

“La construcción es un evento deportivo” La importancia de calentar el cuerpo antes de comenzar los trabajos de construcción (o cualquier trabajo que implique levantar objetos pesados) es como prepararse para un evento deportivo.

El estiramiento es un medio para evitar los esguinces /distensiones corporales más comunes. Estirarse antes de levantar objetos es especialmente útil para evitar lesiones en la espalda. Según los expertos en seguridad, más de la mitad de los reclamos y costos de compensación para trabajadores se debieron a esguinces / distensiones.

El trabajador de la construcción es un atleta, aunque puede que no tenga la gloria de escuchar a la 12 alentándolo, sí desgasta su cuerpo. Cuidarse es importante, antes de comenzar el trabajo, durante el día e incluso después. Estirar durante el día es beneficioso. No estirar después de un evento también es un problema. Muy a menudo, un atleta es tan letárgico que renuncia a estirarse y se dirige al vestuario. Esto hace que los músculos y las articulaciones se contraigan y que se produzca rigidez al día siguiente. Las personas que hacen ejercicio con poca frecuencia o no hacen nada son más propensas a lesionarse, principalmente porque sus cuerpos no están condicionados para afrontar cómodamente movimientos a los que el cuerpo no está acostumbrado. El estiramiento puede ayudar a resistir las lesiones y acelerar la recuperación de estas.

La lesión más difícil es la lesión en la espalda; una vez que se lesiona, espere que se repitan. Un estudio profesional indica que una vez que se lesiona la espalda, tiene cinco veces más probabilidades de sufrir una nueva lesión.

Estiramiento: en muchos casos, los empleados han demostrado que quienes se estiraron antes de comenzar a trabajar no sufrieron ningún esguince / distensión de espalda o lesiones por levantamiento.

¿Por qué estirar y flexionar?

El daño de los tejidos blandos al cuerpo de un trabajador es el reclamo número uno de indemnización laboral. Ha sido y es una preocupación creciente para la industria. No solo perjudica al trabajador que sufre la lesión de los tejidos blandos, sino que también perjudica a la empresa en su capacidad de ser competitiva en un mercado muy sólido para mantener a sus trabajadores seguros, trabajando y rentables.

Beneficios del estiramiento y la flexión;

Mejora la flexibilidad: ser flexible es beneficioso para la vida diaria. Le permite empujar su cuerpo más allá de su zona de confort, aumentando así su capacidad física general.

Mejora el movimiento de las articulaciones: esto proporciona un mejor equilibrio, lo que le ayudará a mantenerse móvil y a ser menos susceptible a las caídas.

Mejora la circulación: el estiramiento aumenta el flujo de sangre a los músculos, lo que mejora la circulación.

Alivia el estrés: el estiramiento relaja los músculos tensos que suelen acompañar al estrés. Esto también ayuda a relajar la mente.

Prevención y recuperación de lesiones: el estiramiento ayuda a acondicionar los músculos y las articulaciones, lo que ayuda a prevenir lesiones y reducir el tiempo de recuperación.

Mejora la postura y la técnica: el estiramiento evita que los músculos y las articulaciones se agarroten y mejora la elasticidad, lo que permite una mejor postura y técnica.

Ayuda a lograr una mejor coordinación, control muscular y técnica adecuada en el deporte.

Consejos útiles:

- Estírese hasta el punto en que sea cómodo, no doloroso.
- No se esfuerce cuando se estire: el esfuerzo evita que el músculo se relaje. Concéntrese en el músculo que se estire: piense en la buena sensación de un estiramiento adecuado.
- A medida que la sensación del estiramiento cambia a un estiramiento leve, estírese un poco más, estiramiento cómodo sin dolor.
- Respire a un ritmo lento y normal. No contengas la respiración.

También beba mucha agua, manteniéndose hidratado, manteniendo altos sus electrolitos y comiendo una dieta saludable con frutas y verduras. Puede tener efectos de salud buenos y duraderos en su cuerpo y su flexibilidad. Usted es el activo más valioso que tiene una empresa. Cuídese.

Notas de discusión adicionales:

Demuestre los ejercicios de estiramiento adecuados. Recuerde: la construcción es un evento deportivo. Estirarse antes de empezar a trabajar facilitará su trabajo y ayudará a prevenir lesiones en el trabajo. Pruébalo también en casa.