

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 14 | ARCHIVO



## CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO

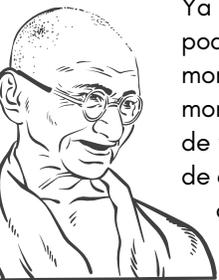
POR MARTA BORKOVA, PT, DPT

La primavera está aquí y con ella llega una época de nuevo crecimiento y renovación. Los días fríos y oscuros están retrocediendo, el suelo y el aire se derriten y comienzan a despertar con nueva vida. Incluso nuestros cuerpos comienzan a pasar de la hibernación invernal y la conservación de energía a las energías conmovedoras e insistentes de la primavera. No es de extrañar que abril sea el mes de la Tierra, una época en la que en Estados Unidos muchas comunidades celebran el despertar de la naturaleza realizando talleres de compostaje, plantando árboles y limpiando nuestros espacios naturales. Pero ¿qué mejor momento para encontrar nuevas formas de **construir nuestro mundo** hacia un futuro más verde?

### SÉ EL CAMBIO

Ya sea que celebremos el mes de la Tierra o no, todos podemos estar de acuerdo en que la primavera es el momento de plantar semillas. También puede ser un momento en el que plantemos las semillas de un modo de vida sostenible. El mundo está literalmente repleto de oportunidades para participar en la creación de cambios positivos. Usted se preguntará, ¿por qué?

¿Por qué yo? ¿Por qué molestarse? En las conocidas palabras atribuidas a Gandhi, tú debes ser el cambio que deseas ver en el mundo. Como piezas individuales de un rompecabezas gigante de la Tierra, cada uno de nosotros puede hacer su parte para plantar las semillas que conduzcan a la conservación de nuestros recursos y ecosistemas locales y globales.



*Se el cambio que deseas ver en el mundo.*

### CREANDO EL CAMBIO

Dado que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida en el trabajo, tenemos una tremenda oportunidad de crear cambios positivos en nuestros lugares de trabajo, y las oportunidades abundan. Aquí hay algunas preguntas de iniciación ecológica para que su mente se dé cuenta de algunas de las formas fáciles de comenzar:

- ¿Apagas luces y monitores de computadora cuando estás fuera de tu trabajo?
- ¿Los alimentos que ingiere en su cuerpo favorecen su salud personal y la salud de los entornos de donde provienen?
- ¿Tiene su trabajo algún tipo de espacio verde donde pueda descansar en un entorno natural y tranquilo?

- ¿Has considerado compartir el auto para ir al trabajo o andar en bicicleta?
- ¿Su trabajo cuenta con algún tipo de sistema de reciclaje?
- ¿Utilizas habitualmente plásticos de un solo uso en tus comidas, o tomas una bebida de camino al trabajo en un vaso de plástico de un solo uso?

Estas son sólo algunas de las muchas formas en las que puedes hacer que tu estilo de vida en el lugar de trabajo sea sostenible, o no.

Una advertencia: como un jardinero novato, no planté muchas semillas. Es mejor empezar poco a poco, porque los pequeños cambios son cambios que duran. Estén atentos a nuestro resumen semanal durante todo el mes de abril para obtener más ideas sobre cómo contribuir a un estilo de vida sostenible. Tomar decisiones que beneficien a nuestro planeta construirá un mundo mejor para nosotros hoy y para las generaciones que vienen.



### CAMBIO EN ACCIÓN



¡A los especialistas en prevención de lesiones de Work Right se les ha presentado un desafío ecológico este mes y creemos que nuestros atletas industriales también deberían participar! **Descargue su propia tarjeta de Bingo Work Right** y vea cuántos Bingos puede crear este mes completando tareas ecológicas en su vida diaria. ¡Pídale a su médico en el lugar que le imprima una copia si es necesario!

**Acerca de Marta Borkova, PT, DPT** || Marta Borkova es fisioterapeuta en Spokane, WA. Dentro y fuera de la clínica, le encanta explorar los temas de salud y bienestar holísticos y compartir lo que ha aprendido. Cuando no está en el lugar brindando servicios de prevención de lesiones, pasa la mayor parte de su tiempo tratando de seguir el ritmo de sus dos hijos pequeños



**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.

