

# Prevención de dolores de espalda en la actividad hortícola



## Los dolores de espalda son la principal causa de ausentismo entre los trabajadores del sector.

La horticultura es una actividad que demanda tareas manuales, las cuales requieren esfuerzo, períodos prolongados en posiciones forzadas (flexionado, en cuclillas y/o arrodillado), movimientos repetidos y frecuentes, utilizando grupos musculares similares que sobrecargan las estructuras de la espalda, además del levantamiento manual de cargas. Durante las tareas de trasplante de tomate y pimiento, la cosecha de lechuga, frutilla, y batata, entre otras producciones, es frecuente adoptar las posiciones y movimientos descriptos. El resultado es un aumento del riesgo de lesiones por esfuerzos repetidos. Por tal motivo, es necesario adoptar medidas de prevención para disminuir el riesgo de sufrir lesiones.

### Recomendaciones para disminuir el riesgo de lesiones de espalda

**01** Reemplace la carga manual por ayudas mecánicas: Para eliminar el riesgo de lesiones utilice ayudas mecánicas como carretillas (Foto 1), sistemas hidráulicos que se adosan al tractor (Foto 2), cintas transportadoras, montacargas, entre otras.



Foto1



Foto2

**02** Carga manual: Si tiene que levantar un peso en forma manual y no tiene ayudas mecánicas, intente disminuir el peso a levantar y si no es posible, busque la ayuda de otra persona para levantarlo entre los dos.

### Para levantar una carga sin riesgos, siga el siguiente procedimiento:

- 1) Realice de una a cinco repeticiones del ejercicio de extensión de la espalda de pie (Foto 3)
- 2) Flexione las piernas sujetando la carga con los brazos extendidos y la espalda recta (Foto 4)
- 3) Levante el peso haciendo fuerza con las piernas, manteniendo la espalda recta (Foto 5)
- 4) Nunca levante el peso con la espalda encorvada (Foto 6)



Foto 3

Foto 4

Foto 5

Foto 6

### 03 Realización de ejercicios: antes, durante y después de la tarea realice estos ejercicios para prevenir lesiones (realizar de 3 a 5 repeticiones cada vez)

- 1. Prepare su columna realizando una serie de ejercicios antes de la tarea.
- 2. Evite permanecer flexionado hacia adelante por periodos prolongados de tiempo.
- 3. Interrumpa la tarea, realice nuevamente 3 a 5 repeticiones para aliviar la carga o tensión en la zona lumbar.
- 4. Al finalizar la tarea, vuelva a realizar 1 a 5 repeticiones, permitiendo que su espalda se recupere.

- a) Ejercicio de pie (Foto 3).
- b) Ejercicios acostado boca abajo y levantándose estirando los brazos (Foto 7).

Procedimiento:

- 1. Quédese acostado 30 segundos a 1 minuto, antes de iniciar el ejercicio.
- 2. Coloque sus manos debajo de los hombros.
- 3. Empuje la parte superior de su cuerpo hacia arriba, estirando progresivamente los codos, permita que se relajen sus piernas y glúteos dejando que su espalda se arquee relajadamente.
- 4. Mantenga la posición 1 o 2 segundos y luego baje a la posición inicial y repita la secuencia del ejercicio, lentamente.



Foto 7

## Consideraciones finales

La implementación de medidas de prevención en el cuidado de la espalda es una necesidad debido a la alta incidencia de dolores y ausentismo que provocan estas dolencias.

Teniendo en cuenta que el sector hortícola ocupa 15 millones de jornales por año en Argentina y solo en el cultivo de batata en San Pedro (Buenos Aires) se ocupa un estimado de 15000 jornales anuales, se justifica la implementación de acciones de prevención.

Lo invitamos a revisar el folleto y poner en práctica estas medidas preventivas para cuidar su salud y mejorar su bienestar en el trabajo. ¡Juntos podemos lograr un sector hortícola más saludable y productivo!



Responsable: Ing. P.A. M.Sc. Ignacio E. Paunero

Contacto: paunero.ignacio@inta.gov.ar

Estación Experimental Agropecuaria San Pedro - INTA

Ruta nacional 9, km 170. (2930) - San Pedro. Buenos Aires

Colaboró: Kinesiólogo Martín M. Moro (Dir. Prog. Espalda Saludable - Goya, Ctes.)

Financiado por el proyecto INTA PE 500

"Intensificación sostenible de sistemas hortícolas"



Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria  
Argentina

[www.inta.gov.ar/sanpedro](http://www.inta.gov.ar/sanpedro)

