

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

WR

TRABAJANDO A UN NUEVO RITMO

POR CALEB PATEE, DO, MPH

VOLUMEN 9 | NUMERO 7 | ARCHIVO

Si nuestro corazón es el motor de nuestro cuerpo, ¿qué sucede cuando las lesiones pasan factura a la maquinaria que mantiene todo en marcha? Work Right busca evitar que ocurran estas lesiones, pero cuando suceden, ¿está preparado para lo que viene después? Los problemas del corazón tienen un enorme impacto en nuestros cuerpos. Como atletas industriales, consideremos qué impacto puede significar para nuestra mentalidad, nuestro estilo de vida y el regreso al trabajo.



MENTALIDAD

El caso de un evento cardíaco es inesperado y abrupto. Tu vida se detiene bruscamente. El cambio repentino puede ser difícil. **Comprenda que después de un evento cardíaco, es casi seguro que su vida será diferente en el futuro.** Habrá nuevos medicamentos, nuevas citas con el médico, entre otras cosas. El evento o la cirugía no solo afecta su cuerpo, sino que se sabe que los eventos cardíacos ejercen presión sobre la salud mental de una persona. Junto con su diagnóstico cardíaco, se sabe que la depresión y la ansiedad son un diagnóstico secundario.

ESTILO DE VIDA

Si tu vida va a ser diferente, ¿qué significa *diferente*? La base de la salud es el estilo de vida. Lo que comemos, cómo nos movemos, cómo lidiamos con el estrés y qué elecciones sociales estamos haciendo ayudan a determinar nuestros resultados a largo plazo. Después de un evento cardíaco, no hay diferencia con respecto a la importancia de estas elecciones. La mayor diferencia es que podrías estar trabajando con menos corazón para tolerar malas decisiones.

En el caso de los ataques cardíacos, aproximadamente una de cada cinco personas será readmitida en el hospital por un segundo dentro de los 5 años. Priorizar el cuidado personal es imprescindible para su nuevo estilo de vida.

- Dormir lo suficiente,
- Abstenerse de comprometerse demasiado con tareas estresantes,
- Relaja tu mente y cuerpo con actividades
- Buscar apoyo de grupos familiares o sociales, junto con formas de terapia de conversación.



VOLVER AL TRABAJO

Como atletas industriales, ¿qué significa esto para el trabajo que realizan después de un evento cardíaco de este tipo?

La rehabilitación cardíaca es una forma segura y eficaz de evaluar su corazón. El papel de la rehabilitación es fortalecer un corazón previamente dañado. El corazón es un músculo y, al igual que un bíceps desgarrado o torcido, se necesita tiempo para que vuelva a la normalidad. La rehabilitación ayuda a encontrar el rango apropiado de trabajo suficiente para desarrollar fuerza, pero no tanto como para causar daño.

A medida que avanza, un atleta industrial debe estar atento a más signos de enfermedad cardíaca. Los síntomas pueden incluir:

- dolor en el pecho
- falta de aliento progresiva,
- capacidad de ejercicio reducida,
- frecuencia cardíaca rápida desproporcionada con respecto a su actividad,
- y dolor implacable en la mandíbula, el cuello o el brazo.



Debido a los cambios que ocurrieron con el evento cardíaco, es posible que la línea de base de una persona ya no sea la misma. Descubrir las habilidades de uno dentro de la capacidad de su nuevo corazón es importante para regresar al trabajo y la vida cotidiana de manera segura.

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.



Caleb Patee, DO, MPH || El Dr. Patee es un médico de medicina familiar que disfruta entablar relaciones mientras habla sobre medicina preventiva e implementa estrategias de manejo de enfermedades. Tiene un interés especial en el intercambio de salud y tecnología. Cómo se puede utilizar la tecnología para llegar a más pacientes para ayudar a progresar en la medicina preventiva y mejorar la salud general de los pacientes.