Promoting Safe & Healthy Farming
NYCAMH
New York Center for Agricultural Medicine & Health
1-800-343-7527

NEC
The Northeast Center for Agricultural Health

# ¡Para el dolor de la espalda!

## *Estiramientos:*

Estira antes de trabajar, como los jugadores de fútbol antes de un juego.

Haz cada estiramiento 2 veces y manténgalo hasta que cuentas a 10.

## *Levantando:*

¡No dobles tu cintura!

Usa tus piernas.

## *Cargando correctamente:*

Mantiene objetos cerca de tu cuerpo.

Mantiene tus brazos y tus codos a tus lados.

Mueve tus pies primero y tu cuerpo después.

Pero ten cuidado no torcer tu cintura.

Para información donde puedes recibir cuidados médicos en tu área, habla al numero:

National Center For Farmworker Health

9:00am to 5:00pm Central Time

Promoting Safe & Healthy Farming
NYCAMH
New York Center for Agricultural Medicine & Health
1-800-343-7527

NEC
The Northeast Center for Agricultural Health

¡Para el dolor de la espalda!

Estiramientos:

Estira antes de trabajar, como los jugadores de fútbol antes de un juego.

Haz cada estiramiento 2 veces y manténgalo hasta que cuentas a 10.

Levantando:

¡No dobles tu cintura!

Usa tus piernas.

Cargando correctamente:

Mantiene objetos cerca de tu cuerpo.

Mantiene tus brazos y tus codos a tus lados.

Mueve tus pies primero y tu cuerpo después.

Pero ten cuidado no torcer tu cintura.

Para información donde puedes recibir cuidados médicos en tu área, habla al numero:

National Center For Farmworker Health

9:00am to 5:00pm Central Time

# TRATAMIENT

## *Descanso:*

Tratas de descansar un día completo.

Acuéstate y pon una manta abajo de tus rodillas.

Si tienes que trabajar descansa durante tu hora de comida y después del trabajo.

## *Hielo para inflamación:*

Pon hielo en una tolla y aplícalo a la herida para 20 minutos cada 2 horas para 24 horas para bajar la inflamación.

Si estás trabajando, usa hielo en la manaña durante tu hora de comida y después del trabajo.

## Calor para calambres:

Espera 24 houras después de la herida para aplicar calor.

Aplicálo cada 2 horas por 20 minutos.

Si estás trabajando, usa hielo en la mañana, durante tus descansos, y durante la noche.

## Medicina:

Toma unas aspirinas o Tylenol despúes de comer algo.

¡Deja de tomar la medicina si te sientes mal!

**Marcas disponibles en la mayoría de las farmacias:**

¡Lee todas las instrucciones de la caja de la medicina!

TRATAMIENT

Descanso:

Tratas de descansar un día completo.

Acuéstate y pon una manta abajo de tus rodillas.

Si tienes que trabajar descansa durante tu hora de comida y después del trabajo.

Hielo para inflamación:

Pon hielo en una tolla y aplícalo a la herida para 20 minutos cada 2 horas para 24 horas para bajar la inflamación.

Si estás trabajando, usa hielo en la manaña durante tu hora de comida y después del trabajo.

Calor para calambres:

Espera 24 houras después de la herida para aplicar calor.

Aplicálo cada 2 horas por 20 minutos.

Si estás trabajando, usa hielo en la mañana, durante tus descansos, y durante la noche.

Medicina:

Toma aspirina o Tylenol despúes de comer algo.

¡Deja de tomar la medicina si te sientes mal!

Marcas disponibles en la mayoría de las farmacias:

¡Lee todas las instrucciones de la caja de la medicina!