

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 18 | ARCHIVO



PODEMOS HACERLO: MÁS SALUDABLES JUNTOS

POR KRYSTINA AGUILERA, MS, ATC, CSCS

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!



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.

Cuando un profesional de la salud puede obtener un historial médico y familiar junto con otras pruebas especiales, como signos vitales o análisis de sangre, esta información se puede utilizar para identificar muchos riesgos para la salud. Es imperativo mantenerse al día con los exámenes de bienestar anuales con su médico de atención primaria. 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.



- **Cardiopatía:** la primera causa de muerte entre las mujeres. Las mujeres pueden descartar los síntomas de un infarto (falta de aire, náuseas, vómitos) por exceso de trabajo o acidez de estómago.
- **Cáncer de mama:** los autoexámenes mensuales junto con una mamografía anual pueden ayudar a identificar cambios y crear oportunidades para una detección temprana.
- **La osteoporosis,** la enfermedad que hace que los huesos se vuelvan quebradizos y débiles, puede afectar más a las mujeres que trabajan en el entorno industrial, ya que los requisitos laborales a menudo incluyen muchas horas de pie continuo y levantando objetos pesados.

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.

PUNTOS DE PRESIÓN

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, el 60% de las mujeres reportaron que el estrés es su principal problema laboral. Las enfermedades relacionadas con el estrés son casi el doble en mujeres que en hombres. El estrés laboral puede estar relacionado con enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, depresión y agotamiento.

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. 🌱

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.

Krystina Aguilera, MS, ATC, CSCS || Krystina recibió su licenciatura de la Universidad Estatal de California, San Bernardino, y su maestría de la Universidad Azusa Pacific, CA. Además del entorno industrial, Krystina ha trabajado en el entorno secundario y clínico. Los intereses de Krystina incluyen las técnicas de terapia manual y volver a jugar después de ACLR. Cuando no está trabajando, Krystina se da un atracón viendo Grey's Anatomy o sale de excursión con sus dos perros, Oliver y Randall.

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.

