



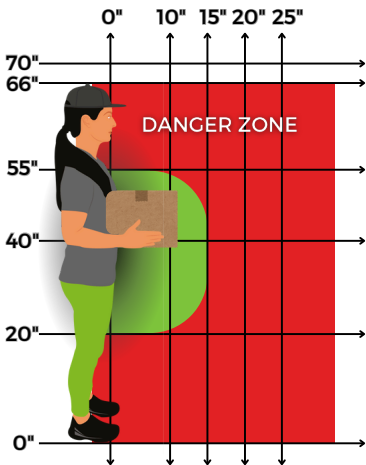
EN LA ZONA

POR PEYTON MAYBERRY, LAT, ATC

Imagínate esto. Tienes prisa. Quizás quieras terminar una tarea justo antes de comer, o simplemente estás listo para un descanso y esto es lo último en tu lista. La tarea consiste en mover una caja una distancia corta, lo cual normalmente es muy fácil. Vas a coger una caja, pero como te mueves rápido, la agarras sin pensarlo dos veces. En lugar de terminar el trabajo más rápido, te lesionas un músculo y tienes que visitar a esos tipos de las camisetas verdes porque te duele la espalda, el hombro o el cuello. Aunque el Equipo Verde siempre estará encantado de ayudarte con tus dolores, ¡mantenerte en la Zona Verde te prepara para una vida más saludable y con menos lesiones!

LA ZONA VERDE

Quizás te preguntes: "¿Qué es esta 'Zona Verde' y cómo se aplica a mí?". La Zona Verde es el área donde tu cuerpo mantiene la posición más fuerte para levantar objetos y trabajar sin esfuerzo. Otros términos para describir la Zona Verde incluyen la Zona Segura o la Zona de Potencia. Esta área abarca el espacio desde los hombros hasta las caderas y aproximadamente un pie de distancia del cuerpo.



Cuando te alejas de esta zona, aumenta tu probabilidad de lesionarte. Permanecer en esta zona no solo te mantiene seguro, sino que también puede aumentar tu eficiencia y productividad. Cuando nos alejamos de la Zona Verde, en realidad estamos generando más trabajo a nuestro cuerpo.

Acostumbrarte a tomarse unos segundos extra para asegurarse de que lo que está haciendo se hace lo más cerca posible de la Zona Verde aumenta tu productividad, en lugar de ralentizarla.

NO TENGAS PRISA. REEVALUAR.

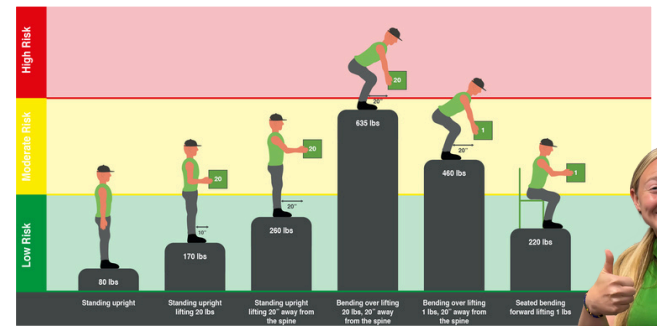
Volviendo al escenario anterior, permanecer en la Zona Verde podría haber evitado esa lesión. Cuando nos vemos envueltos en el trabajo, a menudo olvidamos la postura correcta. Nos centramos en lo que hacemos y preferimos terminar el trabajo rápido, no con seguridad.

Según Garco, "Las prisas por hacer nuestro trabajo pueden provocar lesiones a nosotros mismos y a los que nos rodean. Las estadísticas de una compañía de seguros muestran que el 92 % de los accidentes ocurren porque los trabajadores no realizan sus tareas correctamente, y es improbable realizarlas correctamente con prisa."

MANTENTE EN LA ZONA

Tenga esta imagen en mente cuando esté a punto de realizar una tarea.

LIBRAS DE FUERZA DE COMPRESIÓN EN LA ESPALDA



VERDE: ¡Doble pulgar arriba, listo!

AMARILLO: Proceda con precaución.

ROJO: ¡Alto! Esta es una oportunidad para reevaluar la función del puesto. ¡Podría ser buena idea que un miembro del Equipo Verde lo revise!

Permanecer en la Zona Verde tiene muchos beneficios, pero el objetivo más importante es mantenerse saludable. Cuanto más utilicemos esta zona, más fácil será nuestro trabajo y menos energía desperdiciaremos.

Peyton Mayberry, LAT, ATC || Peyton es entrenadora atlética certificada en Decatur, Illinois. Se graduó de Millikin antes de mudarse a Tanzania por dos meses. A su regreso a Estados Unidos, comenzó su primer trabajo de tiempo completo como entrenadora atlética en Work Right. En su tiempo libre, disfruta haciendo ejercicio, haciendo voluntariado, leyendo y viajando con su esposo, Nic!

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.