

ESTIRAMIENTO Y FLEXION

¡La construcción es un evento atlético! La importancia de calentar antes de comenzar el trabajo de construcción (o cualquier trabajo que implique levantar objetos pesados) es como prepararse para un evento deportivo. El estiramiento es un medio para evitar las lesiones más comunes. Estirarse antes de levantar pesas es especialmente útil para evitar lesiones en la espalda. Según los expertos en seguridad, más de la mitad de todos los reclamos y costos de compensación para trabajadores se debieron a esguinces/torcedoras.

Cuidarse es importante, antes de empezar a trabajar, durante el día e incluso después. Estirarse a lo largo del día es beneficioso. No estirar después del trabajo puede ser un problema. Esto hace que los músculos y las articulaciones se agarroten y se produzca rigidez al día siguiente. Las personas que hacen ejercicio con poca frecuencia o nada en absoluto son más propensas a las lesiones, principalmente porque sus cuerpos no están acondicionados para hacer movimientos a los que el cuerpo no está acostumbrado. El estiramiento puede ayudar a resistir lesiones y acelerar la recuperación de lesiones.

¿Porque Estiramiento y Flexión?

El daño a los tejidos blandos del cuerpo de un trabajador es la causa número uno de las reclamaciones de compensación laboral. No solo perjudica al trabajador, sino que también perjudica a la empresa en su capacidad para mantener segura a su fuerza laboral, ser competitiva.

Beneficios del Estiramiento

- **Estirarse puede aumentar la flexibilidad.** Los músculos flexibles pueden mejorar su desempeño diario. Tareas como levantar paquetes e inclinarse para atarse los zapatos pueden volverse más fáciles y menos agotadoras.
- **Estirarse puede mejorar el rango de movimiento de sus articulaciones.** Un buen rango de movimiento lo mantiene en mejor equilibrio, lo que puede ayudarlo a mantenerse móvil y menos propenso a lesionarse por caídas, especialmente a medida que envejece.
- **Estirarse puede mejorar la circulación.** El estiramiento aumenta el flujo de sangre a los músculos. Mejorar la circulación puede acelerar la recuperación después de lesiones musculares.

- **El estiramiento puede promover una mejor postura.** El estiramiento frecuente evita que los músculos se tensen, lo que le permite mantener una postura adecuada y puede minimizar los dolores y molestias.
- **Estirarse puede aliviar el estrés.** El estiramiento relaja los músculos y las articulaciones tensos para la actividad y puede protegerlo de lesiones, especialmente si sus músculos o articulaciones están tensos.

Elementos Esenciales de Estiramiento

- **Diríjase a los principales grupos musculares.** Cuando se estire, concéntrese en las pantorrillas, los muslos, las caderas, la parte baja de la espalda, el cuello y los hombros. Además, estire los músculos y las articulaciones que usa habitualmente en el trabajo o paga
- . • **Caliente primero.** Estirar los músculos cuando están fríos aumenta el riesgo de lesiones, incluidos los tirones musculares. Calienta caminando mientras mueves suavemente los brazos.
- **Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de 15 a 30 segundos.** Se necesita tiempo para alargar los tejidos de forma segura. Mantenga sus estiramientos durante al menos 15 a 30 segundos y hasta 60 segundos para una mayor flexibilidad. Eso puede parecer mucho tiempo, así que vigile su reloj. Luego repita el estiramiento en el otro lado.
- . • **No rebote.** Rebotar mientras se estira puede causar pequeños desgarros en el músculo. Estos desgarros pueden dejar tejido cicatricial a medida que el músculo sano, lo que tensa aún más el músculo, haciéndolo menos flexible y más propenso al dolor.
- **Concéntrese en un estiramiento sin dolor.** Espera sentir tensión mientras te estiras. Si te duele, has ido demasiado lejos. Retroceda hasta el punto en que no sienta ningún dolor, luego mantenga el estiramiento.
- **Relájese y respire libremente.** No contenga la respiración mientras se está estirando.

Aviso a los supervisores: el programa Marek Stretch & Flex está disponible a través de la aplicación eCompliance. Haga clic en "Mis documentos" y luego en "Documentos públicos". Asegúrese de usar solo ejercicios de estiramiento y flexión aprobados por MAREK al realizar estos ejercicios. Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con su departamento de seguridad local.