

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



PODEMOS HACERLO: MÁS SALUDABLES JUNTOS

POR KRISTINA AGUILERA,
MS, ATC, CSCS

VOLUMEN 10 | NUMERO 18

Cada año, el Departamento de Salud y Servicios Humanos dedica la semana que comienza en el Día de la Madre (este año, del 12 al 18 de mayo) a resaltar las preocupaciones de salud únicas de las mujeres. Para hacer nuestra parte, estamos trabajando para dar un paso más y centrar nuestra atención educativa en las mujeres durante todo el mes. Es el momento perfecto para resaltar y abordar los distintos desafíos de salud que enfrentan las mujeres en el entorno industrial. Desde los exámenes de bienestar hasta comprender las diferencias entre las condiciones de salud comunes en mujeres y hombres, empoderemos a las mujeres para que den prioridad a su salud y bienestar. ¡Podemos hacerlo juntos!



¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

PRIORIDADES PREVENTIVAS

Comencemos con una nota importante: un examen de bienestar es independiente del examen físico. Los exámenes de bienestar se utilizan como herramienta para ayudar a identificar muchas afecciones y preocupaciones de salud. Se centra en la atención preventiva y el bienestar general, incluidos exámenes de detección, vacunas y debates sobre hábitos de estilo de vida.

Los exámenes de bienestar no solo ayudan a identificar cualquier problema de salud, sino que también conducen a un tratamiento temprano y a la prevención de futuras complicaciones.

SEÑALANDO LA PREVALENCIA


Según **Northwestern Medicine**, existen muchas afecciones de salud más prevalentes en las mujeres que en los hombres. Es importante conocer algunos de los signos y síntomas, ya que pueden presentarse de forma diferente en las mujeres que en los hombres. Echemos un vistazo a algunos aspectos destacados:

Accidente cerebrovascular: la preeclampsia (presión arterial alta durante el embarazo) puede aumentar el riesgo de que una mujer sufra un accidente cerebrovascular.

Diabetes: las mujeres son más susceptibles a las complicaciones relacionadas con la diabetes que los hombres.

PROTOCOLOS DE EMBARAZO

Los CDC informan que el **75% de las mujeres** en la fuerza laboral están en edad reproductiva. Las mujeres que trabajan específicamente en el entorno industrial a menudo tienen que evantar continuamente objetos de entre 25 y 60 libras. Los CDC han propuesto pautas de levantamiento que deben seguirse para evitar problemas de salud o riesgos de lesiones tanto para la madre como para el feto.

Empoderar a cada mujer con conocimientos y estrategias de salud proactivas garantiza un lugar de trabajo más seguro y un futuro más saludable y vibrante para todos. 

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.

