THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST
Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW
VOLUMEN 11 | NUMERO 05 | ARCHIVO

LISTOS. PREPARADOS. A TRABAJAR BIEN

POR NICOLE BRUCE, MS, LAT, ATC

¿Te preguntas por qué los atletas pasan una hora o más estirándose y calentándose antes de un partido? Incluso en los deportes de motor, los pilotos completan una vuelta de preparación antes de la carrera para comprobar las condiciones de la pista, asegurarse de que sus vehículos funcionan sin problemas y, lo más importante, para preparar sus neumáticos para la extenuante demanda que les espera. Si los atletas dedican tanto tiempo a calentar para las 2 o 3 horas de competición, ¡imagínate lo importante que es el estiramiento previo al turno para un turno de 8 a 10 horas!

UN COMIENZO FUERTE

Como atleta industrial, su cuerpo experimenta diferentes demandas y tensiones a lo largo del día. ¿La mejor manera de estar preparado? PREPÁRATE con la primera letra del acrónimo: el calentamiento previo al turno. Se ha demostrado que un calentamiento adecuado reduce las lesiones, mejora el rendimiento y prepara el cuerpo para la actividad física haciendo lo siguiente:

- **Mejora la flexibilidad:** los estiramientos hacen que el cuerpo se mueva, lubrican las articulaciones y aumentan el rango de movimiento.
- **Mejora la circulación:** el flujo sanguíneo lleva oxígeno fresco y nutrientes a los músculos, lo que garantiza que estén listos para funcionar cuando llegue el momento de levantar objetos pesados.
- **Reducción de la rigidez muscular:** los movimientos ligeros, como los estiramientos, hacen que los músculos sean más flexibles, por lo que alcanzar objetos altos o bajos es menos complicado.
- **Aumento de la temperatura muscular:** los músculos que están más calientes producen más potencia y funcionan de manera más eficiente que los músculos más fríos.
- **Preparación mental:** un calentamiento activa el sistema nervioso central, lo que mejora la concentración, la coordinación y le indica al cuerpo que esté listo para la actividad física.

EL CALENTAMIENTO INTELIGENTE

Ahora que hemos hablado de los beneficios del estiramiento previo al turno, ¿cuál es la técnica adecuada para un buen calentamiento? La eficiencia es un término clave en el ámbito industrial porque todos quieren la máxima producción con el mínimo desperdicio. Aquí tienes algunos pasos importantes para asegurarte de que sacas el máximo partido a tu calentamiento previo al turno:

- **Duración:** Un buen calentamiento dura al menos entre 5 y 10 minutos. Los beneficios que acabamos de mencionar tardan en activarse, y menos de cinco minutos no bastan para ser eficaces.
- **No lo fuerce:** evite forzar su cuerpo a estirarse o mantenerlo demasiado intensamente. Concéntrese en el movimiento controlado y aumente gradualmente la intensidad y el rango de movimiento.
- **Sea específico:** si su trabajo requiere agacharse y levantar mucho, mueva las caderas y las piernas. Si va a estirarse por encima de la cabeza, movilice los hombros y el cuello. Además, realizar un par de "repeticiones de práctica" de tareas laborales comunes durante el calentamiento es una excelente manera de evaluarse antes de comenzar su turno.
- **Mézclalo:** una variedad de movimientos dinámicos y estáticos permiten un calentamiento de cuerpo completo. El estiramiento dinámico implica movimientos activos a través de un rango completo de movimiento, como estocadas o círculos con los brazos. El estiramiento estático implica mantener un estiramiento durante un período sostenido. Ambos son movimientos beneficiosos para el cuerpo.

Unos minutos de movimiento antes de tu turno pueden marcar la diferencia al mantenerte flexible, concentrado y preparado para lo que traiga la jornada laboral.

Nicole Bruce, MS, LAT, ATC || Nicole es oriunda del estado de Washington. Se graduó de la Eastern Washington University con una licenciatura en Ciencias del Ejercicio y una maestría en Entrenamiento Atlético. Trabajó tres años en atletismo universitario de División I antes de unirse a Work Right. Siempre le apasionó el ejercicio y el entrenamiento. Tanto es así que, cuando se va de vacaciones, lleva ropa extra y zapatillas de tenis para ir al gimnasio, salir a correr o explorar nuevos senderos para caminatas.

Work Right 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.