

COMIENCE CON SU CORAZÓN

POR AMELIA MEIGS, ATC

Los atletas industriales trabajan duro todos los días. Asegurar que nuestro corazón esté en buenas condiciones nos mantiene saludables a largo plazo. Para febrero, el mes estadounidense del corazón, analicemos una manera de mantener nuestros cuerpos funcionando bien para no correr el riesgo de perder tiempo en el trabajo o en las actividades que disfrutamos con las personas que amamos.



EL ASESINO SILENCIOSO

Los trabajadores ocupacionales tienen más probabilidades de tener presión arterial alta que un adulto promedio, considerando factores como el estrés laboral, [la exposición al ruido](#) y el trabajo por turnos. Casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen presión arterial alta, a menudo llamada el **asesino silencioso** porque no muestra efectos visibles o signos de enfermedad.

PRINCIPIOS DE PREVENCIÓN

¿Cómo puede ser más consciente de su presión arterial y el mantenimiento preventivo regular del motor de su automóvil? Consulte estas preguntas frecuentes.

Entonces, ¿cuál es un buen nivel para mi presión arterial? Menos de 120/80 es el estándar de oro para la presión arterial.

¿Cómo puedo medir mi presión arterial? Su proveedor de atención médica debe ser su primera parada, ¡pero pregúntele a su especialista en prevención de lesiones si puede ayudarlo!

¿Estoy en riesgo de enfermedades del corazón? Utilice [esta calculadora](#) para evaluar su riesgo de enfermedad cardíaca.

Entonces, ¿qué es un plan para la prevención de la presión arterial alta?

1. **Ejercicio:** Camine energicamente durante 30 minutos, 3 veces a la semana.
2. **Dieta:** controle su sodio: ¡menos de 2000 mg es el objetivo para las personas con presión arterial alta!
3. **Sueño:** Dormir menos de 7 horas por noche en promedio o dormir de mala calidad (apnea del sueño) puede contribuir a una presión arterial alta.
4. **Peso:** Se ha demostrado que un índice de masa corporal elevado se correlaciona con presión arterial alta.



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.

MANTENIMIENTO REGULAR



Este mes, pensemos en nuestro cuerpo como un automóvil. No dejaríamos que nuestro auto pasara 5 años sin cambiar el aceite, ¿verdad? El mantenimiento regular mantiene nuestros autos en buenas condiciones, y el mantenimiento preventivo regular también puede mantener nuestros cuerpos en buenas condiciones. Desglosemos eso:

- Nuestro corazón es el *motor* de nuestro cuerpo: bombea sangre, que suministra oxígeno y energía (glucosa) a nuestros músculos.
- Si las *válvulas* de nuestro cuerpo están más rígidas, hace que nuestro corazón trabaje más para obtener la sangre que necesitamos.
- Mantenga su *motor* funcionando limpio proporcionando a su cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar.
- Use su *motor* regularmente haciendo ejercicio con frecuencia.
- La presión arterial varía a lo largo del día y normalmente alcanza su punto máximo a media tarde.
- La presión arterial puede subir después de tomar café, fumar o hacer ejercicio.



Amelia Meigs, MS, ATC || Amelia es entrenadora atlética certificada en Fremont, CA. Creció en el área de Seattle y fue a la escuela en la Universidad de Marquette y en la Universidad de Saint Louis para obtener su Maestría en Entrenamiento Atlético. Trabajó durante algunos años en el entorno de la escuela secundaria, luego se mudó al extranjero por un año a Nueva Zelanda. En su tiempo libre le gusta viajar, hornear y caminar con su esposa en San José.