Stretches for Workers – Spanish



INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar cualquier programa de estiramientos, consulte con su proveedor de atención médica. Si duda de alguno de los ejercicios de estiramiento siguientes o si siente alguna molestia mientras hace cualquiera de estos estiramientos, pare y consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar. Quizá pueda observar que trabajar con una computadora durante períodos prolongados de tiempo sin tomar un descanso breve, puede hacerle sentir un poco de molestia. Al comenzar a sentir molestias, dejede hacer lo que está haciendo y dedique algunos minutos para realizar ejercicios de estiramiento según se describe en este panfleto. Cada uno de estos estiramientos se centra en una parte específica del cuerpo: en el cuello y los hombros, en los codos, en los antebrazos y también en las manos y muñecas. Cada estiramiento debe hacerse lentamente y suavemente. Los beneficios bien valen la pena por los pocos minutos que toman de su jornada laboral.

TRONCO Y PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

INCLINACIÓN LATERAL

- Pies separados a la anchura de los hombros, con los brazos a los lados.
- Levante 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 bien apoyados sobre el piso.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita dos veces hacia cada lado.

FLEXIÓN HACIA ATRÁS

- Pies separados a la anchura de los hombros, con las manos en las caderas.
- Con la vista hacia el frente (sin inclinar la cabeza hacia atrás) **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione el cuerpo hacia atrás.
- Precaución – Sentirá un poco de tensión, no dolor, en la parte baja de la espalda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos, pero no contenga la respiración.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

HOMBROS

ESTIRAMIENTOS DEL PECHO Y LOS HOMBROS

- Este es un buen ejercicio de estiramiento que puede hacer en cualquier momento durante el día. La mayoría de nosotros nos sentamos “agachados” sobre nuestras computadoras o documentos. Este estiramiento tira de los músculos del pecho, ayudando a aliviar las tensiones musculares resultantes de permanecer sentado en una posición agachada.
- Erguido de pie, levante sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus antebrazos queden paralelos con el piso y los dedos apuntando hacia arriba.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** junte sus omóplatos y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

CABEZA Y CUELLO

DESLIZAMIENTO DEL CUELLO

Sentado erguido en su silla, con las orejas directamente arriba de los hombros, enfoque la vista en un objeto a nivel del ojo en su área de trabajo.

- Continúe enfocando este objeto y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** mueva su barbilla directamente hacia atrás hasta aproximadamente la mitad de su recorrido. Si comienza a mirar al techo, estará inclinando su cabeza hacia atrás. Si esto ocurre vuelva a la posición neutra y vuelva a enfocar la vista en el objeto que eligió.
- Coloque su dedo índice sobre su barbilla y lentamente empuje y deslice la cabeza hacia atrás y mantenga la posición hasta la cuenta de cinco. Deberá sentir un leve estiramiento en los músculos en la parte posterior de su cuello.
- Mantenga la vista en el objeto y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** regrese a la posición neutra.
- Repita este estiramiento tres veces

PIERNAS

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO

- Levante el pie y colóquelo sobre una superficie elevada, al menos a 10 a 12 pulg. de altura. Un taburete o la repisa inferior de un carrito con ruedas bloqueado funcionará.
- Viendo hacia el frente **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** flexione el cuerpo a la altura de la cadera manteniendo recta la pierna levantada.
- Pare cuando sienta tensión y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos del pie en dirección al rostro.
- Cambie de pierna y repita el estiramiento. Haga dos veces el ejercicio en cada pierna.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

- Sujetándose para mantener el equilibrio con su mano derecha, sujete su pie

o tobillo izquierdo con su mano izquierda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos y sienta el estiramiento en el frente de su muslo.
- Repita el procedimiento para el otro lado. Haga el ejercicio dos veces con cada pierna.

BRAZOS Y MUÑECAS

ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZO #1

- Este es un buen ejercicio de estiramiento para los músculos y tendones en el lado interior del antebrazo. Este estiramiento puede hacerse en posición de pie o sentado.
- Junte los talones de sus manos con los dedos apuntando hacia el techo, con los antebrazos paralelos con el piso.
- Manteniendo juntas las manos, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente baje los talones de sus manos levemente.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco Lleve sus manos de vuelta a la posición inicial.
- Repita este estiramiento tres veces.

ESTIRAMIENTO DEL PULGAR

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

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

ESTIRAMIENTO CON MANOS ABIERTAS

- Comience con sus manos en posición de puño 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 y repita el ejercicio tres veces.

ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZO #2

Este es un buen ejercicio de estiramiento de los músculos y tendones que se ubican en la parte superior del antebrazo.

- Este estiramiento puede hacerse en posición de pie o sentado.
- Coloque sus brazos directamente frente a usted con las palmas de las manos de frente hacia abajo.
- Haga puño relajado con las manos.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione sus puños hacia abajo en dirección al piso. Sus nudillos deben apuntar hacia el piso.

- Ahora, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire sus puños 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 las muñecas hasta los codos.
- Relájese y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

ESTIRAMIENTO DE DEDO

Este es también un buen ejercicio de estiramiento de los músculos y tendones ubicados en la parte interior del antebrazo. Este estiramiento puede hacerse en posición de pie o sentado.

- Coloque un brazo hacia adelante y frente a usted, con la palma de la mano hacia abajo.
- Flexione su muñeca, con los dedos apuntando hacia el techo.
- Con la otra mano sujetando los cuatro dedos de la mano estirada hacia afuera.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente tire de los dedos hacia atrás hasta sentir un estiramiento suave en la parte interior del antebrazo hasta el codo.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco.
- Suelte los dedos y sacuda su brazo y su mano.
- Cambie de manos y repita el estiramiento.
- Repita el ejercicio tres veces para cada mano.