

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS 101

POR OMAR FERCHA, LAT, ATC

VOLUMEN 9
NUMERO 36
ARCHIVO

¿¿Estas preparado?!? No me refiero a estar preparado para tu jornada laboral. Si está leyendo esto, supongo que está adoptando nuestros principios PREPARADOS todos los días en el trabajo. Estoy hablando de ser preparado para lo inesperado. Cuando trabajaba como ATC en atletismo universitario, pasaba el tiempo al margen viendoprácticas y partidos en un experimento mental Después de cada golpe, me imaginaba lo que haría si un jugador sufriera una lesión que pusiera en peligro su vida. Huesos rotos. Heridas en la cabeza. Básicamente cualquier cosa que le pueda pasar a un jugador en el peor de los casos. ¿Estaría listo para pasar a la acción? ¿Dónde estaban ubicados mis suministros? Este proceso me ayudó a mantener mi mente alerta y a recordar que pueden suceder cosas malas y sucederán.



UN PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA

Las cosas malas no suceden sólo en el trabajo. La noche es oscura y llena de terrores. ¿Estamos preparados para responder al llamado cuando suceda algo terrible?

Al igual que el plan que tiene en el trabajo, crear un EAP en casa garantiza que tendrá un proceso a seguir en caso de una emergencia. Incendio, inundación, tornado, lesiones médicas graves, terremoto, intrusos. Su familia debe tener un EAP para todos y cada uno de los escenarios que puedan aplicarse al lugar donde vive. Hazlos específicos. Practícalos con tu familia, con tu comunidad. (¿Practicar? ¿¡Estás hablando de práctica!?) ¡Practicar! Sí. Estoy hablando de práctica. Hacemos simulacros de incendio por una razón. Somos criaturas de hábitos y en tiempos de caos usted quiere que esto sea fácil para su familia. Puede encontrar recursos para desarrollar los EAP específicos de su familia [aquí](#).




BOTIQUINES DE PRIMEROS AUXILIOS

Los suministros son críticos. Desde una tirita hasta un torniquete y guantes, tener algo disponible es mejor que nada. Literalmente puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Debe tener un botiquín de primeros auxilios en su automóvil, en su casa o en su mochila cuando esté de viaje. No sabrás cuándo lo necesitarás, así que mantenlos cerca. ¡Construir tu propio botiquín de primeros auxilios es fácil con [estos recursos](#)! ¿No estás seguro de qué hacer con todos estos suministros? Consulte a su especialista en prevención de lesiones para más información.



LO FUERTE NUNCA ESTÁ MAL

¡Ponerse en forma! Tómate el fitness en serio. No sólo para lucir bien, sino también para garantizar que puedas ayudar a tus seres queridos en caso de que sea necesario. Es fácil decir: "tu adrenalina se disparará cuando llegue ese momento", y sí, lo hará. Pero no dura para siempre. Una inyección de adrenalina es rápida y se agota muy rápido. ¿Y que? Tienes que confiar en tu forma física y determinación para superar el resto. Encuentre el tiempo para alcanzar un nivel de condición física que le brinde la mejor oportunidad de salvar una vida.

Entonces, te preguntamos nuevamente, ¿estás PREPARADO? 



Omar Fercha, LAT, ATC || Omar es un entrenador atlético basado en Portland, Oregón con Work Right NW. Tiene más de 10 años de experiencia trabajando con jóvenes hasta atletas de la División 1. Hace cinco años, trajo esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre, puede encontrarlo caminando con su esposa, perros y un niño pequeño.

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.