

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## BIENVENIDO A LA GRANJA DE BRAZOS

¿Alguna vez ha sentido dolor, molestias o fatiga en el hombro, el codo o la muñeca después de un largo día de trabajo? Si es así, es hora de actuar. ¡No espere a que empiece a doler para empezar a fortalecer! Fortalecer su cuerpo le ayuda a prepararse para su trabajo y le permite trabajar más rápido y durante más tiempo con menor riesgo de lesiones. ¡Los músculos alrededor de tus brazos son un excelente lugar para comenzar!

### LO FUERTE NUNCA ES MALO

Incluso con buenas prácticas ergonómicas, un atleta industrial a veces tiene que trabajar en posiciones incómodas o manipular una carga. Estas situaciones imponen fuerzas alteradas sobre los músculos, aumentan el nivel de fatiga en los músculos y, en última instancia, provocan los "dolores y molestias" que sentimos. Por lo general, tendemos a alargar esos "dolores y molestias", pero los estudios han demostrado que fortalecerlos es una mejor manera de reducir las molestias y evitar que regresen.



### ASUMIR LA CARGA

Cuando trabajamos con objetos pesados o en posiciones incómodas, nuestros hombros soportan la mayor parte del estrés. Aunque hay cosas que se pueden hacer, a veces no es factible y nuestros hombros se ven obligados a soportar el peso de la carga.

Fortalecer los músculos que rodean el hombro no sólo ofrece estabilidad, sino que aumenta el control neuromuscular. La combinación de la estabilidad y la movilidad en su prevención la atención médica adecuada puede reducir significativamente el riesgo de esguinces y lesiones por distensión, tanto dentro como fuera del trabajo.



POR SAM GRIMM, MAT, ATC, LAT

VOLUMEN 10 | NUMERO 02

### CONSEGUIR UN BUEN AGARRE

Cuando trabajamos, pasamos mucho tiempo apretando con los músculos flexores de las manos y los antebrazos. Agarramos herramientas y equipos. Los utilizamos para mantener el control de las herramientas eléctricas. Tiramos, empujamos o levantamos equipos o productos. Esta repetitividad de tareas y movimientos puede provocar una sobreactivación y un sobredesarrollo de los músculos flexores y un estiramiento o subdesarrollo de nuestros músculos extensores. Esto puede provocar dolor y molestias en las manos y el antebrazo. También puede provocar problemas crónicos como el codo de tenista y de golfista.

Implementar ejercicios excéntricos e isométricos en su rutina diaria puede ayudar a contrarrestar el estrés que ponemos en nuestras manos, muñecas y antebrazos mientras trabajamos y prevenir una lesión. 

¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

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.

