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

¡Las lesiones no son contagiosas! ¡A diferencia de un virus, las lesiones no se transmiten por falta de higiene!

No puedes "obtener" una lesión de tu compañero de trabajo. Las lesiones no funcionan como un resfriado o una gripe estacional, generalmente se desarrollan durante periodos de tiempo, PERO, al igual que el resfriado o la gripe, ¡pueden ser prevenidas! Las lesiones que se han desarrollado con el tiempo, por lo general tienen señales de advertencia como rigidez, dolor inusual, aumento de fatiga o molestias poco comunes al inicio de la lesión real.

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO

Involucre al grupo en una pregunta:

Verdadero o falso: Las lesiones por sobreesfuerzo (lesiones causadas por empujar, jalar, levantar o llevar en exceso, por ejemplo) son el resultado de una mala acción.

Los puntos de bala:

- Las lesiones por sobreesfuerzo son la principal causa de lesiones en el lugar de trabajo y superan por mucho el costo y el impacto de lesiones repetitivas. Sin embargo, al igual que las lesiones repetitivas, las lesiones por sobreesfuerzo TAMBIÉN se desarrollan con el tiempo. Puede parecer que la lesión ocurrió de repente, como resultado de una circunstancia, pero lo más probable es que se haya desarrollado lentamente durante días, semanas o incluso años.

- ¡Es importante recordar que las lesiones por sobreesfuerzo no se transmiten como las bacterias o los virus! En cierto modo, con el tiempo son el resultado de malo hábitos, como una mala posición para levantar objetos o una mala posición y postura de los hombros. También tenemos señales de advertencia de fatalidad inminente que son fáciles de ignorar, como rigidez, dolor y fatiga inusuales. Es importante escuchar los mensajes que tu cuerpo te da ¡esto es la clave para la prevención!

- Al igual que lavarte las manos y cubrir tu boca pueden prevenir la transmisión de un resfriado, también lo puede hacer prestar atención a las señales de advertencia que te da tu cuerpo. Obtener la ayuda necesaria es vital para la prevención; ya sea más horas de sueño, descanso, una visita a Work Right NW, más tiempo de estiramiento o asegurándote que estás fortaleciéndote adecuadamente.

PREPARED

Los puntos en resumen:

Las lesiones por sobreesfuerzo son causadas por empujar, jalar, levantar, o llevar en exceso y son similares a tensiones repetitivas, en que pueden ser PREVENIDAS. Escucha las señales inusuales que tu cuerpo te da y no te demores en actuar sobre ellas.

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.