

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 23 | ARCHIVO



EL MARAVILLOSO MUNDO DE LA PREVENCIÓN KEN-JURY

POR OMAR FERCHA,
LAT, ATC

Según un estudio de 2020, el 82% de los hombres intentan mantenerse más sanos para vivir más tiempo para sus familiares y amigos. Sin embargo, sólo el 50% de los hombres recurren a cuidados preventivos. Compañeros míos, ¿¡QUÉ ESTAMOS HACIENDO!?! La vida encuentra un camino. Las probabilidades de que nazcamos, según algunos científicos, son de aproximadamente 1 entre 400 billones. Para ser honesto, las probabilidades son bastante bajas. Las probabilidades de morir, bueno, son más claras. Es el círculo de la vida y nos mueve a todos (Ingonyama nengw' enamabala).

¿Por qué no aprovechamos el fruto más fácil de la atención preventiva? La ignorancia es grata. Lo entiendo. Puede dar miedo completar estos exámenes y controles de bienestar debido al miedo al resultado, pero debemos dejar de lado nuestros egos y hacer lo que sea necesario. Seamos realistas, hombres. Si no podemos definirnos por nuestros pensamientos, experiencias o logros, un estilo de vida más saludable centrado en Ken puede hacer gran parte del trabajo pesado por usted.

FORMAS AMIGABLES PARA COMENZAR

¿Listo para aprovechar tu ken-ergía? Comencemos con algunos pequeños pasos (o llamémoslos "ken-esenciales"):

Exámenes físicos periódicos: Eso significa, consúltese un médico. Si tiene menos de 50 años y está sano y no tiene condiciones preexistentes, programe exámenes cada 3 años. Si tienes más de 50 años, deberías programar controles anuales. Recuerde, muchas pólizas de seguro médico incluyen exámenes de bienestar gratuitos. Literalmente no queda ninguna excusa para que te lo pierdas.

Colesterol y presión arterial: La aorta te dice lo importante que es tu corazón. Un par de formas de vigilar la salud del corazón son las pruebas de tensión arterial y el control del colesterol. Ambos se pueden realizar en sus exámenes anuales. Incluso puede controlar su presión arterial visitando a su amigable especialista en prevención de lesiones de Work Right de su vecindario.

¡Buen trabajo al dar ese primer paso! ESTOY ORGULLOSO DE TI. Ha establecido un médico al que puede llamar, se siente saludable y, lo que es más importante, se encuentra saludable.

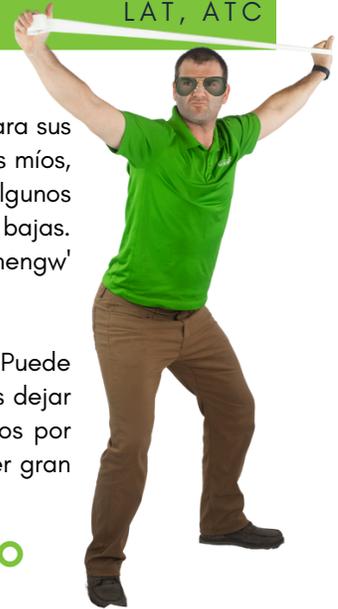
VOLVIÉNDOSE UN POCO MÁS TENSO

Ahora eres un poco mayor. Con la edad llega el momento de hacerse algunas pruebas más. Los incómodos, juego de palabras. Es hora de invitar a tu amigo Ben Dover a tu próxima cita.

Detección de cáncer de colon: una colonoscopia es el método tradicional para identificar pólipos cancerosos, especialmente si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon. Sin embargo, los avances en la tecnología médica han desarrollado una prueba casera no invasiva para detectar el cáncer de colon. ¡Así que puedes decirle a Ben Dover que retroceda! Recuerde, todavía se recomiendan exámenes de colon regulares entre los 45 y los 75 años

TÚ ERES **ksuficiente**

Vivimos en una época en la que la capacidad de descubrir y prevenir enfermedades está en su punto más alto. Sólo tenemos que dar esos primeros pasos para asegurarnos de que podamos Ken tan fuerte como lo hacemos todos los días. Lo bueno es que el maravilloso mundo de la prevención del jurado ken está aquí: ¡podemos tomar el control de nuestra propia salud! El futuro se ve brillante. Así que no olvides usar un par de gafas de sol (o tal vez dos).



Omar Fercha, LAT, ATC || Omar es un entrenador atlético con sede en Portland, Oregón, en Work Right NW. Tiene más de 10 años de experiencia trabajando con atletas desde jóvenes hasta la División 1. Hace seis años, aportó esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre puedes encontrarlo caminando con su esposa, sus perros y su niño pequeño.

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.

