

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



¡SIGO EN PIE!

Los trabajos sedentarios (trabajos que requieren estar sentado) representan más del 80% de la fuerza laboral de Estados Unidos. Si a esto le sumamos los trabajos activos sentados, como operadores de máquinas y conductores de camiones, tendremos casi nueve de cada diez personas sentadas entre 8 y 10 horas al día. Estar sentado durante mucho tiempo puede provocar complicaciones en la salud y el bienestar de una persona. Pero, ¿y si te dijera que hay formas de contrarrestar estos riesgos para la salud y también de prevenirlos por completo?



INACTIVIDAD SEDENTARIA

Independientemente del tipo de sesión que haga en su trabajo, puede tener riesgos para la salud. Aquí hay algunos riesgos importantes que debe conocer:


Desacondicionamiento muscular/fatiga: para alguien que trabaja en un escritorio todo el día, sentarse impide el uso y la contracción de los músculos, lo que provoca atrofia y debilidad. El desacondicionamiento muscular y la fatiga también ocurren en alguien que realiza un trabajo un poco más activo, como conducir un montacargas u otro tipo de operación de vehículo.

Enfermedad cardiovascular: Estar sentado durante mucho tiempo puede aumentar el riesgo de diabetes, aumento de peso y presión arterial alta o baja, lo que podría provocar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares debido a la reducción de la utilización de grasas y al aumento de la acumulación de placa, independientemente del nivel de actividad.

VOLUMEN 10 | NUMERO 07 POR SAM DOCTORIAN, MS, ATC

DE PIE A SENTADO

Pasamos más de la mitad de nuestra vida realizando actividades sedentarias. ¡Son aproximadamente 12 horas al día que pasamos simplemente sentados! A continuación se muestran algunas medidas que podemos tomar durante y fuera del trabajo para prevenir algunos de los riesgos para la salud mencionados:

- **Programe** una visita con su médico para un chequeo anual. ¡No solo un médico lo evaluará, sino que también comprenderá mejor su salud con un análisis de sangre!
- **Realiza** un microestiramiento cada 30 minutos para levantarte, estirarte o caminar.
- **Utilice** un escritorio de pie si puede acceder a uno.
- **Haga ejercicio** fuera del trabajo (o utilice el gimnasio que tiene en su lugar de trabajo). Sólo necesita entre 60 y 75 minutos de actividad física vigorosa para contrarrestar algunos de los riesgos para la salud enumerados en la sección anterior. 

¡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.

