

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 13 | ARCHIVO



## ACERTIJOS DE DOLOR: REALIDAD Y FICCIÓN

POR ASHLEY SHOEMAKER,  
MHA, ATC



¡Ay! Una mueca. Los ojos se cierran con fuerza. Músculos tensos. La frustración crece, la paciencia disminuye y surge una sensación de impotencia. ¿Te suena? Alrededor de **51 millones** de estadounidenses sufren dolores que interfieren en su vida diaria y miles sufren lesiones en el trabajo o en casa cada día. Y, aunque la sensación de dolor es bastante común para muchos de nosotros, también lo son las ideas erróneas sobre el tema. Hemos realizado un minucioso esfuerzo para identificar algunas maravillas y educarlo sobre la verdad. ¡Vamos a sumergirnos!

### CONCEPTOS ERRÓNEOS SOBRE LAS LESIONES

**Las lesiones por movimientos repetitivos no son lesiones comunes en el lugar de trabajo y requieren un mecanismo de lesión específico para considerarse una lesión verdadera.**

¡No es verdad! Las lesiones por movimientos repetitivos se encuentran entre las 10 lesiones más comunes junto con las lesiones por resbalones, tropezones y caídas, accidentes automovilísticos, caída de objetos, cortes y laceraciones, lesiones por esfuerzo excesivo y otras.

**Las lesiones sólo tienen síntomas físicos.**

¡FALSO! Las lesiones también pueden tener síntomas emocionales, psicológicos, sociales y financieros.

**“Resistir” y pensar que una lesión no es tan grave. Simplemente mejorará con el tiempo.**

No, no del todo. El descanso es importante, pero la evaluación y el tratamiento adecuados son necesarios para la curación y para reducir la probabilidad de que la lesión empeore o sane incorrectamente.

### CONCEPTOS ERRÓNEOS SOBRE EL DOLOR

**Todo dolor es malo.**

¡No! El dolor es una función necesaria del cuerpo. Esta función nos mantiene seguros, pero también nos avisa si algo anda mal. ¡El dolor nos protege de mayores daños! Por ejemplo, el dolor que siente cuando experimenta síntomas de un ataque cardíaco puede estar presente en la mandíbula o el brazo en lugar de en el pecho (dolor referido).

**El dolor agudo y el dolor crónico son lo mismo.**

¡Todo lo contrario! El dolor agudo tiene una causa conocida y tratable. Es un tipo de dolor repentino, agudo o intenso que dura menos de 3 meses. El tratamiento puede incluir cualquier cosa, desde primeros auxilios generales y descanso hasta vendajes, escayolas, cirugía o fisioterapia. El dolor crónico puede ser constante o intermitente y varía en intensidad. Normalmente se asocia a una enfermedad o lesión específica y suele durar más de 3 meses. El tratamiento aborda factores físicos, mentales y sociales.

**La medicación es la única opción para tratar el dolor.**

También falso. El alivio del dolor no es una solución única para todos. No se garantiza que ningún tratamiento ofrezca alivio a todas las personas. Con la ayuda de sus profesionales médicos, los métodos alternativos de tratamiento incluyen acupuntura, masajes, fisioterapia y técnicas calmantes.

**Dolores y molestias son más o menos lo mismo.**

Eh... no. La mayor diferencia es el tiempo. El dolor muscular puede ocurrir 48 horas después del ejercicio o actividad y generalmente se localiza en un grupo de músculos. Es posible que sienta dolor, rigidez y sensibilidad al tacto durante unos días. La aparición del dolor puede ser repentina o empeorar gradualmente y generalmente se localiza en una articulación o región del cuerpo. Por lo general, ocurrirá mientras se realiza una actividad física inmediatamente y puede tener una duración de semanas, meses o más.



El dolor puede ser muy manejable con la atención adecuada. Consulte a su especialista en prevención de lesiones, a su médico o al personal médico de la empresa para obtener una evaluación y un tratamiento adecuados.

**Ashley Shoemaker, MHA, ATC** || Ashley recibió su licenciatura de la Universidad Mount St. Joseph en Cincinnati, OH y su maestría de la Universidad Franklin en Columbus, OH. Como entrenadora de atletismo industrial, también ha trabajado en entornos secundarios y clínicos. Ashley tiene certificaciones adicionales en Concussion Care e IASTM. A Ashley le gusta ver deportes (Cincinnati Bengals y Reds), salir con su esposo, su familia y amigos, y pasar tiempo con sus dos bebés peludos, Duke y Zeus.



**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.

