



ESFUERZO EN LA VENA

POR TREVOR ADDISON, ATC



Sabemos que lo has escuchado antes: *¡Dona sangre y salva una vida!* Puede que no sepas cuán ciertas son esas palabras. En realidad, una donación puede salvar hasta **tres** vidas. Esto significa que mucha gente debe estar donando, ¿verdad? Debería haber mucha oferta. ¿Realmente necesitan TU sangre?

Por los números

Se estima que 9 de cada 10 personas recibirán una transfusión de sangre cuando lleguen a los 70 años, pero solo alrededor del 10% de las personas elegibles habrán donado sangre alguna vez, e incluso esas tasas están disminuyendo. Sin embargo, aquí está el gran problema: solo alrededor del 37% de las personas son elegibles para donar en primer lugar. Las donaciones de sangre están llegando despacio mientras el suministro se derrama rápido.



Una vez al año

Como resultado, este líquido rojo que sustenta la vida escasea peligrosamente y no se puede producir artificialmente, ¡por eso te necesitamos! Si todas las personas elegibles se comprometieran a donar una vez al año, habría suministro más que suficiente. ¡Haz tu parte de 'una vez al año'! ¿No sabes si eres elegible? ¡Solo regístrate! Se le harán preguntas y se le realizará un examen físico para garantizar que pueda donar de manera segura y que su sangre sea segura de usar. ¡Encuentre una campaña de donación de sangre local!

¡Estar PREPARADO!

Antes de donar:

- Asegúrate de estar bien alimentado e hidratado.
- ¡Planifica con anticipación! No podrá realizar trabajo físico ni operar maquinaria pesada después de la donación. También debe esperar para asegurarse de que se siente bien antes de conducir.



Después de donar:

- Coma algo chico inmediatamente después y asegúrese de no escatimar en su próxima comida. ¡Los alimentos ricos en hierro (como carne de res, mariscos, pollo, cerdo, espinacas y frijoles) son una ventaja!
- Toma 4 vasos de agua poco después de donar para mantenerte hidratado.
- Mantenga el vendaje puesto y seco durante 4 horas.
- Si se siente aturdido o mareado, deje de hacer lo que esté haciendo, acuéstese y levante los pies hasta que se sienta mejor.
- ¡Disfruta sabiendo que has impactado la vida de alguien!

Nuestro mundo. Nuestra responsabilidad.



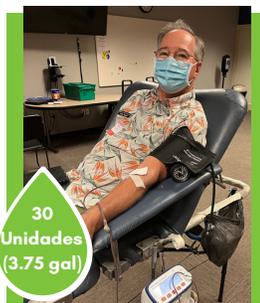
Entonces, si bien *donar sangre y salvar una vida* es correcto, no habla de la urgencia del asunto. En Work Right, hacemos de la retribución una prioridad. Ninguna acción es demasiado pequeña. E incluso la pequeña acción de donar sangre anualmente puede hacer del mundo un lugar mejor.

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.

¡Mira cuánto han donado estos Work Righters!



20
Unidades
(2.5 gal)



30
Unidades
(3.75 gal)

¡Work Righters Chantel Gorton y Tim Carr reconocen su oportunidad de cambiar el mundo una donación a la vez!

Acerca de Trevor Addison, MS, ATC || Trevor es un entrenador atlético certificado en el área central de Oregón que ha estado practicando desde 2015, y pasó del atletismo al entorno industrial en 2019. Como ávido amante de la vida al aire libre y de la cerveza artesanal, si no está en la clínica, lo encontrará en un sendero, pendiente o en una cervecería local!

