

# CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SALUDABLE

Para mantener una espalda saludable, trate de:



Levantar con la fuerza de sus piernas.



Acércase a la fruta o vegetales que está recogiendo.



Levantar cargas más pequeñas.



## Algunos síntomas de dolor de espalda son:

Dolor



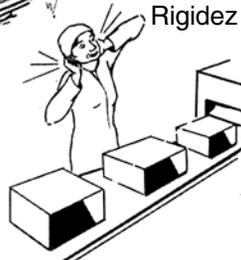
Cosquilleo



Insensibilidad



Rigidez

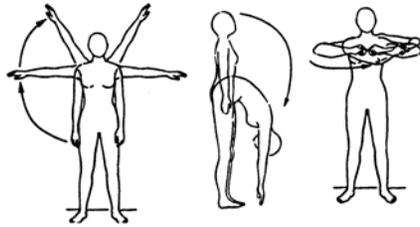


Debilidad



## Para ayudarse o para aliviar el dolor de espalda:

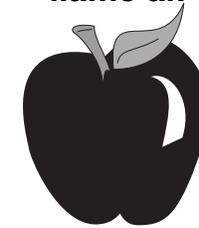
Tome aspirina, ibuprofena, o acetaminofena.



Haga ejercicios para estirarse.

El dolor de espalda nos afecta a muchos de nosotros y hace difícil nuestro trabajo. Algunas veces el dolor de espalda es causado por el trabajo que hacemos. Hay síntomas que nos indican que nuestra espalda se ha lastimado y hay tratamientos que nos ayudan a sentirnos mejor.

**Si necesita ayuda para encontrar un doctor o más información, por favor, llame al:**



**Linea telefónica para trabajadores migratorios en el estado de Maine**

8:00 a.m. - 4:30 p.m.

**1-888-307-9800**

### AGRADECIMIENTOS

**Producido por:**

National Center for Farmworker Health, Inc.  
P.O. Box 150009, Austin, Texas 78715  
(512) 312-2700, (800) 531-5120

**Preparado por:**

Viola Gomez, Ed Hendrickson, Dr. Karen B. Mulloy,  
Dr. Jim Meyers, Tammy Brannen-Smith, Pam Tau Lee,  
Dr. Mary Lynn Thames, and y Madge Vásquez

**Traducción:** Carolina Derber **Arte:** Inés Batlló

*Los fondos para este proyecto, se dieron gracias a la colaboración del Southwest Center for Agricultural Health, Injury Prevention and Education & the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).*

*Folleto adaptado para uso en Maine por la División de Servicios a los Obreros Migratorios e Inmigrantes del Departamento de Mano de Obra del Estado de Maine.*