

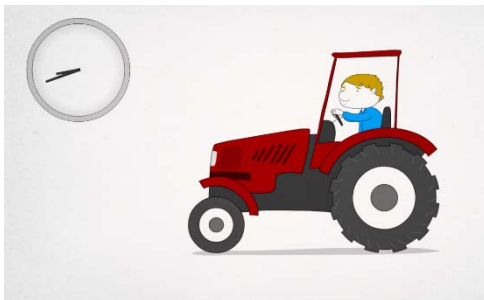


NOTA DE PRENSA

Los mejores consejos de fisioterapia para evitar lesiones en la agricultura y la ganadería

- La actividad de los trabajadores y trabajadoras de este sector tiene un alto impacto en su salud y, por eso, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya propone, en su [videoconsejo del mes de octubre](#), una serie de recomendaciones para prevenir lesiones.

Barcelona, 11 de octubre 2022.- El sector agroalimentario tiene un considerable peso en la actividad económica catalana; supone algo más del 16% del PIB según datos del Gobierno. Más de 55.000 profesionales trabajan en explotaciones agrícolas en Cataluña, desarrollando una actividad que suele requerir un importante esfuerzo físico. Este esfuerzo puede provocar lesiones musculoesqueléticas que, si no se previenen o tratan de forma adecuada, pueden derivar en la incapacidad del trabajador a largo plazo.



Por esta razón, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya dedica el [videoconsejo del mes de octubre](#) a agricultores y ganaderos, con recomendaciones para proteger su salud física durante su jornada laboral.

Por ejemplo, es recomendable realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento antes de empezar la jornada, lo que permitirá preparar músculos, huesos y articulaciones de cara al trabajo que se realizará, de

forma similar a como lo haríamos para practicar deporte.

Las actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería requieren movimientos repetitivos, con posturas mantenidas y forzadas, como sucede, por ejemplo, al utilizar tijeras de podar o durante la vendimia. Estos movimientos pueden desgastar las articulaciones o generar sobrecargas, lo que también sucede si pasan muchas horas al volante de un tractor.

La tecnología como aliada

Para prevenir y minimizar las patologías asociadas al sector, es necesario realizar también descansos de forma periódica durante la jornada laboral para recuperar el cuerpo, prestando atención a una alimentación saludable y a la hidratación. Si es posible, es necesario fomentar una mayor rotación de tareas durante la jornada, para que cada trabajador lleve a cabo diferentes actividades. Variar las zonas del cuerpo sometidas a un mayor grado de tensión permite una mejor recuperación y evitar la sobrecarga de conjuntos musculares y articulares.

En estas tareas duras es fundamental poder ayudarse de herramientas tecnológicas como tractores, toros mecánicos o dispositivos que contribuyan a aliviar la carga de elementos pesados a los trabajadores. También es aconsejable verificar, de antemano, el peso de los elementos a levantar o transportar, de modo que se pueda decidir si lo hará una única persona o son necesarias varias. Los responsables de todas estas tareas deben informar y formar sobre la forma de manipular y mover las cargas.

Levantar peso es una de las tareas que más impacto negativo pueden generar en nuestro cuerpo y, por tanto, se recomienda reducirla todo lo posible. Automatizar procesos y colocar los objetos a alturas suficientemente cómodas puede evitar el número de levantamientos.

Conscientes de que el trabajo de agricultores y ganaderos siempre será exigente, con independencia de las ayudas técnicas disponibles, desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya os invitamos a consultar con un fisioterapeuta en caso de duda o si aparecen dolores, para que pueda ofrecer recomendaciones específicas para cada persona y, en última instancia, realizar un programa de preparación física o recuperación que permita poder seguir desarrollando la tarea profesional sin poner en riesgo la salud.

Campaña '12 meses, 12 consejos de salud'

La campaña "12 meses, 12 consejos de salud" es una iniciativa conjunta de los colegios profesionales de fisioterapeutas de Madrid, Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria, Aragón y La Rioja. Su objetivo es prevenir las lesiones causadas por malos hábitos a través de una serie de cortos animados que se emiten mensualmente a través de diferentes vías de comunicación, entre las cuales las redes sociales y los medios de comunicación.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 12.000 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.

Para más información:



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

The Almond Connection
Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com
www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29
www.fisioterapeutes.cat/comunicacio
comunicacio@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat/comunicacio