

LISTA DE CONFORT EN CLIMA FRÍO

POR MITCHEL MUSSELMAN, ATC

VOLUMEN 9 | NUMERO 47 | ARCHIVO

¡No te quedes atrapado en el frío! Si eres uno de los afortunados que puede experimentar el invierno (este tema podría ser un poco menos crucial para aquellos en los estados con un clima invernal agradable), la temporada fría está a la vuelta de la esquina. Todos, de todos los ámbitos de la vida, pueden utilizar estos consejos durante el invierno. Mantenerse PREPARADO y libre de lesiones no es exclusivo de un entorno laboral. La prevención de lesiones también se trata de estar un paso adelante cuando no estás en el trabajo. El clima frío trae peligros adicionales a los que debemos estar atentos en nuestra vida diaria.



PREPÁRATE PARA EL INVIERNO

Mantente seguro y cálido y siéntete reconfortado al tener esta lista a mano mientras te adentras en el frío.



¡Amantes de los gatos, este es su momento de brillar!

¿Sabes ese lecho de gato que tienes a mano para mantener las cosas limpias y con buen olor? Guarda una pequeña bolsa en tu auto. Puedes colocarla detrás de una rueda del vehículo cuando haya hielo para ganar tracción si está resbaladizo, o si necesitas un poco de impulso adicional cuando estás atascado.



¿Corte de energía? Los alimentos se mantendrán en un refrigerador cerrado durante aproximadamente 4 horas durante un corte de energía (con la puerta cerrada, por supuesto). Pero si parece que tomará un tiempo, ¡evita que los alimentos se echen a perder guardándolos en neveras portátiles y colocándolos afuera para que se mantengan fríos!



¿Resbaladizo justo afuera de tu puerta? Esos primeros pasos desde tu puerta principal hacia tu auto o hacia el buzón pueden ser los más traicioneros. Usa sal en tu acera y entrada para reducir la resbaladiza. ¿No tienes sal? ¡Prueba con **posos de café!** Para aquellos en el Medio Oeste, consulta a nuestro Especialista en Prevención de Lesiones, Aaron Weidman, para obtener ayuda. Parece que siempre tiene un suministro interminable de café consigo.



Mitchel Musselman, ATC, || Mitchel tiene su licenciatura en entrenamiento atlético junto con más de 7 años de experiencia en entrenamiento atlético. Además del entorno industrial, ha trabajado en entornos de escuelas secundarias y clínicas ortopédicas. Fuera del trabajo, disfruta jugando al golf, videojuegos y pasa tiempo con su esposa, sus dos hijos pequeños y sus dos perros (Jordy y Oakley).

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.



¿Te están quedando sin fósforos o material inflamable? Durante esas noches largas y frías, usa pelusa de la secadora como un iniciador de fuego fácil para encender la madera.



¡Camina como un pájaro! Evita el desagradable resbalón, tropiezo o caída en una superficie resbaladiza ajustando la forma en que caminas. Normalmente, cuando caminamos, la capacidad de nuestras piernas para soportar nuestro peso se divide a mitad de zancada. Los pingüinos han dominado la forma de caminar sobre hielo manteniendo su centro de gravedad sobre su pierna delantera. ¡Piensa en ti mismo como un pingüino y estarás bien!



VIAJERO Y HOGAR CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

¡Aquí tienes algunos consejos más para tener en cuenta!

- **Presión de los neumáticos:** puedes perder hasta 1 psi por cada descenso de 10° en la temperatura. ¡Revisa esos neumáticos antes de salir!
- **Revisa tu chimenea:** no hay mejor momento que el presente para una revisión anual antes de que se use intensivamente.
- **Cambia las pilas** en los detectores de humo y monóxido de carbono (si no lo hiciste durante el horario de verano).
- **Casa la manguera:** guarda las mangueras, cierra las válvulas de agua se aísla los grifos.