

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 17 | ARCHIVO



ES FÁCIL SER VERDE

POR AARON WEIDMAN,
MS, ATC, CEAS

Abril es el Mes de la Tierra y eso significa que todos estamos pensando en hacer cambios para ser más respetuosos con el medio ambiente. Incluso sus especialistas en prevención de lesiones en el lugar de trabajo participan en esto utilizando iniciativas ecológicas que nuestro Equipo Verde ha encontrado. No olvides que todavía quedan algunos días para participar en el [Eco Bingo Challenge de Work Right](#). Asegúrese de preguntarle a su médico in situ cuál es su forma de participar y descubra que hay cosas que todos podemos hacer para que nuestros días (y noches) sean un poco más ecológicos. Mientras tanto, ¡déjame recordarte algunos ejemplos de lo fácil que es ser VERDE!



MICRO VERDES

Ser ecológico no tiene por qué ser difícil. Ciertamente, hay algunos cambios importantes en tu estilo de vida que puede realizar que pueden tener un impacto positivo inmediato en su huella de carbono, pero si está buscando empezar, comencemos poco a poco. De la misma manera que entrenamos a los atletas industriales sobre los beneficios de los microestiramientos, profundicemos en algunos micro actos para volverse más ecológicos cuando el desafío general de volverse ecológico puede parecer desalentador. ¡Llámémoslos **microverdes!** Por primera vez...

- Tazas reutilizables: sé que quieres presumir de tu taza de café para llevar que acabas de comprar en esa cadena nacional de café, pero ¿sabías que también llenarán tu taza con ese café con leche? No sólo evitará que un vaso de papel termine en un vertedero, sino que también será mejor para mantener el café caliente en un día frío o el café frío en un día caluroso, como se pretende.*



- Hablando de café... cuando preparas café en casa, ¿sabías que puedes reutilizar los posos de café usados? Ponlos en tu jardín (que seguramente tienes), o en esas plantas de interior para darles un pequeño empujón. Los nutrientes de los posos de café ayudan a que las verduras prosperen y pueden ayudar a que las plantas de interior florezcan con un poco más de frecuencia.



- Dar un paseo. Pero cuando lo hagas, recoge algunos trozos de basura mientras lo haces. Esta es una gran oportunidad para ayudar a que su vecindario esté un poco más limpio y nunca se sabe quién podría estar mirando e inspirado para hacer lo mismo.



- En los esfuerzos de limpieza de su vecindario, seguramente encontrará al menos una bolsa de plástico de un solo uso. Ejercite otro músculo #microgreen y recuerde llevar bolsas reutilizables la próxima vez que vaya de compras.



¡Ya ves! No hace falta una gran inversión de dinero o tiempo para ser respetuoso con el medio ambiente. ¡Hay tantas maneras fáciles para que todos seamos #microverdes!

**No es un método aprobado para el consumo de café por Work Right NW. Busque un sumiller de café profesional para obtener el mejor consejo.*

- Compra un vehículo eléctrico... ¡¡JA!! ¡¡Te tengo!! No es necesario hacer algo tan grande para ser ecológico. Eso es lo que quiero abordar aquí. Las pequeñas cosas que todos podemos hacer se sumarán a grandes cosas.



- Paneles solares en tu techo... Bien. ¡Estás prestando atención y no te dejaste engañar! No es una mala idea, pero sí una gran inversión.



- Apague las luces al salir de una habitación; esta es quizás la opción más fácil de la lista, pero posiblemente la forma más barata de convertir tu vida en verde.



- Cierre el agua al lavarse los dientes; no es necesario gastar agua mientras te lavas los dientes durante 2 minutos, como recomiendan los dentistas, ¿verdad?!?!



- Use toallas de cocina en lugar de toallas de papel: no es necesario llenar el bote de basura con todo ese papel, solo use una toalla para limpiar el café que derramó y luego tírelo a la lavadora con la siguiente carga.



- Botellas de agua reutilizables: cada vez más lugares ofrecen estaciones de llenado de botellas de agua junto con fuentes para beber (burbujeadores en Wisconsin, ¡¡¡¡RARO!!!!). Así que lleva una botella de agua reutilizable y aprovecha esas estaciones.



Aaron Weidman, MS, ATC, CEAS || Aaron es un entrenador atlético certificado en el área de Normal, IL. Aaron ha dedicado su carrera a ayudar a atletas, pacientes y miembros de equipos a prevenir y recuperarse de lesiones y le apasiona la prevención. Cuando Aaron no está en el trabajo, le gusta viajar con su esposa, hacer giras con Taylor Swift o estar en casa mimando a su terrier escocés, Zoey.

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.

