

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## ELIMINAR LA PESADEZ DE LOS HOMBROS POR WRNW

VOLUMEN 9  
NUMERO 8  
ARCHIVO

Es ese momento otra vez, atletas industriales. Work Right predica la prevención y este mes nuestro enfoque está en la articulación esférica: ¡el hombro! Cuando se trata de trabajo, no hay mucho en lo que tus hombros no jueguen un papel. Para quitarte el peso de los hombros, hemos tomado lo mejor de todos esos consejos, trucos, estrategias, ejercicios de calentamiento, ejercicios y estiramientos que sabemos que lo ayudarán en su trabajo diario y los colocamos en esta hoja de referencia todo en uno para mantenerlo seguro en el trabajo.

### ESTRATEGIAS PARA LOS HOMBRO



Ya sea que esté de pie todo el día o sea uno de nuestros atletas de escritorio, el calentamiento adecuado y los microdescansos conducen a una mejor postura y menos dolores y molestias en los hombros. ¡Consulte estos recursos para guiarlo a través de un día de trabajo más eficiente y sin dolor! [Estírate, flexiona y calienta](#) | [Estrategias de microdescansos](#)

### HÚMERO Y MIRA ESTOS



¿Necesita algo más que una infografía o un folleto? ¿Qué tal algunos videos? Cada uno de estos recursos enseña sobre la importancia de la fuerza de los hombros para las tareas diarias. Propio calentamiento y la postura correcta reducen el riesgo de lesiones en el hombro.

[Workday Basic 5: Hombro](#) | [Desafío Head 2 Head Shoulder](#) | [Cuatro formas de prevenir una lesión en el hombro](#)

### EL PODER DE LA PREVENCIÓN



Con tantos recursos destinados a prevenir lesiones en el hombro, qué tal otro pensamiento. ¡Evite una lesión en el hombro y ahorre dinero! Echa un vistazo a estas ediciones anteriores de Industrial Athlete Digest que cubren el costo de las lesiones y por qué la prevención es tan importante. [Vol 8, Número 17](#) | [Vol 7, Número 31](#)

### MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL



¡No olvides nuestra guía práctica para los hombros! Las lesiones de hombro son la segunda lesión más probable en el lugar de trabajo después de la espalda. Pídale a su especialista en prevención de lesiones una copia de estas referencias para estiramientos y ejercicios para ayudar con los problemas del hombro.

### ¿DÓNDE LLEVAS TU ESTRÉS?

La tensión a través del músculo trapecio puede contribuir al dolor de cuello y hombro. ¡Prueba este ejercicio para descargar ese estrés!  
[Diapositiva PPT/TV Slide](#)



#### ¿PREFIERES IMPRIMIR?

Pregúntele a su clínico en el lugar si prefiere una versión impresa de estos recursos. ¡Estarán encantados de ayudar!

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.

