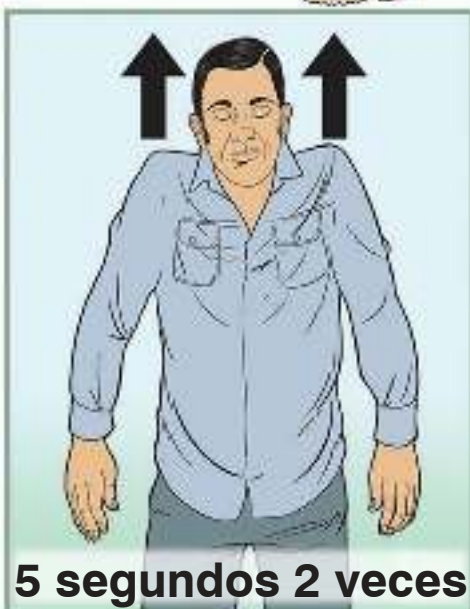
Cuando permanezcas sentado por períodos largos acomoda una toalla enrollada en la parte baja de la espalda.

Trata de mantener tus caderas y rodillas hacia el frente y los pies en el piso.





# Estiramientos diarios, antes y después del trabajo:



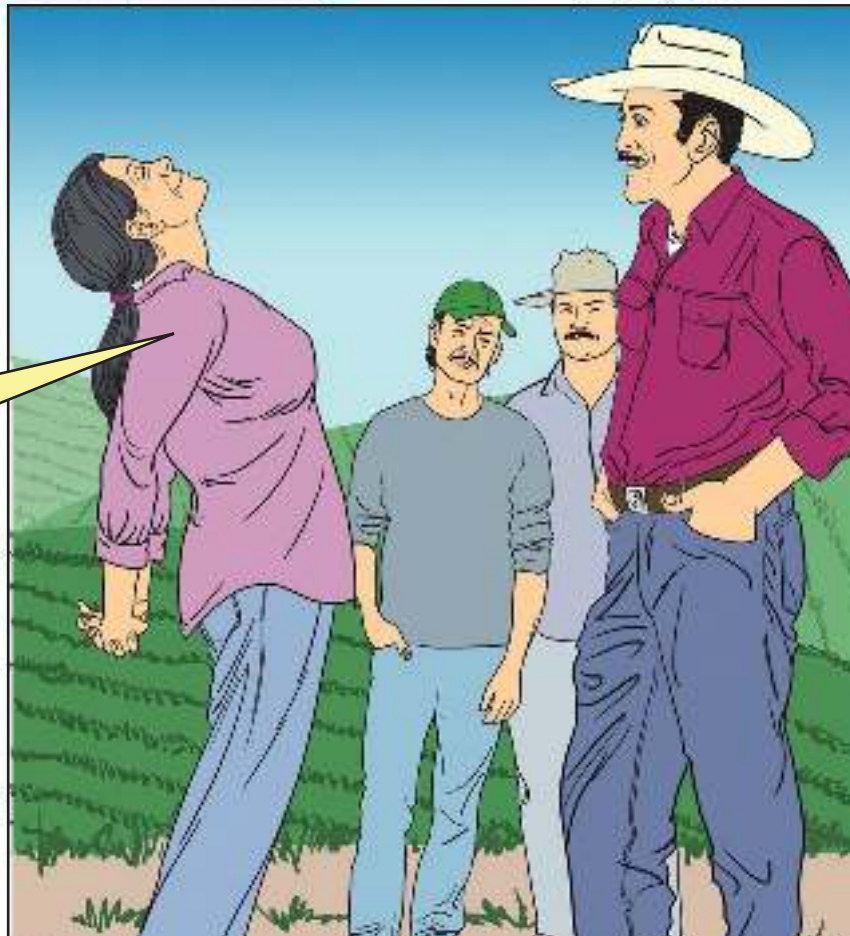


# CÓMO ESTIRARSE



- Estírate despacio.
- Respira normalmente.
- Debes sentir un estiramiento suave en los músculos; un dolor marcado es un signo de sobreestiramiento.
- La sensación de estiramiento debe empezar a desaparecer después de 10 a 15 segundos.
- Mantén cada estiramiento por al menos 60 segundos, o hasta que sientas el músculo relajarse.
- Estírate sólo hasta que sea cómodo. Detente si hay sensación de ardor dolorosa.
- Repite cada estiramiento 1-2 veces.
- Cuando te estires de un lado, siempre repite el mismo estiramiento en el otro lado del cuerpo.
- Evita movimientos repentinos o bruscos durante el estiramiento. Ten paciencia. Deja que los músculos se relajen suavemente mientras mantienes el estiramiento.
- Relaja tu mente y el resto de tu cuerpo tanto como puedas. Disfruta los estiramientos.
- Mantén una buena postura mientras te estiras -siéntate y párate derecho- guíate con las ilustraciones.

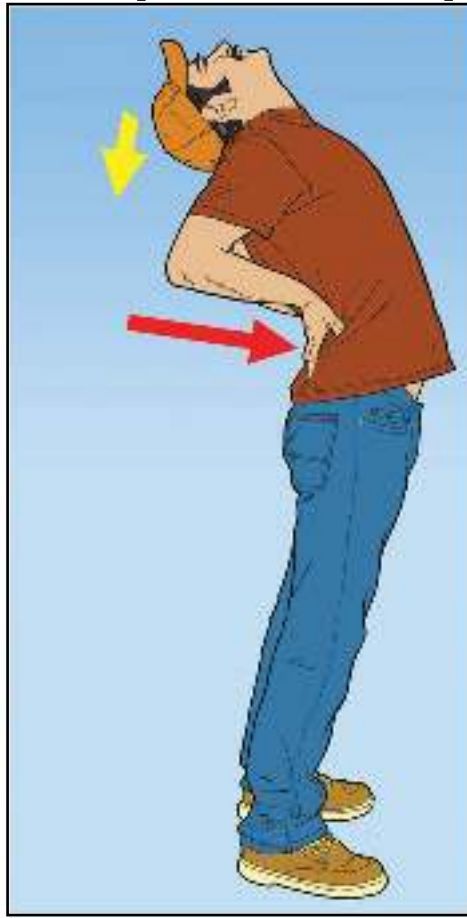
Con el tiempo notarás los beneficios del estiramiento.



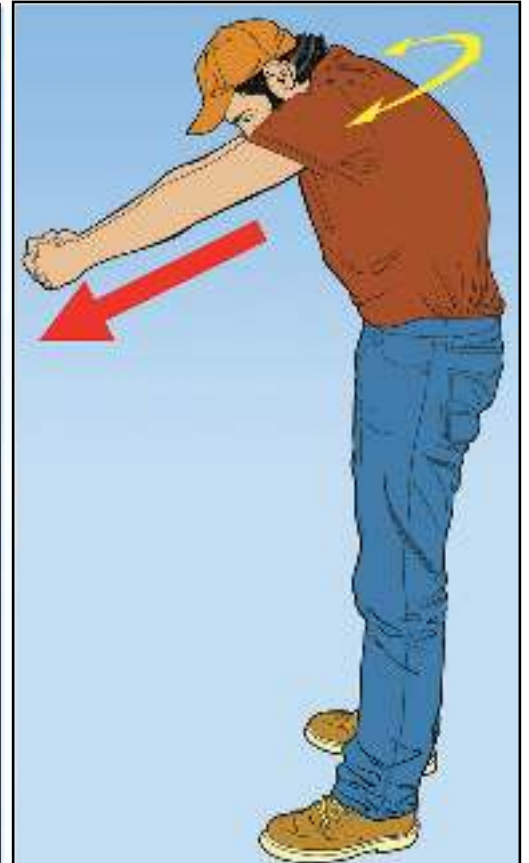
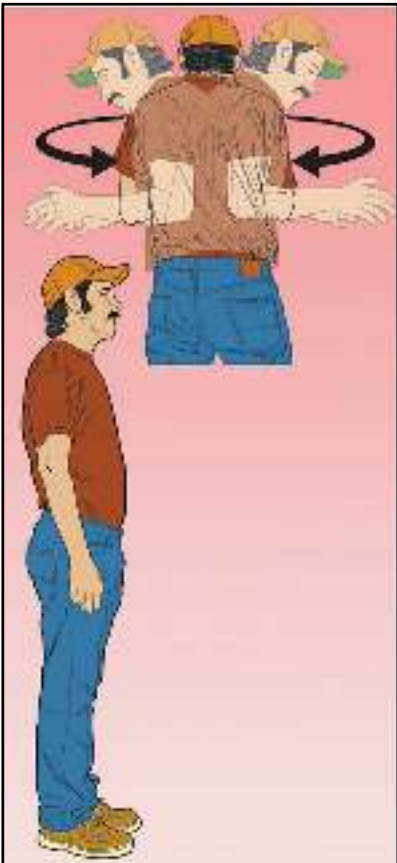
Si sientes un dolor agudo, punzante o entumecimiento cuando realices cualquiera de estos estiramientos, para de inmediato.



**Si te sientas o te inclinas por mucho tiempo, haz estos estiramientos:**



**Si giras el cuerpo y estas parado por mucho tiempo, haz estos estiramientos:**



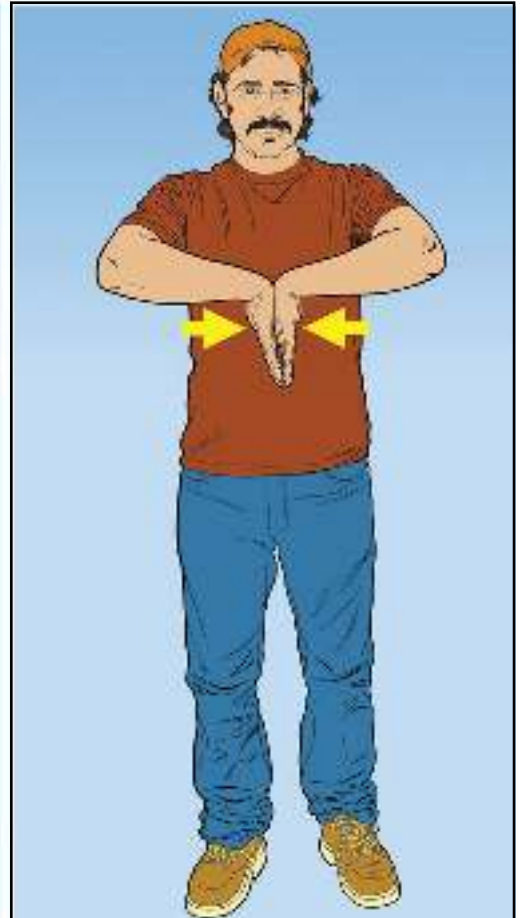
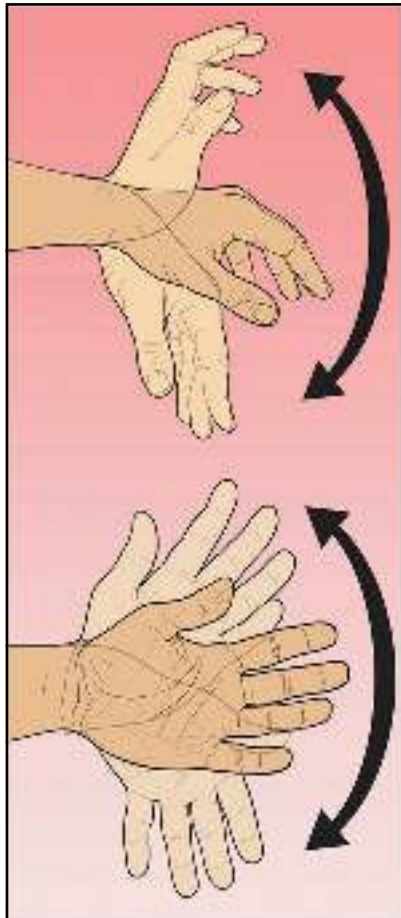
# Si doblas o giras el cuello por mucho tiempo, haz estos estiramientos:



- 1- Tócate la base del cuello con una mano.
- 2- Inclina la cabeza adelante y ligeramente a un lado hasta sentir el estiramiento.
- 3- Si no lo sientes, jala suavemente la cabeza por detrás hacia abajo.

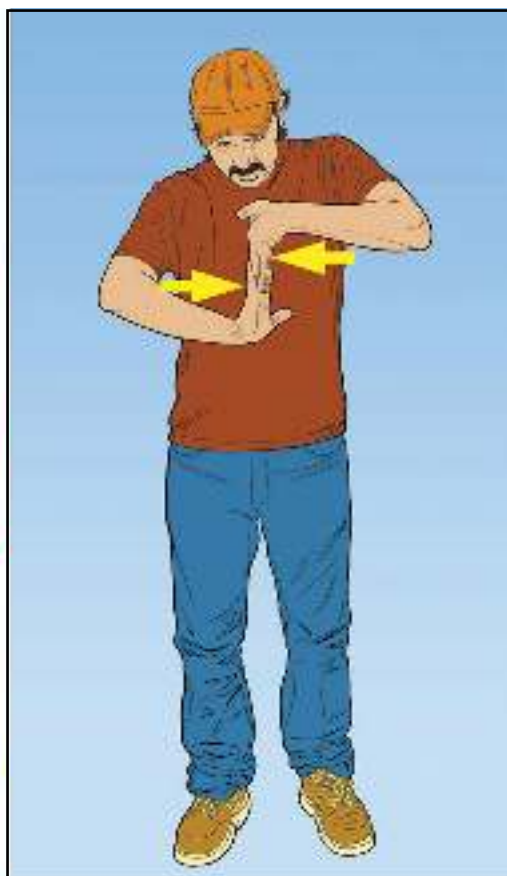
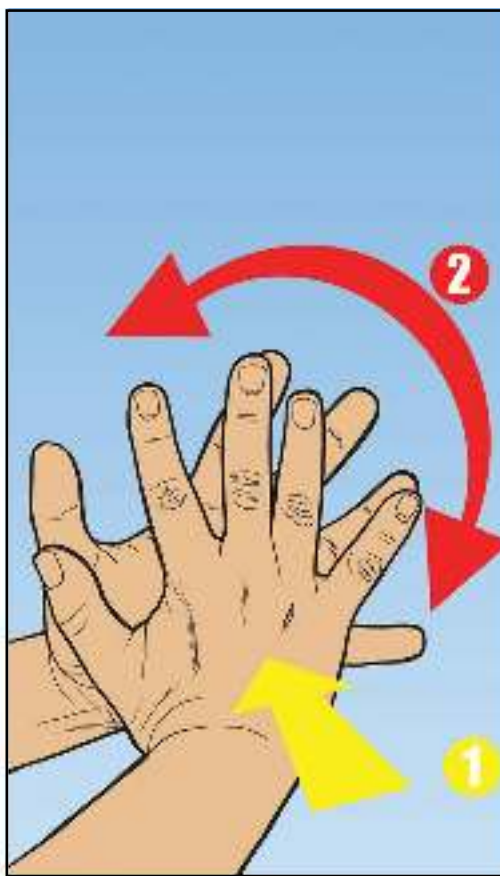


# Si mueves las muñecas una y otra vez por mucho tiempo, haz estos estiramientos:



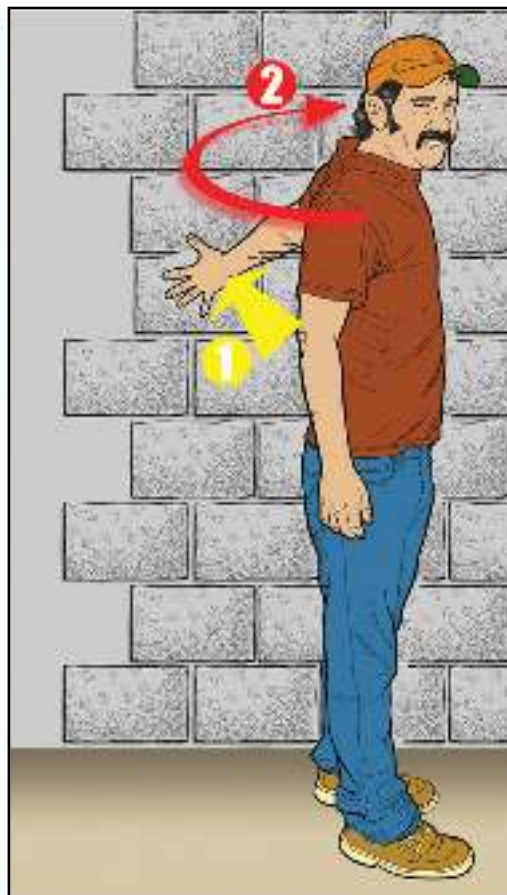


**Si usas los antebrazos, agarras algo de "pellizco" o usas los dedos repetidamente, haz estos estiramientos:**





**Si debes levantar los brazos al frente o a los lados una y otra vez, haz estos estiramientos:**



**Si estás en una posición donde encojas los hombros o muevas tus brazos así, haz estos estiramientos.**









Contenido: Salvador Sáenz, Amy K. Liebman y Giulia Earle-Richardson  
Arte y Diseño: Salvador Sáenz  
Color: Uriel E. Sáenz



The Northeast Center for Agricultural Health  
The New York Center  
for Agricultural Medicine and Health  
One Atwell Road  
Cooperstown, NY 13326  
Phone: 800.343.7527  
www.nycamh.org

Migrant Clinicians Network  
P.O. Box 164285  
Austin, TX 78716  
(512) 327-2017  
www.migrantclinician.org

● Gracias a la Doctora Beth Rothman, por su asistencia en el desarrollo del contenido de este material.

● Gracias a los trabajadores de Orange County y Oneida County que ayudaron a probar este material.

● Agradecemos especialmente a Farm Safety Association of Canada. Esta guía contiene información de su manual del 2001 -- *Stretches and Postures at Work*, producido por Ergonomics in Motion and the Farm & Ranch Safety and Health Association, Ontario, Canada.

