

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



DESCONECTAR PARA VOLVER A CONECTAR

POR LYMAN DROWN, MS, LAT, ATC, CSCS

VOLUMEN 9
NUMERO 14
ARCHIVO

Es el final de una larga semana laboral (o peor aún, es solo miércoles). Estás exhausto, fatigado y un poco deprimido por estar atrapado en el trabajo toda la semana. Estás en necesidad de recargar. Por lo general, cuando necesitamos recargar un dispositivo electrónico, hurgamos en el cajón para encontrar el cable de alimentación más cercano y correcto para enchufar y luego esperamos. Pero con nosotros mismos, la solución es mucho más simple: ¡**desconectar!** Encuentra algo de distancia entre tu vida laboral y tu vida personal y tómate un tiempo para ti. ¿Qué mejor manera de hacerlo que con una actividad al aire libre?



SALIR

Con las hormonas para sentirse bien que se liberan al hacer actividad física (¿recuerdan las endorfinas de las que hablamos en [la edición 11?](#)) y la vitamina D proporcionada por nuestra exposición a la luz natural, nos ponemos en la mejor oportunidad de aumentar nuestra forma física, estado de ánimo, energía y niveles de felicidad. La hormona cortisol, que desencadena el estrés, se reduce, lo que conduce a un estado más relajado. La actividad física ayuda a mejorar nuestro sueño. [Un entorno al aire libre](#) es una defensa natural contra la depresión, la tensión muscular y la frecuencia cardíaca, todos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

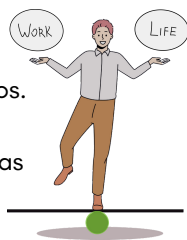
Cuando sabemos lo beneficioso puede ser el aire libre para nuestra mente y nuestro cuerpo, la pregunta realmente es: "¿Por qué no queremos salir al aire libre?"



EL DIVIDENDO DE LA DIVISIÓN

¿Necesita ser más convincente? Mirémoslo desde un ángulo diferente, uno que se relaciona con el tema de Work Right para el mes de abril. ¡Un equilibrio entre su trabajo y su vida personal es vital para su salud! Cuando puede desconectarse del trabajo, los beneficios de estas actividades al aire libre se vuelven más evidentes y pronunciados.

Las actividades al aire libre nos desafían de maneras que la oficina no lo hace. Cuando salimos de nuestras zonas de confort y estamos presentes en diferentes terrenos de los que normalmente nos encontramos a diario, ponemos nuestros cuerpos y mentes en un lugar positivo para aumentar el enfoque y la atención.



Además, la naturaleza tiene la capacidad de conectar a las personas, promoviendo las conexiones sociales. Curiosamente, este repaso puede significar que tengamos [más éxito en nuestra jornada laboral](#) sin darnos cuenta.

EL AIRE LIBRE

¡Hemos hecho que suene como si necesitaras planificar de inmediato una escapada de fin de semana a las montañas o la playa! No es una mala idea si tiene acceso a tales características naturales para caminar, acampar o navegar en kayak. Pero no descarte los espacios verdes naturales que nos rodean a todos, incluso en una gran ciudad. Salir a caminar, andar en bicicleta o incluso asistir a eventos deportivos o conciertos al aire libre puede tener el efecto que todos necesitamos. Hay beneficios justo afuera de cada uno de nuestros umbrales para encontrar un mejor equilibrio en nuestras vidas.



Lyman Drown, EM, LAT, ATC, CSCS || Lyman es un entrenador atlético certificado en el área de Bellevue, WA. Ha pasado su carrera ayudando a atletas, pacientes y miembros del equipo a recuperarse y prevenir lesiones. Cuando Lyman no está en el trabajo, disfruta pasar tiempo con sus hijos y explorar el aire libre y hacer rafting en aguas bravas.

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.

