

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



VOLUMEN 9 | NUMERO 48 | ARCHIVO

POR WRNW

## SIGUE ADELANTE. NOS GUSTA MOVERLO, MOVERLO.

No te sientas derrotado. Las lesiones de tobillo no tienen que ser tu talón de Aquiles en tu camino hacia la salud y la seguridad en general. Sí, los tobillos son cruciales para nuestras actividades diarias. Soportan el peso de nuestros cuerpos, ayudan en el equilibrio y la postura, brindan estabilidad y soporte, y los tobillos fuertes reducen el riesgo de esguinces, distensiones y otras lesiones. Por eso tenemos que mantener esos tobillos en movimiento, ¡así podemos seguir bailando!

¡GIRA Y GRITA!



¿Quieres evitar el "gira y grita" de un tobillo torcido? ¡Empieza con una prueba de movilidad de tobillo y ejercicios! Sigue a Justin, el gurú de sentadillas de Work Right y Especialista en Prevención de Lesiones, [en este video](#) para preparar estas articulaciones para la multitud de movimientos que debes realizar en tus actividades diarias.

¿ES TU ANQUILOSAURIO?



Los esguinces de tobillo son comunes en el mundo del deporte, especialmente en superficies irregulares y movimientos de corte o salto. No debería sorprender que estos movimientos no sean desconocidos para el Atleta Industrial, y conllevan el mismo riesgo de lesiones. Si te enfrentas a un tobillo dolorido o doloroso, consulta estos recursos para informarte sobre algunos problemas comunes y qué puedes hacer para prevenirlos.

[Prevención de Lesiones de Tobillo](#)  
[IA Digest, Vol. 6, Problema 31: El Esguince de Tobillo](#)

¿NO PUEDES SOPORTARLO?  
CAMÍNALO.



Si te enfrentas a un esguince o distensión de tobillo, el protocolo **PAZ** y **AMOR** es una buena opción. Tu Especialista en Prevención de Lesiones puede ayudarte con los pasos de **(P)** Protección, **(E)** Elevación, **(A)** Evitar Antiinflamatorios, **(C)** Compresión y **(E)** Educación para comenzar. Pero no pienses que estás destinado a la Reserva de Lesionados. Para evitar más hinchazón, rigidez y otras lesiones, movimientos suaves y ejercicios pueden ayudar en la recuperación y prevenir la pérdida de movimiento. Esa es la parte de **AMOR**: Carga, Optimismo, Vascularización y Ejercicios. ¡Prueba estos ejercicios para sanar tus talones!

## MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

Comunícate con tu Especialista en Prevención de Lesiones en el lugar para obtener más información y educación sobre la fuerza, la flexibilidad y las estrategias de prevención de lesiones en los tobillos. Mantener tobillos fuertes y flexibles a través de ejercicios, estiramientos y calzado adecuado puede contribuir significativamente a la estabilidad, la movilidad y la prevención de lesiones en general. ¡Por eso nos gusta moverlo, moverlo!



[Bombeos de Tobillo](#)  
[ABCD de Tobillo](#)  
[Giro de Tobillo](#)  
[Estiramiento de Pantorrilla](#)



**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.

