

El dolor de la espalda de Ossie

Cuentos de la salud y la seguridad de los trabajadores agrícolas

1



¿Ossie, como
Te fue an la
clínica?

Me fue bien.
¡Aprendí
mucho!

2

¿Qué te dijo el doctor?

Me dijo que es probable que levanté o cargué algo mal.



3



¿Cómo?
No entiendo.

4



El doctor me dijo que necesito levantar con mis piernas y no con mi espalda.



5



- Hay que mantener objetos cerca a tu cuerpo.
- Hay que mantener tus codos y brazos a tus lados.
- Para cambiar dirección hay que mover tus pies primero y tu cuerpo despues.
- Pero ten cuidado en no torcer tu cintura.



6



El doctor me dijo que hay que estirar los músculos antes de trabajar, como los jugadores de fútbol antes de un partido.

Me dijo hacer cada estiramiento 2 veces y mantenerlo hasta que cuento a 10.

7

El doctor también me dijo que puedo disminuir el dolor que ya tengo.



8

- Acuéstate y descansa.
- Pon una manta abajo de tus rodillas para relajar tu espalda.
- Hay que tratar de descansar un día completo.
- Si tienes que trabajar, descansa durante tu hora de comida y después del trabajo.



9

- Toma unas aspirinas después de comer algo.
- ¡Sigue las instrucciones de la botella!
- ¡Si tu estomago se siente mal, duele o te sientes peor deberías ir a visitar el doctor!



10



Si tienes inflamación, el día despues, pon hielo en una tolla y aplicalo en tu espalda cada 2 horas por 20 minutos.

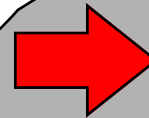
Si estás trabajando, usa hielo en la mañana, durante tus descansos, y durante la noche.

El hielo ayuda bajar la inflamación.

11

Si tienes calambres, el día después, aplica algo de calor cada 2 horas por 20 minutos.

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



12

Recuerda ir al doctor si tienes alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Si tu cuerpo se siente débil
- Si te es difícil hacer del baño
- Si tienes dolor que pulse en tu estomago
- Perdida de peso
- Si el dolor es más intenso cuando estás descansando

¡Estos síntomas puedan ser señales de algo peor!



13

¿Entonces, Ossie, estás contento que fuiste al doctor?

¡Sí! Con sus consejos mi trabajo no tiene que causarme dolor o quitarme el tiempo libre.



Muchas gracias a:
Nate Darrow de Saratoga Apple
por su hospitalidad y por permitir a NYCAMH
usar su finca para las fotos
Joseph & Damion Garricks,
Y los empleados de NYCAMH por
ser nuestros actores.

Toda la información provino de:

- *American Academy of Family Physicians
(www.aafp.org)*
- *National Ag Safety Database (www.cdc.gov/nasd)*
- *Clinical Practice Guidelines, Dept. of Veterans' Affairs.
http://209.42.214.1991/cpg/LBP/LBP_Base.htm*