



# TAILGATE/TOOLBOX SAFETY MEETINGS

Safety Services Company-Safety Meeting Division, PO Box 78402, Corona, CA 92877 Toll Free (866)204-4786



Nombre de Compañía: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

## Tópico 21: Primeros Auxilios para Estirones de Músculos

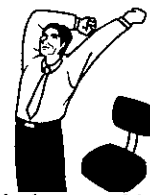
**Introducción:** Estirones de músculos son entre las más comunes lesiones sufridas en el lugar de trabajo. Espaldas doloridas, cuellos rígidos, y músculos estirados resultan en pérdida de trabajo e innecesario dolor. Un poco de cuidado para prepararse por el trabajo puede reducir el numero de lesiones debido a estirones de músculos. Propio primeros auxilios aplicado después de sufriendo un estirón de músculos puede ayudar en recuperarse mas rápido. Sigue estas pautas para ayudar en tratamiento y prevención de estirones de músculos:

**Estirándose anterior de trabajar:** Una persona debería estirarse solamente después de calentamiento, cuando los músculos son calientes y menos capaz de romperse. El método más eficaz de calentarse es lentamente pase por los movimientos actuales del ejercicio o trabajo que será desempeñado en un paso relajado por 3 a 10 minutos. La persona debería estirarse después de calentándose o haciendo ejercicio, y cada estirada debería ser bastante confortable para mantenerse por una cuenta hasta diez. Estirándose alarga músculos y tendones para generar mas fuerza alrededor de los conyuntas, contraerse más eficaz, y desempeñarse mejor. En orden de evitar estirones de músculos es importante estirarse por cinco a diez minutos anterior del trabajo. Para hacer este tiempo verdaderamente efectivos sigue estas pautas:

- Estire el tendón de la corva
- Estire su cuadriceps
- Estire su tendón de Aquiles
- Estire sus brazos y hombros



- Estire su cuello
- Estire su ingle
- Estire su espalda



**Que hacer después de sufrir un estirón de músculos:** Inmediato tratamiento por casi todos los estirones de músculos consisten de descanso, hielo, compresión, y elevación.

- Inmediatamente pare** la actividad que causo el estirón. La parte herida es descansado inmediatamente para minimizar inflamación y prevenir la herida desde haciendo peor.
- Hielo causa** que las venas de sangre se encogen, ayudando limitar inflamación y reducir dolor. Coloca un paquete de hielo o una compresa de hielo químico en la área afectada por 10 minutos, luego lo quitas por 10 minutos, y repite sobre un periodo de 1 a 1 1/2 horas. Este proceso puede ser repetido varias veces sobre las primeras 24 horas.
- Envolviendo la parte herida** con una venda elástica (compresión) y alzando la parte herida sobre el nivel del corazón (elevación) ayuda limitar inflamación.
- No ponga** compresas calientes en la área afectada por lo menos unas 24 horas (el calor aumentara inflamación y la severidad de la herida). Ponle compresas calientes en el área afectada por 15 a 20 minutos cada dos horas después de las 24 horas.
- Agentes ante inflamatorios** como aspirinas o ibuprofen pueden reducir inflamación y dolor (busca instrucciones de un profesional de cuidados de salud antes de tomar cualquier medicamento).
- Empieza estirándose ligeramente** del área afectada 72 horas después de la lesión.
- Si la estirada del músculo** no mejora dentro 72 a 96 horas, vea un medico.



**Conclusión:** Una programa de planeado ejercicio físico ayudara en mantener salud, y ayuda forzar y estirar los músculos. Reforzando y estirando sus músculos ayudara prevenir estirones de músculos, y reduce la posibilidad de lesiones en el trabajo. Consulta su medico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.



## Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros específicos del Sitio de Trabajo y sugerencias de seguridad: \_\_\_\_\_

**Firma de Empleado:**

*(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no e sufrido, experimentado, o sostenido cualquier reportado lesión o enfermedad relatado con el trabajo)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Firma de Forman/Supervisor:**

Esta pauta no remplaza regulaciones locales, estatales o federales y no son substituta para interpretación legal de las regulaciones de OSHA. Información de primeros auxilios proveído es intentado ser general en naturaleza y es sobre las "mejores disponible" pautas. Ningún resultado general o específico es representado o garantizado.