

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## NO NOS QUEDAMOS EN UNA SIMPLE POSTURA

POR JAMIE BLOCH, MS, ATC

VOLUMEN 10 | NUMERO 06

Todos tenemos nuestra propia postura única. Nuestra postura está controlada por nuestros músculos, ligamentos y tendones trabajando juntos para mantener las articulaciones en su lugar. Estos componentes nos ayudan a mantener una forma cómoda y estable. Pero ¿sabía que nuestra postura no sólo es importante cuando estamos sentados o de pie, sino también cuando nos movemos? Esta semana exploraremos cómo la postura juega un papel en la vida activa y sin descanso del atleta industrial.

### POSTURA DE POSTULACIÓN

Primero, vamos a entender la diferencia entre las **dos posturas** que utilizamos durante el día.

#### Postura Estática

Así es como mantenemos nuestro cuerpo cuando no nos movemos. Usamos esta postura mientras estamos sentados y de pie (¡y también durmiendo!)

#### Postura Dinámica

Esta es la postura que mantiene nuestro cuerpo mientras nos movemos. Nuestro cuerpo se ajusta subconscientemente para mantener nuestra postura mientras nos movemos.



### MANTENIENDO UNA BUENA POSTURA

Tenga en cuenta que, incluso con estas delineaciones, no existe la *postura perfecta*. Cada uno de nosotros tiene una postura única que nos ayuda a mantener la estabilidad de nuestro propio cuerpo. Así que no te estreses por esa inalcanzable postura perfecta en todo momento. Pero eso no significa que no hay cosas que podemos hacer para mejorar nuestra postura y prevenir daños durante nuestras tareas diarias. Practica una buena postura:

**Pelvis neutra:** Mantén una "S" en tu columna.

**Cabeza y cuello neutros:** mantenga las orejas alineadas con los hombros, las caderas y los tobillos. Permita que los hombros se relajen hacia abajo y hacia afuera.

### ¡DE PIE, CORREGIDO!

Aquí hay algunos consejos más para tener en cuenta durante tu día:

- **Piensa en tu postura en periodos cortos.** Controla tu postura a lo largo del día, en lugar de pensar constantemente en ella. Si notas que estás encorvándolo, toma un micro descanso para estirarte y reiniciar tu postura.
- **Usa zapatos cómodos y que te queden bien.** Mantener la zona verde disminuye la carga sobre la columna vertebral y hace más fácil mantener una postura neutra durante las tareas.

### ¡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.



¿Sabías que...?



Practicar una postura adecuada puede ayudar a reducir el riesgo de dolores y molestias en la espalda, el cuello y los hombros. Mantener una postura adecuada también puede ayudar a reducir el "desgaste" de las articulaciones, específicamente de la columna vertebral. ¡Prevenga los dolores y molestias antes de que sucedan!