THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right

TEAMWORK Prevents WR 2026

VOLUMEN 12 | NUMERO 01 | ARCHIVO

POR MITCHEL MUSSELMAN, ATC

TRABAJO EN EQUIPO SOBRE EL HIELO Y EN EL TRABAJO

Los jugadores de hockey no son los únicos deportistas que se preparan sabiendo que la jornada exigirá resistencia, concentración y trabajo en equipo. Los atletas industriales se enfrentan a riesgos similares en su propio "hielo", donde las tareas a ritmo rápido, los espacios compartidos y las herramientas afiladas ponen las muñecas y las manos en riesgo constante. Las similitudes entre la pista de hockey y el entorno laboral son mayores de lo que se podría pensar. Desde el trabajo en equipo coordinado hasta la adaptación a un entorno en constante cambio y la gestión del riesgo de lesiones, los mismos principios fundamentales que garantizan la seguridad y la eficacia de los jugadores de hockey se aplican directamente en el ámbito laboral.

JUEGA EN TU POSICIÓN

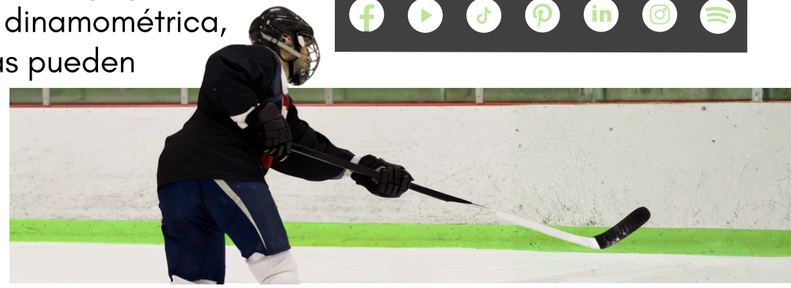
El hockey es un deporte lleno de movimientos coordinados. Si un equipo no se mueve al unísono, este caos organizado se convierte rápidamente en puro caos, y ahí es cuando surgen los problemas. Lo mismo ocurre en el entorno industrial. Mientras un trabajador manipula una pieza, un compañero de equipo debe estar en la posición correcta para tomar el relevo y completar la tarea. Cuando los equipos no están coordinados, el riesgo aumenta.

LEER LA PISTA DE HIELO

Al igual que los jugadores de hockey, los trabajadores de la industria a menudo se encuentran trabajando en condiciones peligrosas. Las superficies heladas o resbaladizas obligan a reducir la velocidad, prestar atención a dónde se pisa y estar alerta al entorno. Los trabajadores industriales deben caminar en diagonal y dar pasos más cortos, moviéndose como un pingüino para reducir el riesgo de resbalones.

MANOS EN EL JUEGO

Al igual que en el hockey, el entorno industrial somete a las manos y las muñecas a una gran tensión. Ya sea golpeando un disco de hockey o utilizando una pistola dinamométrica, la fuerza repetitiva y las posturas incómodas pueden aumentar el riesgo de lesiones. Mantener una posición correcta de la muñeca ayuda a reducir la tensión y permite que los trabajadores realicen sus tareas de forma más eficiente.



EL TRABAJO EN EQUIPO PREVIENE

Los trabajadores industriales se enfrentan a exigencias físicas reales a diario, y nadie las afronta en solitario. Cuando los equipos se mueven con intención, permanecen atentos a su entorno y se protegen unos a otros, la prevención se convierte en parte del trabajo. Cuando todos cumplen con su función, el trabajo en equipo previene las lesiones.

¡LEE MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

Work Right *está transformando la forma en que las empresas perciben los riesgos laborales. Nos centramos en capacitar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. El boletín Industrial Athlete Digest comparte consejos prácticos para ayudar a los trabajadores industriales a mantenerse seguros, fuertes y preparados para el trabajo.*