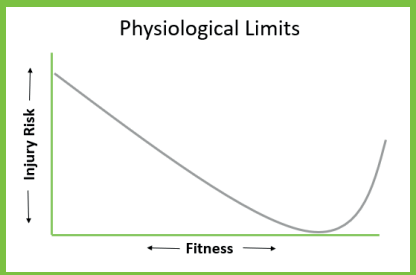
MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO

PREPARED

- **P** PARTICIPE EN EL CALENTAMIENTO DEL DÍA
- **R** REEVALÚE LOS PELIGROS DEL ÁREA
- **E** EVALÚE LAS HERRAMIENTAS PARA EL TRABAJO
- **P** POSTURA CORRECTA AL LEVANTAR
- **A** ALINEE LOS HOMBROS, LA CADERA, Y DEDOS DE LOS PIES
- **R** RECUERDE PERMANECER EN LA ZONA VERDE
- **A** ACOMODE LOS CODOS DENTRO Y PULGARES ARRIBA AL ALCANZAR
- **R** RECUPERASE E INFORME



Limitación Fisiológica

Todos tenemos una "limitación fisiológica" o un peso máximo permitido en nuestra capacidad para levantar, mover, llevar, empujar o jalar. Ir más allá de esto aumenta nuestro riesgo de lesiones. Como puedes ver en el gráfico, cuanto más altos son nuestros niveles de condición física, ¡menor es nuestro riesgo general de lesiones! ¡La única excepción a esta regla es conocer tus limitaciones! Aquellos que están increíblemente en forma a menudo o a largo plazo tienen lesiones graves agudas debido a la sobrecarga del sistema. ¡Apúntalo al ego! No importa qué tan en forma estés, los humanos SIEMPRE tendrán una limitación, ¡así que sé honesto contigo mismo!

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO

Involucre al grupo en una pregunta:

Verdadero o Falso: La mayoría de los atletas profesionales no entrenan para su deporte. Solo los atletas interesados en estar en forma y tienen tiempo extra en su día se acondicionan y entrenan adecuadamente.

Los puntos de bala:

- Nuestros cuerpos son de naturaleza similar a cualquier estructura de soporte de carga (toma una simple silla, por ejemplo). Cuanta más carga, peso o tensión se agregue al sistema, más estabilidad y fuerza se requieren para com pensar esa carga antes del punto de ruptura. Cuando el sistema no puede tolerar más carga, comienza a fallar.

- El "atleta industrial" (ese eres tú) es como cualquier otro atleta profesional. Usas tu cuerpo para "trabajar", lo que puede incluir empujar, jalar, levantar y llevar, por nombrar algunos. ¿Esperarías que un atleta profesional que se salta el entrenamiento o el acondicionamiento físico se desempeñe bien durante mucho tiempo en su carrera? ¿Esperaríamos que se mantenga libre de lesiones sin ninguna preparación para el trabajo al que someten a su cuerpo? ¿El simple hecho de jugar o competir ofrece suficiente entrenamiento para prevenir lesiones? (¡Las respuestas a todas estas preguntas son NO!)
  ¿Por qué pensaríamos diferente para el atleta industrial?

- ¡Es mejor no dejar la prevención de lesiones al azar! Nunca seremos capaces de diseñar el trabajo que los humanos deben hacer en la fuerza laboral, sin embargo, todos quere mos vivir bien en nuestras carreras y disfrutar de nuestro retiro. La mejor manera de hacer esto es asegurarse de tener un sistema fuerte y estable para compensar la carga Y que reconozcas tus limitaciones.

PREPARED

Los puntos en resumen:

La prevención de lesiones depende en gran medida de la capacidad del cuerpo para soportar el estrés y la carga en el sistema. Cuando está sobrecargado, fatigado o demasiado estresado, sin la reserva adecuada, se descompone y provoca lesiones en el sistema. Además, cuanta menos reserva tenga el cuerpo, más tiempo tardará en recuperarse para volver a un estado normal de funcionamiento.

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. Brindamos acceso a especialistas en prevención de lesiones en el lugar de trabajo para abordar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria, una empresa a la vez, ayudando a una persona a la vez. Si tiene síntomas de dolor o malestar, consulte a su especialista en prevención de lesiones de Work Right NW.