Stretches for Healthcare Workers – Spanish



INTRODUCION

Antes de comenzar cualquier programa de estiramientos, consulte con su proveedor de atención médica. Si tiene dudas sobre cualquiera de los siguientes estiramientos, o siente alguna molestia mientras realiza cualquiera de estos estiramientos, pare y consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar.

Quizá pueda notar que trabajar durante períodos prolongados, sin tomar descansos breves, puede causarle un poco de molestia. Al comenzar a sentir cualquier molestia, deje de hacer lo que está haciendo y tómese unos minutos para realizar los estiramientos descritos en este documento. Cada uno de estos estiramientos se enfoca en una parte específica del cuerpo: el cuello y los hombros, los codos, los antebrazos, las manos y las muñecas. Cada estiramiento deberá realizarse **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente. Los beneficios compensan en gran medida los pocos minutos que tome de su jornada laboral.

TRONCO Y REGIÓN LUMBAR

Flexión lateral

- Pies separados a la anchura de los hombros, brazos a los lados.
- Extienda una mano por encima de la cabeza y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** inclínese hacia el lado opuesto. Mantenga ambos pies en el piso.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita dos veces a cada lado.

Flexión hacia atrás

- Pies separados a la anchura de los hombros, manos en las caderas.
- Mire fijamente hacia adelante (no incline la cabeza hacia atrás) y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** flexione levemente hacia atrás.
- Precaución. Deberá sentir un poco de tensión, sin dolor en la región lumbar.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos, pero no contenga la respiración.

- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

TORSO

Estiramiento de pecho y hombros

- De pie y en posición erguida, levante y abra sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus brazos queden paralelos con el piso y sus antebrazos y dedos apunten hacia el techo.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** junte los omóplatos y mantenga la posición de 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

Estiramiento del antebrazo

- Mantenga sus brazos extendidos frente a usted con sus palmas de las manos hacia abajo.
- Empuñe las manos relajadamente.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire sus puños hacia abajo en dirección al piso. Sus nudillos deberán quedar apuntando hacia el piso.
- Ahora **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire su puño hacia el lado del dedo meñique de su mano.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior de los puños hacia el codo.
- Relaje y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

Estiramiento con mano abierta

- Comience con sus manos en posición de puño levemente cerrado.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** abra sus manos y extienda sus dedos.
- Regrese a la posición de puño cerrado relajadamente y repítalo tres veces.

PIERNAS

Estiramiento del muslo.

- Levante su pie sobre una superficie elevada, a por lo menos 10 a 12 pulg. de altura. Un banco o el estante inferior de un carrito bloqueado servirán adecuadamente.
- Mirando hacia adelante, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** flexione el cuerpo a la altura de la cadera, manteniendo levantada la pierna.
- Pare cuando sienta un poco de tensión, y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos hacia usted.
- Cambie de piernas y repita el estiramiento. Hágalo dos veces con cada pierna.

Estiramiento de cuádriceps

- Sujétese con su mano derecha para mantener el equilibrio, sujete su pie o tobillo izquierdo con la mano izquierda.
- Mantenga la posición de 3 a 5 segundos y sienta la tensión en la parte frontal del muslo.
- Repita el procedimiento para el otro lado. Hágalo dos veces con cada

pierna.