

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



LA RISA: EL ANALGÉSICO ORIGINAL

POR OMAR FERCHA, LAT, ATC

VOLUMEN 9
NUMERO 11
ARCHIVO



Ayer tuve una entrevista y me preguntaron “¿Nivel de inglés?” respondí “alto”, “¿Como se dice memoria en inglés?” dije “Memory”. El último pedido fue que usara memory en una frase. “Salte por una ventana y memory”. Esperaré hasta que termines de reírte (o al menos poner los ojos en blanco).

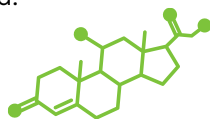
El humor es asombroso. ¡No solo porque el humor te hace sonreír y te hace feliz, el acto de reír también tiene beneficios para la salud! Así es. Se ha demostrado que reír tiene cambios fisiológicos positivos en su cuerpo, tanto a corto como a largo plazo. Es una razón más para que encontremos más oportunidades para reír en nuestro día. Como alguien a quien le encanta reír, me complace compartir algunos de esos beneficios fisiológicos positivos.

HABLEMOS DE ESTRÉS.

Cuando estamos estresados, vemos un aumento en los niveles de cortisol en nuestra sangre. El cortisol es nuestra principal hormona del estrés. A corto plazo, el cortisol tiene muchos beneficios positivos, como aumento de memoria y una menor sensibilidad al dolor. Sin embargo, como la mayoría de las cosas, todo es mejor con moderación y si está constantemente estresado, tendrá una gran cantidad de cortisol en el torrente sanguíneo. La sobrecarga puede provocar problemas de salud como obesidad, ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas y más. Afortunadamente, se ha demostrado que la risa intercambia el cortisol en nuestro torrente sanguíneo con otras sustancias químicas: **dopamina, oxitocina, endorfinas**, lo que lo devuelve a una posición de salud más positiva.

HORMONAS FELICES

La **dopamina** se ha relacionado con un mayor aprendizaje, motivación y atención. Sabiendo esto, cada vez que comience a reírse de su cónyuge y note ese matiz de irritación, suelte la bomba de conocimiento, su risa solo está mejorando su capacidad para prestarle atención. No estoy recomendando necesariamente esto, pero me encantaría saber cómo funciona para usted.



La **oxitocina**, la droga del amor, proporciona algunos efectos geniales en los cuerpos. Puede aumentar nuestro umbral de dolor y promover el crecimiento y la curación (lo que esencialmente le brinda el mismo habilidades como Wolverine). ¡Sí, por favor! También te ayuda a conectarte con otras personas, lo cual es genial, pero no tan genial como ser Wolverine.



Las endorfinas, nuestro suministro personal de opioides en nuestro cuerpo, también aumentan cuando nos reímos. ¡Es por eso que nos sentimos tan increíblemente bien cuando nos reímos! Todas estas endorfinas están explotando por todo nuestro cuerpo haciéndote sentir bien por fuera pero también por dentro; disminuyendo su presión arterial, reduciendo la ansiedad, aumentando su sensación de seguridad y mejorando su función inmunológica.

ENCUENTRA TU RISA

La elección está incrustada en nuestra vida cotidiana. A veces, las opciones están bajo nuestro control y, a veces, no tenemos control sobre nada de lo que nos sucede. Sin embargo, siempre tenemos la capacidad de encontrar la risa en nuestras vidas. A veces eso es fácil. Más a menudo, puede ser extremadamente difícil. Pero, si puede encontrar un hilo de risa en tiempos difíciles y darle un pequeño tirón, los beneficios fisiológicos que experimenta valen la pena. Si tienes problemas para encontrar esa risa, busca uno de esos polos verdes difíciles de perder en el lugar. ¡Work Right se complace en darle una azón para sonreír!



“De allá para aquí, de aquí para allá. Las cosas divertidas están en todas partes”. -Dr. Seuss



About Omar Fercha, LAT, ATC || Omar es un entrenador atlético basado en Portland, Oregón con Work Right NW. Tiene más de 10 años de experiencia trabajando con jóvenes hasta atletas de la División 1. Hace cinco años, trajo esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre, puede encontrarlo caminando con su esposa, perros y un niño pequeño.

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.

