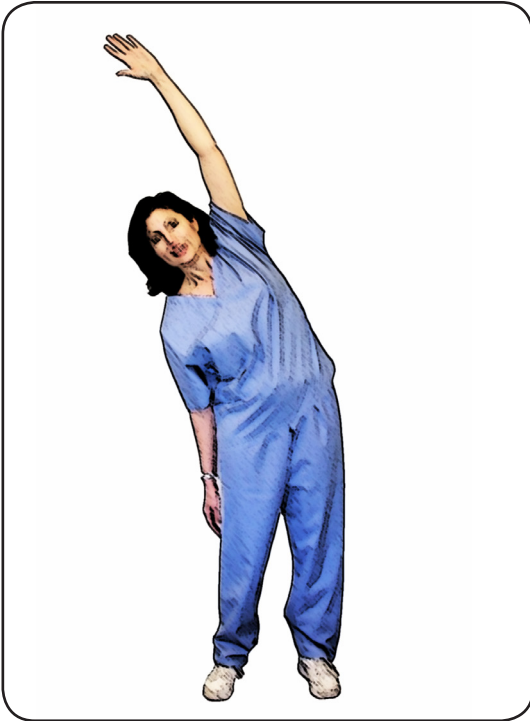


# Estiramientos para trabajadores del cuidado de salud



## 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 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.

En California, todos los empleados tienen la obligación de ofrecer un programa de prevención de enfermedades y lesiones que incluya capacitación para los empleados en prácticas seguras de trabajo, State Fund ha generado una extensa selección de hojas de temas de seguridad en inglés con traducción al español. Los temas informativos están diseñados para su uso en reuniones de seguridad en el trabajo (se recomienda hacerlas al comienzo del turno, después de la comida o después de un descanso) para educar a los empleados sobre peligros potenciales y prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo. Se debe tener un expediente con el registro de las reuniones de seguridad indicando la fecha, el tema de seguridad, las personas presentes, y las recordaciones o comentarios adicionales, y guardarlo durante todo el periodo de empleo de cada persona.

## 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

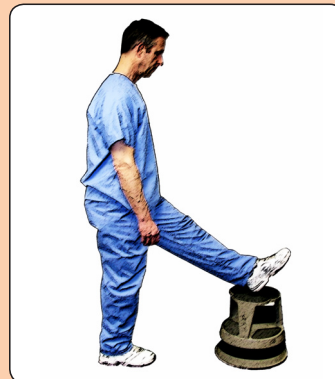
- Comience con sus manos en posición de puño levemente cerrado.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** abra sus manos y extienda sus dedos.
- Regrese a la posición de puño cerrado relajadamente y repítalo tres veces.



## 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.

