

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 24 | ARCHIVO



## KEN TAN DURO COMO TU KEN

POR MITCHEL MUSSELMAN, ATC

Durante el Mes de la Salud Masculina, este es su recordatorio: dar un paso adelante y marcar la diferencia no es solo para beneficiar a quienes lo rodean. Tienes que dar un paso adelante y marcar la diferencia en ti mismo también. No puedes cuidar de los otros si no cuidas primero de ti mismo. Es hora de acabar con los estigmas de los hombres que no se toman en serio su salud y su bienestar.

### VERIFÍQUESE USTED ANTES DE QUE SE DESTRUYA A SÍ MISMO

¡Cuidate! Sólo el 60% de los hombres se realizan un examen de bienestar anual o un chequeo de rutina anual. El 40% sólo va al médico si algo va muy mal y el **20% sólo lo hace para evitar que su esposa "se queje"** de sus quejas de dolor.

- La tasa de mortalidad de los hombres es un 41% mayor en comparación con las mujeres en relación con enfermedades como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y accidentes cerebrovasculares.
- El 31% de los hombres sufre depresión, pero sólo el 25% alguna vez reporta síntomas o busca ayuda.

- El cáncer de próstata es la segunda causa de muerte por cáncer en los hombres. Los hombres también tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de desarrollar cáncer de próstata si un pariente cercano lo ha tenido antes.

Como dijo Omar en **el boletín de la semana pasada**: "Hombres, ¿qué estamos haciendo?". Estos controles de bienestar no son nada que deba temer ni descartar. Consulte los planes de salud de su empleador, ya que muchos controles y exámenes de bienestar ya son un beneficio gratuito para usted.

### VAMOS A LO FÍSICO

Sí, *mantener* tu cuerpo bien también es parte de la ecuación.

- Se recomienda realizar al menos 2 ½ horas de actividad física a la semana para reducir los riesgos de enfermedades cardíacas, mejorar la salud del cerebro y fortalecer el cuerpo. Pero... antes de que tengas una razón o excusa por la que no puedes encontrar 2 horas y media durante una semana laboral ocupada...



- ¿No tienes tiempo para cuidar a los niños y hacer ejercicio? Dos pájaros. Una piedra. Utilice a esos pequeños

y haga ejercicio mientras cuida a los niños. Prueba a hacer flexiones mientras las llevas a la espalda, sujétalas mientras estás en cuclillas, levántalas en el aire por encima de la cabeza. Se lo pasan en grande volando por el aire mientras tú haces un buen ejercicio

- Dormir también es crucial. 7-9 horas cada noche permite que tu cuerpo y mente se recuperen y estén listos para el día siguiente. Apaga la tele y aparta el teléfono para que tu cerebro descanse antes de dormirte.



### PREDICAR CON EL EJEMPLO

Sé un ejemplo a seguir. Los padres desempeñan un papel importante en la configuración del futuro y la salud de sus hijos. El impacto que usted causa y la forma en que trata a los demás y a usted mismo **no pasa desapercibido para sus hijos.**

- Los niños adquieren hábitos de alimentación y ejercicio físico principalmente de la figura paterna de la familia.
- El riesgo de enfermedad cardiovascular no es enteramente genético, sino que se desarrolla a través de malos hábitos que comienzan en la primera infancia.
- Los padres suelen ser un poco más rudos que las madres y estas influencias pueden contribuir en gran medida al desarrollo del bienestar social, emocional y físico de un niño.
- Cuanto más ignora un hombre su propia salud, más probable es que sus hijos también ignoren la suya.

**Mitchel Musselman, ATC, ||** Mitchel tiene su Licenciatura en Entrenamiento Atlético junto con más de 7 años de experiencia en entrenamiento atlético. Además del entorno industrial, ha trabajado en la escuela secundaria y en clínicas ortopédicas. Fuera del trabajo, le gusta jugar golf, los videojuegos, pasar tiempo con su esposa, sus dos hijos pequeños y sus dos perros (Jordy y Oakley).

**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.

