



EL COSTO DE LA LESIÓN: EL HOMBRO POR WRNW

Work Right hace todo lo posible para brindar educación constante sobre la prevención de lesiones y consejos sobre cómo mantenerse seguro y saludable en el trabajo y en el hogar. ¡Nuestro objetivo es mantenerlo trabajando y prevenir lesiones! Aparte de los inconvenientes que vienen con el dolor de hombro (interrupciones para dormir, dolor con las tareas diarias desde levantar cosas hasta lavarse el cabello e incapacidad para continuar con las tareas normales de trabajo), ¡las lesiones son costosas! Analicemos una lesión común en el lugar de trabajo para darle una perspectiva. El tipo de lesión de esta semana: la lesión en el hombro.



Costos de Cirugías de Hombro

La lesión del hombro es uno de los tipos de lesiones más caras de reparar (junto con la espalda y la rodilla). Veamos algunos **costos**:

- **Cirugía Artroscópica de Hombro:** el costo promedio de la cirugía artroscópica de hombro en los EE. UU. es de \$25,925. Los precios pueden oscilar entre \$6,900 y \$31,650. El costo de esta cirugía puede verse afectado por si se realiza como una cirugía de paciente hospitalizado o ambulatorio.
- **Cirugía de Reparación de Hombro:** esta cirugía es un procedimiento mínimamente invasivo que se realiza para diagnosticar y tratar problemas del hombro, como desgarro del manguito rotador, desgarro del labrum y tendinitis. El promedio nacional para esta cirugía es de \$19,500 (con un rango de \$6,500 a \$41,300).
- **Cirugía del manguito rotador:** otro procedimiento mínimamente invasivo para reparar un tendón desgarrado. La cirugía de manguito rotador promedio nacional cuesta \$21,800 (con un rango de \$8,400 a \$56,200).



¿Está alarmado? Estos costos definitivamente no son nada y no dice nada concreto sobre cuántos días fuera del trabajo necesitará para recuperarse o el costo adicional de la rehabilitación. El Consejo Nacional de Seguridad **informa** que las lesiones en el hombro resultan en un promedio de 28 días perdidos de trabajo.

¡Prevenga esa Lesión!

Con suerte, el costo de la cirugía y el tiempo de recuperación despiertan una nueva motivación para la prevención de la lesión por completo. Aquí hay algunos consejos para que usted pueda prevenir proactivamente una lesión en el hombro:

• ¡Siempre caliente el cuerpo!

- Aplique calor a los músculos de los hombros antes del ejercicio (es decir, tome una ducha tibia 10-15 minutos antes del ejercicio).
- El brazo por debajo de la altura del hombro mientras hace los estiramientos de brazos.
- Aumente gradualmente los movimientos durante los calentamientos de hombros.



• Aumentar la fuerza del hombro.

Se necesita fuerza y flexibilidad en los músculos del manguito rotador. Los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudar a estabilizar la articulación.

• Cambie los tipos de entrenamiento.

Nuestro núcleo también ayuda a estabilizar nuestros hombros, por lo que también es importante asegurarse de fortalecer otras áreas de su cuerpo como su columna vertebral.

• Descanso.

Si nota dolor durante una determinada actividad, busque un ejercicio alternativo para quitar la carga del área lesionada. Esto no significa que dejes de mover el hombro.

• Cambia tu posición para dormir.

Si se acuesta de lado, evite acostarse sobre el hombro lesionado. Si duerme boca arriba y le irrita el hombro, levante el brazo con una almohada.

Conocer los principios de estar PREPARADO le ayudará a prevenir lesiones y permanecer en el trabajo. Trata a tu cuerpo como si importara, solo tienes uno en esta vida.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.