

# La jardinería y la artritis

*Guía para aficionados y para productores a pequeña escala*

<http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/jardineria-artritis/>

## Introducción

La jardinería es uno de los pasatiempos más populares de Estados Unidos. Además del gozo que trae, la jardinería es una actividad estupenda para mantener la amplitud del movimiento, la densidad ósea, la fortaleza, la flexibilidad y en general, la calidad de vida de las personas. También ha demostrado aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Salir a disfrutar del sol y el aire fresco puede mejorar el estado de ánimo, brindándole la oportunidad de relajarse y alejarse de los problemas cotidianos.

Muchas personas con dolor o limitaciones debidas a la artritis podrían pensar que tendrán que desistir de este popular pasatiempo. Sin embargo, con un poco de conocimiento, las herramientas adecuadas y una mente abierta, podrán practicar la jardinería activamente al tiempo que cosechan sus beneficios.

## Contenido

Aquí explicamos cómo es que la artritis puede afectar la capacidad de realizar actividades de jardinería, y qué se puede hacer para minimizar sus efectos al efectuarla. Después de un resumen sobre la enfermedad, su incidencia y síntomas, la atención será dirigida a maneras de superar las limitaciones que la artritis puede imponerle al jardinero, incluyendo:

- Planeamiento del jardín y actividades relacionadas.
- Selección de herramientas para mermar el dolor y el estrés.
- Preparar el cuerpo para la jardinería.
- Manejar el malestar de la artritis mientras trabaja en el jardín.

A una escala mayor, la jardinería puede ser una fuente importante de alimento para la familia y los amigos, generadora de ingresos e incluso un oficio. Con la creciente popularidad de espacios como mercadillos agrícolas, la producción de flores y vegetales podría ser una opción viable para alguien. Por lo tanto, la información que ofrecemos también será útil para aquellos involucrados en la jardinería a gran escala o en iniciativas agrícolas a pequeña escala. También brinda fuentes adicional es de información sobre una variedad de tópicos de jardinería.

## ¿QUÉ ES LA ARTRITIS Y CÓMO ME AFECTA?

El término "artritis" se usa para indicar la inflamación de las articulaciones y el tejido circundante. Se refiere a más de cien enfermedades que se caracterizan por problemas de las coyunturas y los tejidos que las rodean. La artritis es la causa número uno de discapacidad en el país, afectando a casi 50 millones de personas. Puede impactar la vida en el ámbito laboral y en las tareas cotidianas, incluyendo los pasatiempos y la jardinería.

Diversos factores de riesgo están involucrados en el desarrollo de la artritis. Algunos son inherentes, como la edad, el género y la herencia. Otros, como la obesidad, ciertos tipos de actividades deportivas y peligros ocupacionales se pueden modificar para ayudar a prevenir o manejar la enfermedad. Por eso, es importante un diagnóstico preciso. Se recomienda que vea al doctor si tiene cualquiera de los siguientes síntomas que parezcan estar relacionadas a las articulaciones: dolor persistente, rigidez, hinchazón, enrojecimiento/calor dificultad para flexionar las coyunturas, fatiga, pérdida de peso o náuseas.

La jardinería brinda muchos beneficios físicos y mentales. Pero movimientos como agacharse, arrodillarse, jalar, levantar y cargar pueden provocar estrés y dolor articular en quienes tienen artritis. Antes de iniciar cualquier faena extenuante, consulte con su médico para asegurarse de que está físicamente apto para ella.

### **¿CÓMO PUEDO PRE PLANEAR MI JARDÍN?**

Mientras que algunos jardineros sueñan con hectáreas de verduras, frutas o flores, esto quizá no sea posible o práctico si presenta artritis u otra limitación física. Por ello, es conveniente determinar de antemano sus necesidades y deseos, e identificar sus capacidades y limitaciones. Entre lo que hay que considerar están el tipo de jardín, tamaño y ubicación; plantas a sembrar; y, basado en esas decisiones, las herramientas y los accesorios necesarios. El momento adecuado para planear el jardín es durante el invierno, cuando tiene tiempo de evaluar sus deseos y necesidades. Empiece por buscar catálogos de semillas de flores y vegetales en línea para determinar qué le gustaría sembrar. Pronto podría descubrir que incluso un plan pequeño puede extenderse hasta volverse demasiado trabajo. El invierno también es un buen momento de buscar clases de jardinería. La mayoría de las oficinas de Extensión local (ver NOTA al final) tendrán información sobre recursos y programas de jardinería, así como cursos de entrenamiento a voluntarios.

#### ***Tipo de jardín***

Aunque la jardinería tradicional generalmente radica en plantar en una parcela a nivel del suelo, otros tipos de jardinería podrían ser más provechosos para los individuos con artritis. Estos incluyen bancales y huertos elevados, macetas, canastas colgantes y huertas verticales con torres o celosías. Cultivar plantas en estos terrenos alternativos puede reducir el tenerse que agachar, alcanzar o arrodillar, lo cual ayuda a disminuir la tensión en espalda, rodillas, hombros y brazos. Por lo regular exigen menos mantenimiento, requieren menos riego y desyerbado cuando se cubre con mantillo, facilitando la recolección. Asimismo, no están sujetos a tanta compresión del suelo, pues en la mayoría de los bancales elevados no se camina, lo que significa mejor drenaje y aireación.

- Los bancales elevados son habitualmente marcos de madera, tabique o concreto llenos de tierra colocados directamente en el suelo u otra superficie dura como un patio o azotea. Tales bancales pueden elevar el nivel del jardín desde unos cuantos centímetros hasta varios metros sobre el nivel del terreno, según del deseo del jardinero. También se pueden utilizar pacas de paja o tarimas de madera para construir un medio elevado de cultivo.

- Los huertos elevados son generalmente cajas grandes de madera o plástico sobre soportes para subir la superficie del jardín a nivel de mesa o a uno de altura apropiada para el usuario. Estos son especialmente útiles para aquellos que usan caminadoras, sillas de ruedas o escúter o para quienes deben estar sentados o de pie mientras trabajan en su vergel.
- Los jardines de macetas pueden consistir de macetones, cajas, barriles u otros recipientes llenos con medio de cultivo. No obstante, es importante usar solamente recipientes que nunca hayan albergado sustancias tóxicas. Los jardines de macetas pueden colocarse a diversas alturas o colgarse de una pared, y son particularmente útiles en espacios pequeños como patios o balcones.
- Las torres y celosías pueden hallarse en el suelo o en macetas. Se pueden fabricar de materiales comunes como tubos de PVC o cañas de bambú o comprar comercialmente. Las huertas verticales también se pueden usar junto con recipientes para tal propósito como el cultivo hidropónico (sembrar plantas en agua u otra solución, prescindiendo de tierra).

### ***Tamaño del jardín***

Ya sea que se dedique a la jardinería como pasatiempo o como fuente de ingresos, es fundamental planear el tamaño y envergadura del jardín. Invertir tiempo en estudiar las necesidades de crecimiento de cada tipo de planta, espacio y cantidad a cosechar servirá para equilibrar las tareas físicas que requiere cultivar esas plantas. En el caso de huertos, es importante determinar si la cosecha será destinada al consumo personal únicamente o al de la familia, o para mercadillos agrícolas o puestos al aire libre. Una planta de tomate producirá varios kilos de tomates, mientras que el maíz típicamente produce un elote al año. Si siembra melones, calabazas o camotes, requerirá mayor espacio para que quepan sus largas ramas o enredaderas y frutos de gran tamaño. Si emplea macetas o bancales elevados, habrá más variaciones y usos del espacio disponible que si labra y siembra un vergel en el suelo. Sin embargo, el tamaño del jardín estará determinado por las dimensiones del bancal o macetón y limitará el número de plantas que puedan proliferar.

Otro punto que considerar es el ancho y el largo de las hileras en un jardín. Cada hilera debe ser lo suficientemente ancha para poder caminar, cargar canastas y operar las herramientas de cultivo, tales como un arado. Hileras más anchas también pueden abonarse para ayudar a escardar. Hileras más largas requerirán que camine más, lo cual puede ser difícil para algunas personas, especialmente cuando se cargan recipientes pesados. Si las hileras son muy largas, considere poner una cubeta o paca de paja a mitad del camino para descansar.

Como se mencionó anteriormente, si usted es un jardinero principiante, empiece poco a poco y prolongue su jardín conforme vaya adquiriendo experiencia y determine qué plantas disfruta más y le proporcionan el mayor beneficio.

### ***Ubicación del jardín***

Otra decisión importante de planeamiento es dónde debe situarse el jardín (especialmente uno tradicional) en relación al drenaje natural, exposición al sol, bodega, fuente acuífera, y quizás estación de procesamiento (por ejemplo para lavar verduras). Ubicar el jardín próximo al agua y silo reducirá el tiempo y energía consumidos para acarrear herramientas, cargar regaderas, jalar mangueras y manipular la cosecha. Si ha de hallarse a una distancia considerable de la zona acuífera, piense en un sistema de irrigación local. Algunos ejemplos son mangueras difusoras, de goteo e hidrantes anti escarcha instalados junto al jardín. Si se le dificulta andar, use un triciclo eléctrico.

Dentro y alrededor del jardín mismo, diseñe veredas que sean lo suficientemente anchas para circular con herramientas, equipo y accesorios. Las veredas deben estar niveladas y dárseles mantenimiento regular porque caminar por vías disparejas y rocosas resulta difícil para los pies, tobillos y rodillas. El terreno desnivelado también aumenta el riesgo de tropiezos y caídas. Algunos jardineros usan grava pequeña o mantillo para crear vías fáciles de acceso. Los senderos pueden hacerse de materiales toscos como corteza de árbol, abono, o piedras decorativas. Idealmente, una vereda debe tener 18-24 pulgadas de ancho o, de ser necesario, lo suficientemente amplia para que quepa una silla de ruedas o caminadora. Evite esquinas agudas y pendientes empinadas para reducir la tensión en las articulaciones de las rodillas y caderas. Redes o capas de plástico pueden servir para crear superficies para caminar y además disminuir la maleza y ayudar a retener la humedad.

### ***¿Cuáles plantas será conveniente sembrar?***

Sea que plante árboles frutales o verduras para el consumo o flores por su belleza, es importante decidir qué sembrar dependiendo de la cantidad y tipo de labor que sea físicamente capaz de realizar. Con frecuencia, seleccionar plantas de bajo mantenimiento puede hacer que la jardinería sea más placentera. Ciertos tipos de plantas requieren mucha atención, mientras que otros precisan cuidados mínimos hasta la hora de su recolección.

Yerbas como albahaca, orégano, eneldo, hierbabuena y cilantro pueden crecer fácilmente en macetas. Algunas son perennes o vivaces de modo que se propagan con facilidad año tras año. El rábano es un cultivo rápido y pequeño que se siembra y cosecha sencillamente. Las verduras de hoja verde como lechuga, col rizada y espinaca son cultivos de clima fresco que se siembran y recogen varias veces al inicio y final de la temporada. No obstante, algunos de estos cultivos requieren un entorno tradicional para su cosecha, lo cual implica arrodillarse o inclinarse. Considere sembrar estas plantas en maceteros, bancales elevados o hasta en canastas colgantes.

Verduras como tomates, chiles y pepinos se pueden apilar para elevar el nivel del cultivo hasta una altura cómoda. Sembrar chícharo y frijol en celosías simplifica su recolección comparado al suelo. Además de disminuir la necesidad de arrodillarse o agacharse, elevar los cultivos puede reducir las enfermedades y volver más sencillo el control de plagas.

Las plantas perennes son una buena alternativa para un jardín de bajo mantenimiento porque solo hay que sembrarlas una vez. La selección de flores dependerá también del

ambiente de cultivo, algunas opciones son hosta, equinácea, peonía e iris. Los jardineros deberán procurar no incluir plantas perennes de alto mantenimiento que precisen de mucha poda, moldeado o recogida de desechos. Para quienes se interesan en las frutas, hay muchos árboles frutales enanos que son ideales para jardines pequeños. Se pueden mantener podados a menos de 5 pies y ser productivos. Con los cuidados adecuados, pueden dar frutos por muchos años sin necesidad de montar escaleras.

### **¿QUÉ TIPO DE HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS PUEDEN SERVIRME?**

Para los jardineros con artritis es esencial laborar de la manera más segura posible, reduciendo al máximo el impacto físico en espalda, rodillas, hombros, brazos, muñecas y manos. Existen herramientas de jardinería ergonómicas creadas para mantener el cuerpo en posiciones naturales, neutras y cómodas. La palabra “ergonómico” simplemente significa que está diseñado para minimizar el esfuerzo físico y el malestar mientras incrementa al máximo la eficiencia. Estas herramientas deben seleccionarse cuidadosamente para cubrir las limitaciones físicas y las aptitudes del usuario.

Las herramientas deben ajustarse al individuo. Considere características como el peso, la forma y el tamaño de la empuñadura, la longitud y la superficie de agarre de la herramienta. Elija la más ligera pero lo suficientemente fuerte para hacer el trabajo. Aunque quizá sienta más cómodo un mango más ancho, podría fatigarle más pronto; el pulgar e índice deben tocarse al asirlo. (Tome en cuenta los diferentes tamaños de manos). Una herramienta con la empuñadura curvada podría ocasionar menos flexión de la muñeca durante el trabajo de jardinería. El mango debe tener textura, una superficie anti resbalante que evite tener que agarrar con demasiada fuerza o debe estar cubierto de un material suave y maleable que brinde amortiguación para facilitar un agarre firme, cómodo y de resbale mínimo.

#### ***Herramientas para manos pequeñas***

Las mejores herramientas manuales tienen empuñaduras diseñados para mantener las muñecas rectas, que es una posición más neutra, para realizar las tareas de jardinería. Esto permite una mayor fuerza de agarre, disminuyendo la tensión en las articulaciones de las manos. Algunas herramientas manuales tienen abrazaderas para antebrazos que le permiten trabajar más, reduciendo el estrés en las muñecas. Otras cuentan con mangos con resortes, pivotes y rótulas ajustables para podar, haciéndolas más fáciles de empuñar y exigiendo menos esfuerzo de hombros y manos.

Un mango de tamaño adecuado puede disminuir la fatiga de la mano y no tiene que apretarse fuertemente. Considere modificar las herramientas que ya posea. Hable con otros jardineros para determinar cuáles herramientas son las más apropiadas para las personas con artritis.

#### ***Herramientas de palo largo***

Las herramientas de palo largo o telescópico permiten al jardinero laborar de pie o sentarse sin tener que estirarse, agacharse o arrodillarse, reduciendo así la tensión en espalda, caderas, hombros y brazos. Además hacen palanca y se pueden usar con doble puño, lo cual tiende a distribuir la carga a los músculos de mayor tamaño. Agregar un

mango extra o una abrazadera para antebrazo a una herramienta de palo largo facilita el trabajo del hombro y del codo.

### ***Asientos o reclinatorios***

Hallar un espacio para sentarse y descansar mientras trabaja en el jardín puede aliviar la tensión de espalda baja, caderas y rodillas, Un asiento puede ser algo tan simple como una cubeta hacia abajo. Varios tipos de carretillas para acarrear herramientas sirven para sentarse. Las carretillas con ruedas más grandes son menos propensas a atorarse en la tierra suelta, lo que previene jalar en exceso. Debe evitar trabajar directamente en el suelo en lo posible, pero si no puede, use almohadillas para las rodillas o reclinatorios acojinados para apoyar rodillas y caderas. Algunos reclinatorios están equipados con reposabrazos que ayudan a levantarse y al voltearse sirven de asiento.

### ***Herramientas especializadas***

Hay muchos tipos de herramientas y equipo especializado que está siendo desarrollado para facilitar las faenas de jardinería a todo tipo de persona. Por ejemplo, hay herramientas para sembrar con platos intercambiables para esparcir directamente semillas, incluso las muy pequeñas como las de zanahoria y lechuga. Barrenas o taladros eléctricos para sembrar bulbos de flores reducen la necesidad de escarbar hoyos manualmente. Para disminuir la tensión de levantar recipientes pesados (y a veces voluminosos) se pueden colgar del hombro sacos para recolectar la cosecha o emplear contenedores con ruedas. Hay numerosas clases de herramientas especiales y deben ponerse a consideración en las etapas iniciales de toma de decisiones.

Los fabricantes han desarrollado una línea de herramientas que están diseñadas especialmente para las mujeres. Las herramientas son generalmente más ligeras y están equipadas con mangos de menor diámetro. Algunos tienen aplicaciones múltiples, particularmente para individuos con artritis.

Los arados eléctricos hacen el trabajar la tierra mucho más sencillo que a mano. Algunos de éstos pueden ayudar a preparar hileras o bancales elevados. No obstante, también pueden exponer al usuario a vibración excesiva y tensión sobre las articulaciones del codo y del hombro, primariamente en terrenos duros o rocosos. Un arado montado en la parte posterior es generalmente más simple de operar. Si usted emplea un arado eléctrico, tome recesos frecuentes y use guantes anti vibración o acolchonados, así como calzado amortiguador con buena tracción. Cuando trabaje con tierra compacta, lo mejor es hacerlo en segmentos cortos y angostos para reducir la vibración o la tensión en las articulaciones.

### **¿CÓMO DEBO PREPARARME PARA LA JARDINERÍA?**

Tomadas las decisiones pertinentes, aún quedan algunas cosas que merecen consideración antes e iniciar las labores. Decisiones clave son:

- condiciones climatológicas apropiadas y la mejor hora del día para realizarlas,
- ropa que brinde comodidad y protección,

- ejercicios preparatorios previos a la jardinería.

### **Condiciones climatológicas / hora del día**

A veces el clima puede obstaculizar el placer de estar afuera trabajando en el jardín. Las altas temperaturas y la exposición al sol intenso, aunque sea por poco tiempo, pueden resultar en serios riesgos de salud, concretamente en los individuos que toman cierto tipo de fármacos. Verifique las etiquetas respecto a la exposición solar. Si va a trabajar en el calor, planee tomar mucha agua (evite bebidas azucaradas o con cafeína), y descanse a menudo bajo la sombra.

Aliméntese sanamente para conservar energía. Considere efectuar las tareas de jardinería durante las primeras horas de la mañana o las últimas de la tarde, cuando los rayos solares son menos intensos y está generalmente más fresco.

Para ayudarse a mantener un buen ritmo de trabajo, programe las actividades de jardinería a una hora del día en que se sienta mejor y cuando el tiempo sea más agradable. Sin embargo, independientemente de la hora que elija, hágale caso a su organismo. Prométase que si lo que hace empieza a tensar las articulaciones, va a detenerse y a descansar ANTES de que le comiencen a doler. Si la faena se vuelve demasiado pesada para terminarla solo, pida ayuda. Normalmente, familiares y amigos estarán prestos a asistirle si con eso disminuye el dolor. Además, le ofrece la oportunidad de compartir los frutos de la tierra.

A los jardineros que manejan un puesto de frutas o verduras o a los agricultores con un local en el mercado les puede resultar más difícil controlar un horario que les permita obtener ganancias. Un clima adverso y horas extensas de trabajo podrían afectar significativamente la tensión en las articulaciones y el dolor. Prepárese con suficiente líquido para mantenerse hidratado, un toldo o cobertizo que le proporcione suficiente sombra, una silla o banco y un atuendo adecuado.

### ***Vestimenta***

Protéjase del sol usando un sombrero y aplicándose protector solar (SPF 30 o más) en la piel descubierta, reaplicando cada dos horas. Póngase guantes, los cuales no sólo ofrecen protección a la piel, sino que ayudan a disminuir la tensión en las manos para levantar, cargar y agarrar. Unos guantes apropiados tendrán una superficie extra acolchonada y anti resbalante.

Cuando seleccione ropa para esta actividad, tome en cuenta que los pantalones y las mangas largas que lo protegen de lesiones le pueden acalorar, así que escoja prendas ligeras. Algunos pantalones tienen parches de refuerzo o acojinado en las rodillas. El calzado es también muy importante: use zapatos cerrados con buenas suelas que brinden tracción y agarre, o botas que ofrezcan apoyo a los tobillos. Otros artículos de protección son repelentes de insectos; gafas de sol polarizadas, tanto para proteger de los rayos solares como para resguardar los ojos de objetos externos y protección auditiva si trabaja con herramientas eléctricas muy ruidosas.

### ***Ejercicios preparatorios***

Normalmente conviene hacer ejercicios de calentamiento y de enfriamiento, así como estiramientos al iniciar y concluir las labores de jardinería. Estirarse lubrica las articulaciones reduciendo la inflamación y las protege mientras trabaja. Estire todos los músculos grandes que probablemente use durante la actividad, en especial piernas, espalda y hombros. Haga ejercicio despacio y solo unas cuantas repeticiones. Las siguientes figuras muestran algunos estiramientos que le ayudarán a aumentar la fortaleza y la flexibilidad articulares. Se pueden ejecutar de pie o sentado, según sea su movilidad. Pida al personal médico que le atiende que le sugiera los ejercicios más apropiados en su caso particular.

LA ARTHRITIS FOUNDATION RECOMIENDA AL MENOS 4 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO

### ***Rotación de torso***

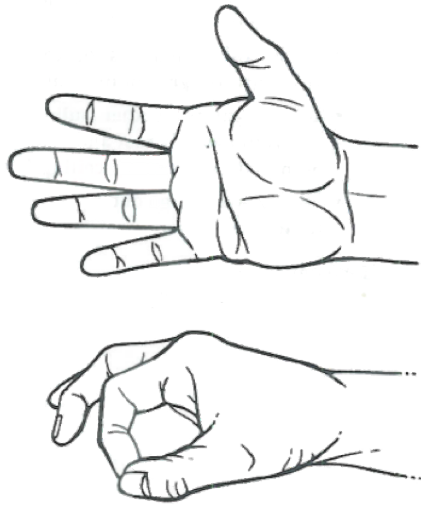
- Cruce los brazos o colóquelos en las caderas.
- Gire el torso (por la cintura) para ver sobre el hombro.
- Repita en dirección contraria.



### ***Dedos***

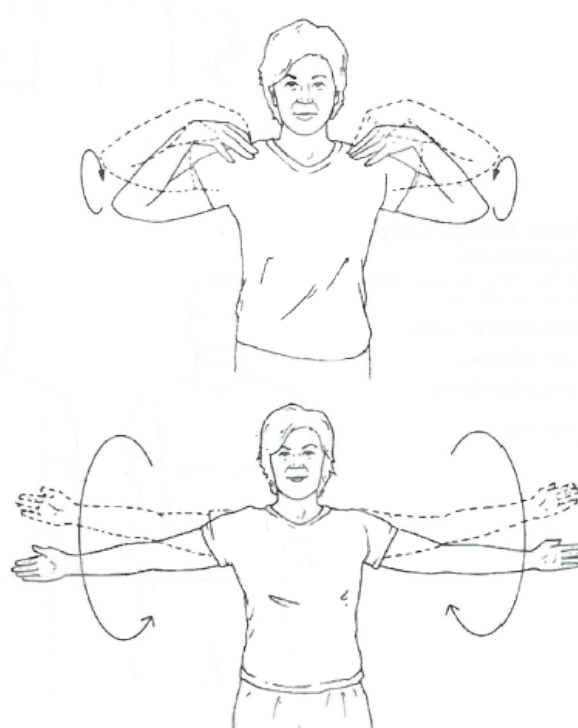
- Toque el pulgar con el índice para formar una "O".
- Abra la mano completamente después de cada "O".
- Repita con cada dedo.





### ***Círculo de brazos***

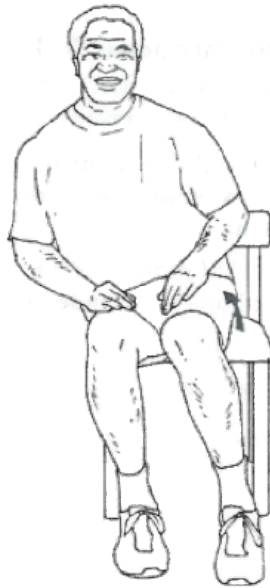
- Ponga las manos sobre los hombros con los codos hacia afuera.
  - Haga círculos con los codos variando su tamaño y la dirección.
- Aumente la intensidad extendiendo los brazos a los lados al nivel de los hombros.



### ***Marcha de caderas***

- Siéntese derecho en una silla y “marche” hacia la orilla de la silla levantando una cadera y moviéndola hacia adelante, luego con la otra cadera.

- “Marche” de regreso alternando el levantar una cadera mientras deja la otra en la silla.



### ***Círculos de tobillo***

- Siéntese o párese apoyado en una silla.
- Levantando un pie, dibuje despacio círculos grandes.
- Repita con el otro pie.



### **¿CÓMO PUEDO MENGUAR EL MALESTAR DE LA ARTRITIS MIENTRAS TRABAJO EN EL JARDÍN?**

El manejo del dolor es algo que los jardineros con artritis deben comprender. Al ejercer los músculos en la jardinería o el ejercicio, la sangre que fluye a ellos sube mientras que

el oxígeno baja, lo que puede provocar dolor muscular. El malestar articular puede ocurrir por el uso excesivo de una articulación u otra inflamación en el cuerpo. También hay que recordar que cierto dolor muscular puede retrasarse, de modo que no le duela hasta que haya concluido la actividad. En este caso, prepárese para darle a su organismo un buen descanso antes de volver al trabajo. De cualquier manera, es fundamental estar atento a lo que su cuerpo le está diciendo. Algunos puntos clave para mermar el dolor y la hinchazón son:

- conservar una buena postura,
- empujar, levantar, cargar y excavar de forma correcta,
- alternar las tareas de jardinería y tomar recesos cuando sea necesario.

### **Postura adecuada**

Mantener la espalda recta tanto como sea posible, particularmente al levantar objetos, puede disminuir la tensión en ligamentos, tendones y articulaciones, lo cual reduce la probabilidad de lesiones. Una postura apropiada además puede reducir el dolor y la fatiga musculares. Si se joroba, enderécese y retome la postura recta. No tuerza ni rote la espalda baja cuando se mueva o trabaje en el jardín. Girar la espalda baja, concretamente al hacerlo mientras la dobla, es la causa principal de daño a la espina dorsal. Minimice el tiempo que sostiene la misma postura al cambiar frecuentemente la posición en que se para o se sienta. Si está sentado o arrodillado, incline las caderas hacia adelante a fin de ayudarse a conservar derecha la columna. Eventualmente todos estos hábitos se convertirán en algo natural.

Trate de evitar el arrodillarse en la medida de lo posible. Sin embargo, si ha de hacerlo, use una rodilla únicamente. Ponerse de rodillas con ambas puede provocar un estiramiento de espalda, generando más dolor. Evite agacharse al nivel del suelo sin usar algún tipo de soporte como una pala. Un reclinatorio acojinado con soportes de ambos lados para apoyarse le servirá para inclinarse e incorporarse lentamente cuando acabe, así como para amortiguar las rodillas.

### ***Empujar, levantar, cargar y cavar***

Una mecánica corporal correcta incluye el procurar que las partes más fuertes efectúen la mayoría del trabajo. Cuando levante o empuje objetos pesados use las caderas, los muslos y las rodillas en lugar de la espalda baja. Esto se logra flexionando las rodillas mientras mantiene la columna derecha, empleando así los músculos de las piernas para levantar el objeto. Cuando levante o cargue algo, ponga los brazos y el objeto tan cerca del cuerpo como pueda para proteger la espalda y los hombros. Cuando escarbe con una pala, primero levante la tierra y luego gire el cuerpo entero antes de tirarla a un lado. Evite torcer el cuerpo y no intente echar tierra o abono que esté húmedo, muy pesado o pegajoso.

### ***Alternar tareas y tomar recesos***

Considere el rotar tareas cada 20 minutos o más, según convenga. Esto ayuda a asegurar el uso de partes del cuerpo y de grupos de músculos distintos. Variar las actividades en

el jardín reduce la tensión repetitiva que se ejerce en la espina dorsal, las articulaciones y los músculos.

Tome descansos periódicos a fin de que pueda estirarse, beber agua y evaluar lo que quiere hacer a continuación. Deténgase por completo si se siente fatigado. Muchas lesiones ocurren cuando la persona está tratando de hacer “lo último”. Si percibe rigidez, dolor o hinchazón, aplique hielo en el área sensible por 15 – 20 minutos. El hielo puede bajar la inflamación y el dolor. Algunos estiramientos suaves en esa zona podrían ser útiles. Si el dolor persiste o empeora, deje de trabajar y llame a su doctor. Los medicamentos y las terapias son opciones para el manejo del dolor.

### **PRODUCCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS A PEQUEÑA ESCALA**

La jardinería en sí misma es a menudo muy satisfactoria y genera suficiente cosecha para la familia y amistades del individuo que la práctica. Pero un vergel personal puede crecer en tamaño y productividad hasta el punto en que se convierta en un negocio a pequeña escala.

Con frecuencia vemos a los jardineros vendiendo sus abundantes frutas y verduras en puestos al aire libre o mercadillos agrícolas. Un pequeño huerto de árboles frutales puede empezar a proliferar tanto como para que el productor comience a abastecer alguna tienda o restaurante local. Cuando el pasatiempo de la jardinería da este paso hacia la producción a pequeña escala, las demandas física y mental del jardinero también se multiplican.

Además de incrementar el número de horas de trabajo y las labores físicas relativas a sembrar, plantar, cultivar y cosechar, el jardinero puede aumentar el nivel de estrés o uso excesivo de las articulaciones. Muchas de las sugerencias mencionadas aquí aún se pueden aplicar a este nivel de producción, pero algunas de las herramientas empleadas serán inadecuadas.

Antes de expandir sus operaciones de cultivo, consulte con quienes hayan tenido éxito. O averigüe en Extensión local (enlaces bajo Información adicional). Evalúe detenidamente lo que implica una operación de esta envergadura tanto económica, como física y ambientalmente. Por ejemplo, si va a poner un invernadero, valore el costo de mesas ajustables y barras para colgar macetas en comparación con el esfuerzo de agacharse continuamente o de estirarse para alcanzar las plantas. Emplear un carrito con ruedas y sistemas de riego automáticos en invernaderos también puede reducir la carga de trabajo. Amplíe sus operaciones a un ritmo que le permita ajustarse a las nuevas demandas.