

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 07 | ARCHIVO



## ¡SIGO EN PIE!

Los trabajos sedentarios (trabajos que requieren estar sentado) representan **más del 80%** de a 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 maneras no sólo de contrarrestar estos riesgos para la salud debidos al fenómeno de estar sentado, sino también de prevenirlos por completo? Por favor comience por **LEVANTARSE** mientras lee el resto de este boletín.

### INACTIVIDAD SEDENTARIA

Independientemente del tipo de trabajo que se realice sentado, éste puede provocar riesgos para la salud. Aquí hay algunos riesgos importantes que hay que tener en cuenta:

**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. Debido a la naturaleza repetitiva de estas tareas laborales, ciertos músculos tampoco se acostumbran y pierden condición, mientras que los que se usan en exceso se fatigan (como los músculos del cuello por girar con tanta frecuencia). ¡Estos pueden provocar torceduras y esguinces!

**Enfermedad cardiovascular:** Estar mucho tiempo sentado puede provocar diabetes, aumento de peso y presión arterial alta o baja, lo que a su vez puede causar eventos cardiovasculares como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Esto se debe a que permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar un deterioro del cuerpo. Esto puede reducir la utilización de grasas y aumentar el riesgo de acumulación de placa. También aumenta la acumulación de sangre y reduce la disponibilidad de oxígeno, lo que genera riesgo de formación de coágulos sanguíneos. ¡Esto no excluye a aquellos que están sentados activamente!

**Artritis y osteoporosis:** Un estilo de vida o un trabajo sedentario no sólo aumenta los riesgos de obesidad y enfermedades cardiovasculares, sino que también puede contribuir a la artritis y la osteoporosis. La actividad limitada debilita los huesos y provoca osteoporosis, mientras que el exceso de peso, además de una tensión articular extensa, puede provocar artritis temprana.

POR SAM DOCTORIAN, MS, ATC

¡ponerse de pie!



### 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:

- **Programa** 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.
- 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 (o entre 150 y 300 minutos de actividad moderada para obtener los mismos resultados).
- **Utilice** un escritorio de pie si puede acceder a uno. Esto puede ayudarle a equilibrar la cantidad de tiempo que pasa sentado y de pie mientras trabaja. Si no puedes conseguir una, ¡usa una pelota de yoga para reemplazar tu silla!
- **La alimentación saludable** es una de las mejores y más proactivas herramientas que tenemos. Es una gran contramedida para la salud del corazón cuando permanecemos sentados durante largos períodos de tiempo. ¡Mira la receta #CookingwithWorkRight de esta semana para inspirarte! 🍴



**Sam Doctorian, MS, ATC** || Sam es un entrenador atlético certificado con 3 años de experiencia en el entorno industrial en el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas. Recibió su Maestría en Entrenamiento Atlético de la Universidad Azusa Pacific. Le gusta practicar todo tipo de deportes. Incluso tiene en su coche una "bolsa de entrenador" con todo tipo de equipamiento deportivo para estar siempre listo para jugar.

**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.

