

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



¿A TENER ANIMALES O NO?

VOLUMEN 9 | NUMERO 19 | ARCHIVO

POR AMI NEDER, PT, DPT

¿Estás pensando en tener un animal para alegrar tu estado de ánimo? Cuando el día de trabajo es duro, no hay nada como volver a la casa y encontrar tu animal que se mueve y tienes energía para jugar contigo. En 2023, **el 66% de los estadounidenses** tendrá algún tipo de mascota. Después de todo, si te gustan los animales, los estudios de investigación muestran que interactuar con un animal puede:



- Reducir temporalmente el cortisol (una hormona del estrés en su cuerpo)
- Mejora tus reacciones al estrés
- Reducir la presión arterial, el colesterol y permitir que algunos propietarios sobrevivan más tiempo con enfermedades relacionadas con el corazón
- Aumentar el apoyo social



A tener animales puede tener efectos positivos significativos en la salud mental y el trabajo de los atletas industriales satisfacción, que a su vez puede conducir a una mayor productividad y mejores resultados en el lugar de trabajo.

PAUSA Y CONSIDERAR

Si va a tener un animal (iguana, ave, jerbo, gato, cabra, perro), asegúrese de elegir una que le brinde alegría y se adapte a su estilo de vida, ya que las investigaciones muestran **que el beneficio proviene de cómo USTED se siente acerca del animal y la cantidad de tiempo de calidad que pasamos juntos!**

Pero antes de ir a comprar a tu próximo mejor amigo: considera un **estudio reciente** de 4000 propietarios durante el aumento de compras de animales por el Covid. La mayoría informó que no podía imaginar tener que pasar por el encierro sin sus animales, algunas personas estaban menos unidas a su animal y otras estaban extremadamente preocupadas por lo que le sucedería a su animal si se enfermaba o perdía sus ingresos. Y después de un tiempo, la felicidad de los dueños de animales se igualó a la de los que no tenían animales. Entonces, si tiene otros factores estresantes importantes en su vida, o no puede invertir el tiempo, está perfectamente bien esperar.

La mayoría de los estudios coinciden en que para obtener los beneficios para tu salud mental y física, necesitas:

- el animal correcta,
- en el momento adecuado,
- e invertir su energía/tiempo en la relación.



Ami Neder, PT, DPT, CEAS || Ami recibió su Doctorado en Fisioterapia de la Universidad de Creighton y tiene más de 10 años de experiencia en entornos industriales y clínicos. Ella y su Schnauzer gigante, Jedi, forman un equipo competitivo de nivel NoseWork Elite y participan en deportes Treibbal y Freestyle por diversión.

¿LISTO?

¿Cómo sabes si estás listo? Además, ¿cómo obtiene el beneficio si no está listo para tener un animal?

¡Prueba una o más de estas cosas para ver si estás listo y levanta el ánimo y el de ellos en el camino!

- ¡Toma prestado un animal! Pregúntele a su familia, a un vecino o a un amigo si puede cuidar a su animal, a caminar a su perro, limpiar la pecera con ellos o simplemente pasar tiempo con un animal que le guste.
- Ofrézcase como voluntario en un refugio, rescate o granja. Conviértete en un "foster" o simplemente ayuda en general.
- Encuentre un grupo que participe en deportes/entrenamientos relacionados con su animal elegido (¡sí, hay competencias de agilidad de conejos!). Los espectadores y voluntarios son generalmente bienvenidos y necesarios.
- Prepárese bien para su animal. Si decide: planifique, presupuesto, prepare su hogar, infórmese y tal vez inicie una cuenta de ahorros para el cuidado de su futuro animal. Esto ayuda a reducir algunos factores estresantes de tener un animal.

Tener un animal puede ser una increíble experiencia de vinculación. Pero si te gustan los animales, hay muchas formas de beneficiarte de ellos, ¡más allá de tener uno! 

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.

