



FUMAR Y EL RIESGO DE LESIONES

POR WRNW



Fumar no es bueno para nosotros. Esto no debería ser una sorpresa. La ciencia nos ha enseñado muchas cosas sobre fumar tabaco, ninguna de las cuales es beneficiosa para nuestra salud. De hecho, el consumo de tabaco es la **principal causa evitable de enfermedad y muerte prematura** en los Estados Unidos. ¿Cuál es la parte de esa última oración que amamos? ¡Evitable! ¡Prevención es nuestro segundo nombre, por lo que este tema está cerca de nuestro !

¿Qué más representa un mayor riesgo cuando fuma? **LESIONES.** **Múltiples de estudios** muestran claramente que fumar está asociado con un riesgo significativamente mayor de lesiones musculoesqueléticas (articulaciones, músculos, tendones) en comparación con no fumar.



LOS DETALLES:

- Fumar está asociado con un 20-30% más en riesgo de lesiones que los no fumadores
- Una mayor aptitud aeróbica y muscular no protege contra las lesiones entre los fumadores que están en mejor forma en comparación con los no fumadores.
- Una mayor forma física protege contra las lesiones en los no fumadores

EFFECTOS DE FUMAR:

- MENOS RESISTENCIA
- BAJO RENDIMIENTO FÍSICO
- MAYOR TASA DE LESIONES



Vamos a desglosarlo. Cuando se inhala el humo del tabaco, entra en nuestros pulmones. Nuestros pulmones son los que transportan el oxígeno a nuestro torrente sanguíneo (lo que nuestros músculos necesitan como combustible) y transportan el dióxido de carbono fuera de nuestro cuerpo. El humo del tabaco inhalado se une a nuestras células sanguíneas en lugar de oxígeno, expulsando efectivamente el oxígeno a la acera y transportando químicos dañinos a nuestros músculos. Sin los niveles de oxígeno necesarios, los músculos se fatigan más rápido y tienen menos capacidad para trabajar tan duro o fortalecerse.

Además, tiene un precio en nuestros corazones. Su corazón recibe el mensaje de que se necesita más oxígeno (porque no recibió el oxígeno debido a su competencia con el humo del tabaco) y comienza a trabajar más. Cuanto más "bombea" nuestro corazón y más rápido "bombea", más sangre gira por sí misma a través de nuestro cuerpo. Cuando trabajamos más duro, esto es necesario. Sin embargo, con el consumo de tabaco, el corazón nunca descansa. **TODOS** nuestros músculos necesitan un descanso y el corazón no es diferente.



Esto es importante para el atleta industrial porque fumar afecta mucho más que una rutina de gimnasio. Afecta CADA movimiento físico que hacemos, desde subir escaleras hasta mover equipos.

¿Qué más está directamente asociado con el riesgo de lesiones para quienes consumen tabaco?

PATRONES DE SUEÑO ALTERADO

El sueño es esencial para sanar y recuperarse del día.

INCREMENTA EL TIEMPO DE CURACIÓN

El flujo de sangre adecuado es necesario para que los tejidos se curen. Cuando nuestras células sanguíneas tienen humo de tabaco como competencia por los nutrientes, la curación lleva más tiempo.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR

El humo del tabaco disminuye el oxígeno en nuestra sangre para los músculos, por lo que el corazón bombea con más fuerza. Empezamos a respirar más rápido en las tareas mundanas.

MENOR FUERZA MUSCULAR

El humo del tabaco compite con el oxígeno, por lo que los músculos nunca pueden trabajar lo suficiente con el entrenamiento de fuerza en comparación con los no fumadores.

LÍNEA DE FONDO

Para aquellos que comienzan cualquier actividad extenuante nueva, **fumar es un factor de riesgo prevenible de lesiones** musculoesqueléticas por uso excesivo y curación de lesiones.



¿Listo para dejar de fumar? Consulte [este recurso](#) o pregunte a su departamento de recursos humanos si tienen más información o posibles beneficios de la empresa para ayudarlo a dejar de fumar.

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.