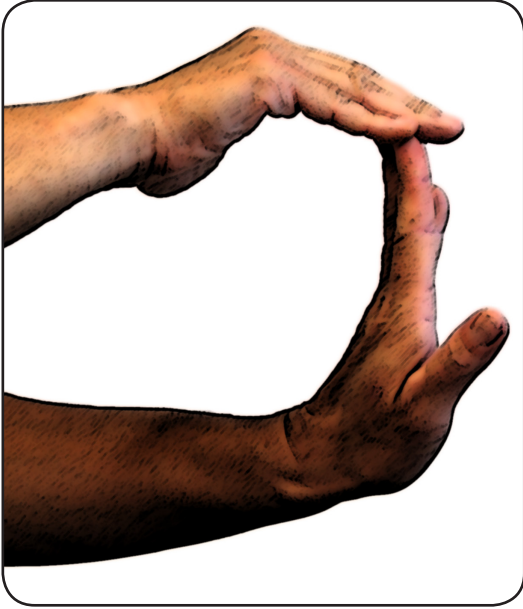


# Estiramientos para empleados de oficina



## 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.

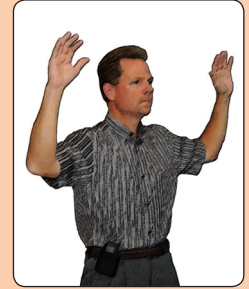
Este producto fue desarrollado para usted por State Fund, su socio en la prevención de pérdidas. Reconocemos que sus esfuerzos en materia de prevención de pérdidas pueden afectar la frecuencia y gravedad de las enfermedades y lesiones en su entorno de trabajo. Nuestra experiencia demuestra que con planificación y educación informadas, las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo pueden reducirse o eliminarse. Estamos comprometidos con la creencia de que la seguridad en el lugar de trabajo puede incrementar la productividad de los trabajadores y reducir el costo del seguro de compensación laboral. La seguridad y el bienestar de nuestros empleadores asegurados y sus empleados es la principal preocupación de State Fund. Estamos convencidos de que esta información le será útil para educar y motivar a su personal para establecer y mantener la seguridad en el entorno de trabajo.

## 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.

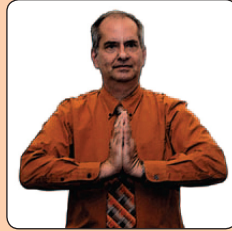
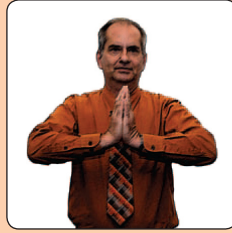


## Brazos y muñecas

### 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** 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.



## Arms & Wrists

### Estiramiento de antebrazo 2

Este es un buen estiramiento para aquellos músculos y tendones ubicados en la parte superior del antebrazo. Este estiramiento 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** 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.

