

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## PREPARANDO LA ESCENA

VOLUMEN 9 | NUMERO 24 | ARCHIVO

POR SAM DOCTORIAN, ATC

Los músculos desgarrados son impredecibles y a veces difíciles de prevenir. Variables como la composición corporal, el tipo de trabajo, las condiciones de salud subyacentes y otros factores incontrolables contribuyen a ellos. Sin embargo, en el caso de las lesiones por cortes y laceraciones, existen estrategias controlables y concretas que son casi infalibles para evitar lesiones. En 2019, los cortes o laceraciones representaron el **10% de las lesiones laborales** (89,730 lesiones de un total de 888,220). Este número se puede reducir fácilmente con estrategias simples y prácticas. Ahora, pongamos la escena en tu lugar de trabajo...




### VERIFICACIÓN DE UTILERÍA

Antes de comenzar el trabajo, **(R) Revisa tus Peligros** y **(E) Evalúa tu Equipo**. Y sé minucioso al revisar herramientas y maquinaria, asegurándote de que:

- Utiliza las herramientas adecuadas para la tarea específica.
- Las hojas a utilizar no están desafiladas.
- Reemplaza las hojas desafiladas por unas afiladas.
- Los taladros eléctricos no están atascados y tienen suficiente batería.
- Las escaleras están seguras, con todas las patas tocando el suelo.
- Los arneses no tienen rasgaduras y las hebillas se abrochan de forma segura.
- Las plataformas de elevación suben y bajan correctamente.
- El área de trabajo está libre de peligros de tropiezos y resbalones.

### VESTUARIO

El Equipo de Protección Personal (**PPE**) es el equipo que se utiliza para ayudar a minimizar o eliminar la exposición a ciertos peligros, ¡incluyendo los cortes y las laceraciones!

-   **Guantes:** Esto es algo obvio (¿o debería decir "manejador"?). Casi el 70% de las lesiones por cortes y laceraciones están relacionadas con las manos. Usa guantes resistentes a cortes o de servicio pesado para reducir el riesgo de lesiones.

**Casco de seguridad:** No solo los cascos de seguridad minimizan los efectos de los traumatismos por golpes, sino que también reducen el riesgo de lesiones causadas por objetos afilados o puntiagudos que provienen desde arriba.

**Protección ocular:** Usa gafas o protectores oculares con protección lateral si estás trabajando en un lugar donde hay objetos y partículas voladoras.

### METERSE EN EL PERSONAJE

Bien. El escenario de trabajo luce bien. Las herramientas están en buen estado. Tienes tu equipo puesto. Pero, ¿qué más? Solo aparentar no es suficiente como estrategia para prevenir estas lesiones. ¡Optimiza el escenario con conciencia plena! Esto significa estar consciente de dónde te encuentras y de lo que sucede a tu alrededor, también conocido como **conciencia situacional**. Observa las señales, escucha las alarmas. Mantente concentrado mientras realizas tareas mundanas o repetitivas.



Aplicar estas tácticas debe convertirse en un hábito, y los hábitos requieren esfuerzo consciente para desarrollarse. Cambia tu mentalidad de "Uso EPP porque es obligatorio" a "Uso EPP para evitar lesiones graves".

Este cambio de mentalidad es crucial para utilizar las herramientas proporcionadas de manera eficiente y segura al realizar tus tareas laborales.



**Samuel Doctorian, MS, ATC** || Sam es un Entrenador Atlético Certificado con casi 3 años de experiencia en el manejo de lesiones musculoesqueléticas en entornos industriales. Obtuvo su Maestría en Entrenamiento Atlético en la Universidad Azusa Pacific. Disfruta jugando todo tipo de deportes; incluso tiene una "bolsa de entrenador" con todo tipo de equipos deportivos en su automóvil para estar siempre listo para jugar.

**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.

Un estudio realizado en trabajadores de la construcción en 2019 mostró que solo el 60% utilizaba EPP durante el trabajo. La incomodidad, el ajuste inadecuado y la falta de motivación fueron las razones comunes por las que el EPP no se usaba el 100% del tiempo. Según la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA), el uso adecuado del EPP puede prevenir el 37.6% de las lesiones laborales. ¡Sal ahí afuera y usa tu equipo de protección!

NOTAS  
DEL GUIÓN

