

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

WR

## NUESTRA ARMADURA PPE

VOLUMEN 9 | NUMERO 31 | ARCHIVO

POR CHANTEL GORTON, PT, DPT

Es posible que no te des cuenta de que tú también tienes una armadura, tal vez no tan invencible como la de Iron Man, pero sin embargo es genial. ¿La otra buena noticia? ¡Es adaptable!

Nuestra propia fuerza física y estabilidad hace más que darle crédito. Las fuerzas se colocan continuamente sobre nosotros, ya sea sentado en un escritorio (sí, luchamos contra muchas fuerzas SOLO sentados en un escritorio) o trabajando con equipos pesados. Esas fuerzas pueden ser una vez al día o durante todo el día. Por ejemplo, si estás en la multitud de escritorio, tienes una fuerza constante durante el día tirando de la parte superior del cuerpo y la cabeza hacia adelante. Nuestro cuerpo tiene que luchar continuamente contra esa fuerza para enderezarnos y mantener la cabeza erguida. Es por eso que insistimos continuamente en fortalecer la parte superior de nuestra espalda para que pueda continuar con su deber diario de mantenernos erguidos. Lo opuesto a esto podría ser una tarea o trabajo que solo se realiza una vez al día. Es igualmente importante asegurarnos de tener la fuerza para hacer algo todo el día o solo un puñado de veces.

Mientras nos aseguramos de tener el exterior correcto protector (PPE) sobre nosotros, es importante no pasar por alto la importancia del cuerpo que nos apoya. A pesar de que nuestra fuerza es adaptable, no es invencible.



### ADAPTABILIDAD DE LA FUERZA

¿Recuerdas cómo era cuando empezaste a trabajar? Es posible que haya estado más cansado o más rígido y dolorido de lo habitual. Esto se debe a que le estabas imponiendo demandas al cuerpo al que no se había adaptado... todavía. Luego, lentamente y aparentemente mágicamente, volviste a la normalidad. Esa nueva "normalidad" fue una adaptación de tu cuerpo para alargarse, fortalecerse en ciertas áreas y estabilizarse en diferentes posiciones. El estrés lento y constante con el tiempo envía un mensaje a nuestro cuerpo de que necesitamos más "empuje" en ciertas áreas. Por lo general, toma de 6 a 8 semanas resolver los problemas, pero si se hace bien, terminamos más fuertes.

### NO HAY TAL COSA COMO INVENCIBLE

Este es un mensaje para nosotros mismos más jóvenes y más jóvenes. compañeros de trabajo... nuestros cuerpos no son invencibles. Es fácil de PIENSA que podemos levantar algo pesado porque somos más jóvenes los cuerpos son más ágiles en su recuperación. Pero, todos tenemos un punto de quiebre y reconocer esto es clave para nuestra fuerza PPE. Solo porque PODEMOS levantarlo no significa que DEBEMOS levantarlo. Buscar caminos alternativos para aquellas tareas que conocemos son más estresantes. Estos simples hábitos ayudan muchas veces a largo plazo.

### INCREÍBLES MÁQUINAS DE FORTALECIMIENTO

Nuestra capacidad de fortalecernos con el tiempo es un poder sobrehumano. El secreto: carga lenta con el tiempo en la posición correcta. Este secreto funciona tanto si eres joven como si tienes experiencia en la vida. Un hábito de fuerza y acondicionamiento de calidad a lo largo de su vida es el PPE definitivo. Puede cambiar según su trabajo, pasatiempos o edad, pero la consistencia es la parte importante. Nuestra capacidad para mantener el rendimiento, sanar y sentirnos bien depende de nuestra fuerza. No existe una rutina de fuerza única para todos. Puede preferir el fortalecimiento del peso corporal (como el yoga) al entrenamiento basado en resistencia (como el entrenamiento con pesas) o el entrenamiento de alta intensidad al entrenamiento de baja intensidad. Todos son geniales siempre y cuando sigas la regla simple de aumentar gradualmente la carga con el tiempo en buenas posiciones posturales. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar algo nuevo. ¡Su especialista en prevención de lesiones en el sitio es un recurso fantástico para orientarlo en la dirección correcta o ayudarlo a crear un programa solo para usted!

**Chantel Gorton, PT, DPT** || Chantel es especialista en prevención de lesiones y fisioterapeuta con sede en Portland, Oregón. Durante el día ayuda a crear educación y contenido para el atleta industrial. Por la noche... ella duerme. Después de un día de trabajo, ejercicio, pasear perros, pelear con 2 niños de la escuela primaria y todo lo demás, ¡está bastante cansada!



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.