THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST
Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right
VOLUMEN 12 | NUMERO 01 | ARCHIVO

TEAMWORK Prevents WR 2026

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

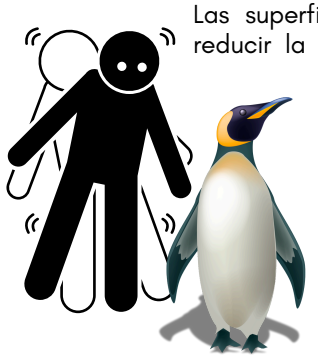
El hockey está lleno de partes móviles, incluyendo a los propios jugadores y su equipamiento. Si un equipo no se mueve de forma coordinada, este caos organizado se convierte rápidamente en un caos total, y ahí es donde empiezan los problemas. El hockey exige que los jugadores trabajen en equipo, conscientes en todo momento de la posición de sus compañeros y de cómo sus acciones influyen en el juego.

Lo mismo ocurre en el entorno industrial. Mientras un trabajador mueve una pieza (o un disco de hockey), un compañero debe estar en la posición correcta para tomar el relevo y completar la tarea. Cuando los equipos no están alineados, el riesgo aumenta y alguien puede acabar golpeado por un disco... o, mejor dicho, por una herramienta o un equipo.

Los cambios de línea son otra parte fundamental del hockey, ya que permiten a los jugadores salir del hielo, recuperarse y estar listos para el siguiente turno. En el trabajo, esto se traduce en contar con personal de apoyo, compartir la carga de trabajo o tomarse un breve descanso cuando sea necesario. Estos momentos de recuperación ayudan a los trabajadores a mantenerse concentrados, eficientes y preparados para lo que venga después.

LEER LA PISTA DE HIELO

Al igual que los jugadores de hockey, los atletas industriales 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. Del mismo modo que los jugadores de hockey adaptan sus movimientos sobre los patines, los atletas industriales deben caminar en diagonal y dar pasos más cortos, moviéndose como un pingüino para reducir el riesgo de resbalones.



Ambos entornos implican objetos que se mueven a altas velocidades. Ya sea un disco de hockey sobre hielo o una pieza de metal en el trabajo, la atención es fundamental. Mantenerse alerta y usar el equipo de protección personal adecuado ayuda a proteger a los atletas industriales de contactos inesperados y evita que pequeños riesgos se conviertan en lesiones graves.

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.

Las manos y las muñecas también corren un alto riesgo de sufrir golpes con palos, herramientas o equipos, lo que puede provocar contusiones o laceraciones. Tomarse un tiempo para reflexionar y recuperarse después de un turno ayuda a identificar problemas a tiempo, controlar la fatiga y garantizar que se esté preparado para el siguiente cambio de turno.

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.

Mitchel Musselman, ATC || Mitchel es licenciado en Entrenamiento Deportivo y cuenta con más de 9 años de experiencia en este campo. Además del ámbito industrial, ha trabajado en institutos de secundaria y clínicas ortopédicas. En su tiempo libre, le gusta jugar al golf, a los videojuegos y pasar tiempo con su esposa, sus dos hijos pequeños y sus dos perros (Jordy y Oakley).

__Work Right__ está cambiando la forma en que las empresas perciben los riesgos laborales. Nuestro objetivo es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. El Industrial Athlete Digest comparte consejos prácticos para ayudar a los trabajadores industriales a mantenerse seguros, fuertes y preparados para el trabajo.