# Stretches for Office Workers – Spanish



## INTRODUCCIÓN

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 frente a una computadora 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 folleto. 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.

## HOMBROS

### Estiramiento de pecho y hombros

Este es un buen estiramiento que usted puede hacer a cualquier hora del día. La mayoría de nosotros nos sentamos “encorvados” sobre nuestras computadoras o documentos. Este ejercicio estira sus hombros hacia atrás y estira los músculos pectorales, ayudando a aliviar tensiones musculares que resultan de sentarse en posición “encorvada.”

- Sentado erguidamente en su silla, levante sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus antebrazos queden paralelos con el piso y con los dedos apuntando hacia el techo.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** tire de sus brazos hacia atrás. Usted debe sentir cómo los omóplatos tienden a juntarse.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco. Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

### CABEZA Y CUELLO

Sentado erguidamente en su silla, con sus orejas colocadas sobre sus hombros enfoque la vista en un objeto a nivel de los ojos en su área de trabajo.

- Continúe enfocado en este objeto y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** tire de la barbilla hacia atrás aproximadamente hasta la mitad de su amplitud de movimiento. Si usted comienza a mirar hacia el techo, esta inclinando la cabeza hacia atrás. Si esto ocurre, regrese a la posición natural y vuelva a enfocar el objeto de su elección.
- Coloque su dedo índice sobre su barbilla y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente empuje y deslice la cabeza hacia atrás y manténgala así hasta la cuenta de cinco. Deberá sentir un suave estiramiento de los músculos en la parte posterior de su cuello.
- Mantenga la vista centrada en su objeto y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** regrese a la posición natural.
- Repita este estiramiento tres veces.

## BRAZOS Y MUÑECAS

### Estiramiento de antebrazo 1

Este es un buen estiramiento para aquellos músculos y tendones que se encuentran en el lado interior del antebrazo. Este estiramiento puede hacerse de pie o sentado.

- Junte las bases de las palmas de sus manos dejando que los dedos apunten hacia el techo, con los antebrazos paralelos al piso.
- Manteniendo juntas las manos, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente baje la base de las palmas de sus manos levemente.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco. Lleve sus manos nuevamente a la posición inicial.
- Repita este estiramiento tres veces.

### Estiramiento del dedo pulgar

Este es un buen estiramiento para usuarios de computadoras que sienten molestias en la parte superior del pulgar.

- Mantenga sus brazos hacia afuera frente a usted con las palmas hacia arriba.
- Coloque su dedo pulgar en la base de la palma de la mano y cubra su dedo pulgar con los dedos.
- Gire el puño un cuarto de vuelta en dirección al otro.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire las manos hacia abajo en dirección al piso.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco. Deberá sentir un estiramiento suave desde la parte superior del pulgar hacia la muñeca.
- Relaje y sacuda sus manos y brazos.

### 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 relajado y repítalo tres veces.

## Estiramiento de antebrazo 2

Este es un buen estiramiento para aquellos músculos y tendones ubicados en la parte superior del antebrazo. Este estira-miento puede realizarse de pie o sentado.

- 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 su puño 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.
- Sostenga la posición durante 3 a 5 segundos. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior del puño hacia el codo.
- Relaje y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

## Tiro de dedo

Este es un buen estiramiento para aquellos músculos y tendones ubicados en el interior del antebrazo. Este estiramiento puede hacerse de pie o sentado.

- Mantenga un brazo extendido y al frente de usted, con la palma hacia abajo.
- Doble su muñeca, con los dedos apuntando hacia el techo.
- Con la otra mano sujetando los cuatro dedos de la mano extendida, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente tire de los cuatro dedos hacia atrás hasta sentir un suave estiramiento en el interior del antebrazo hasta el codo.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco.
- Suelte los dedos y sacuda su mano y su brazo.
- Cambie de mano y repita el estiramiento.
- Hágalo tres veces con cada mano.