



Nombre de Trabajo: _____ 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 lesiones más comunes sufridas en el lugar de trabajo. Espaldas adoloridas, cuellos rígidos, y músculos estirados resultan en pérdida de trabajo e innecesario dolor. Un poco de cuidado para prepararse para el trabajo puede reducir el numero de lesiones debido a estirones de músculos. Propio primeros auxilios aplicados después de sufrir un estirón de músculos puede ayudar en recuperarse mas rápido. Sigue estas pautas para ayudar en tratamiento y prevención de estirones de músculos:

Estirándose antes de trabajar: Una persona debería estirarse solamente después de calentamiento, cuando los músculos son calientes y tienden menos a desgarrarse. El método más eficaz de calentar es lentamente hacer los movimientos actuales del ejercicio o trabajo que será desempeñado en un paso relajado por 3 a 10 minutos. La persona deberá estirarse después del calentamiento o hacer ejercicio, y cada estirada deberá ser bastante confortable para mantenerse por una cuenta hasta diez. Estirándose alarga músculos y tendones para generar mas fuerza alrededor de las coyunturas, contraerse más eficaz y desempeñarse mejor. En orden de evitar estirones de músculos es importante estirarse por cinco a diez minutos antes del trabajo. Para hacer este tiempo verdaderamente efectivo 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 para 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 descansada inmediatamente para minimizar inflamación y prevenir que la herida se haga peor.
- **Hielo causa** que las venas de sangre se encojan, 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.
- **Envolver la parte herida** con una venda elástica (compresión) y alzando la parte herida sobre el nivel del corazón (elevación) ayuda limitar inflamación.
- **Agentes ante inflamatorios** como aspirinas o ibuprofen pueden reducir inflamación y dolor (busca instrucciones de un profesional en cuidados de salud antes de tomar cualquier medicamento).
- **No ponga** compresas calientes en la área afectada por lo menos unas 24 horas (el calor aumentara inflamación y la severidad de la herida). Ponga compresas calientes en el área afectada por 15 a 20 minutos cada dos horas después de las 24 horas.
- **Empieza estirando ligeramente** el área afectada 72 horas después de la lesión.
- **Si la estirada del músculo** no mejora dentro 72 a 96 horas, consulte un medico.



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

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

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 he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

