

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 22 | ARCHIVO



ES COMPLEJO

POR ANDREA JERVINIS, LAT, ATC

¡Señoras! ¿Tiene el apoyo adecuado? Vamos a discutir. Las mujeres son más propensas a experimentar dolor torácico a lo largo de su vida que los hombres. **Un estudio** que incluyó a 3.710 trabajadores encontró que el 17% de las mujeres en la fuerza laboral y el 9% de los hombres experimentaron dolor torácico. Aunque la prevalencia del dolor de espalda superior no es tan alta como la de la espalda baja o el dolor de cuello en el trabajador, ¿cómo es que lo experimenta 1 de cada 5 mujeres? ¡Muchas razones, pero una de las principales son los pechos!

EL PESO AÑADIDO DE LA FEMINIDAD

Esta característica anatómica en el sexo femenino agrega peso a la parte superior del cuerpo y **cambia el centro de gravedad hacia adelante**. A medida que se produce este cambio, el resto de la parte superior del cuerpo responde con un mayor redondeo de la parte superior de la espalda (cifosis). Tanto el cuello como los omóplatos responden alterando sus posiciones, reduciendo el rango de movimiento de los hombros y cambiando la longitud de los músculos y las capacidades de activación de los músculos. Este cambio de posición puede ser más problemático cuando los senos son más grandes o más anchos. De hecho, se descubrió que el **volumen de los senos** es el predictor más fuerte del dolor musculoesquelético en la parte superior de la espalda. El problema se agrava al saber que los atletas industriales y los oficinistas también tienden a trabajar en una posición encorvada.

SÍNDROME DE LA SALIDA TORÁCICA

Las mujeres no sólo tienen peso adicional en la parte superior, sino que su sistema esquelético también es un poco diferente al de los hombres. La primera costilla, ubicada en la base del cuello, se encuentra más transversal en una mujer que la primera costilla inclinada en un hombre. La clavícula se encuentra justo encima de la porción anterior de la costilla y aquí es por donde pasa el plexo braquial, un gran haz de nervios, junto con la arteria y la vena subclavias. Se llama espacio costoclavicular.

El espacio costoclavicular es una de las tres áreas donde el plexo braquial, la arteria y la vena subclavias pueden comprimirse, causando el síndrome de salida torácica (TOS). TOS es dolor, entumecimiento, hormigueo y/o debilidad en el brazo y la mano debido a la presión contra los nervios o vasos sanguíneos que irrigan el brazo. La presión puede ser causada por músculos, ligamentos y estructuras óseas tensas que forman la salida. ¿Le sorprendería saber que las **mujeres tienen más probabilidades de sufrir TOS** que los hombres?

AQUÍ PARA APOYO

Bien, todo esto puede sonar un poco sombrío, pero hay una manera de ayudar a PREVENIR el dolor de espalda superior en las mujeres. ¡No hablaríamos de ello si no pudiéramos prevenirlo! Después de todo, nos especializamos en la prevención de lesiones.

1. **¡Tenga el apoyo adecuado!** ¡Los sujetadores son muy importantes para la salud de las mujeres! Ten en cuenta estas características a elegir el mejor sujetador para usted.

- **Correas más gruesas:** en un **estudio**, las correas más gruesas eran las más cómodas y tenían la menor presión sobre los hombros.
- **Vertical o Cruzada:** la orientación de la correa es preferencial. Algunas personas encuentran más comodidad con una correa vertical mientras que otras prefieren la espalda cruzada o deportiva. Si tiene cierta irritación del plexo braquial, es importante encontrar la correa adecuada para reducir los síntomas.
- **Escote más alto:** un sostén muy pronunciado no sujetará los senos tan bien como un sostén con cuello barco o de estilo inclinado
- **Tamaño adecuado:** el sujetador debe tener algo de compresión, pero sentirse cómodo, sujetar y no apretar demasiado. Si no está segura de su talla, algunas tiendas ofrecen pruebas de talla de sujetador gratuitas.

2. **¡Fortalece los músculos escapulotorácicos, hombros y cuello!** Ya has aprendido que estos músculos tienden a estirarse y debilitarse debido al peso de los senos, ¡así que contrarresta esto fortaleciéndolos lo suficiente como para sostenerlos! Pruebe algunos de estos ejercicios:

- a. Punzones serratos
- b. Elevaciones de brazos
- c. Fila escapular
- d. pliegues de mentón



Andrea Jervinis, LAT, ATC || Andrea ha sido entrenadora atlética certificada durante 14 años y recibió su licenciatura en atletismo. Formación de la Universidad de Boston. Ha trabajado con universidades, artistas escénicos y con diversos oficios en el entorno industrial. Con sede en el norte de Nevada, dedica su tiempo libre a trabajar como voluntaria en una organización sin fines de lucro local y a vivir aventuras con su familia.

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.