



NATIONAL
SAFETY
MONTH

Safety 24/7



La ergonomía: Los beneficios de estirarse

Recuerde

Estos son solamente algunos movimientos de estiramiento y calentamiento que puede aprovechar durante el día para mantener su sangre en movimiento y ayudarle a prevenir las lesiones. Y no se olvide – los beneficios del estirarse pueden lograrse tanto en el trabajo como en el hogar.

Tomarse el tiempo para estirarse durante el día puede ser beneficioso para su salud. Estirarse ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y el oxígeno a sus extremidades y le calienta y le relaja los músculos y los tendones. Puede ayudar a disminuir los esguinces, las torceduras y el riesgo de lesiones ergonómicas tales como el síndrome del túnel carpiano o la tendinitis. Además, ayuda a aliviar las tensiones y le da a su cuerpo el tiempo para recuperarse de la fatiga muscular.

Los puntos básicos del estirarse

- El dolor no es un beneficio – usted debe estirarse solamente hasta que sienta una leve tensión que se relaja mientras usted mantiene la posición de estiramiento
- Si una posición de estiramiento le empieza a doler, aligere la cantidad de estiramiento y deje de hacerlo si no puede estirarse sin dolor
- Las posiciones de estiramiento se deben mantener de 5 a 30 segundos – usted no debe estar dando brinco
- Respire despacio y profundamente mientras hace las posiciones de estiramiento
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de estiramiento si ha tenido cirugía o algún problema de los músculos o las articulaciones recientemente

Ejemplos de posiciones de estiramiento

Para los ojos: Tómese el tiempo periódicamente para cerrar los ojos por un minuto a la vez y entonces enfoque la vista en un objeto que esté por lo menos a 20 pies de distancia

Para el cuello: Con la cabeza erguida y en línea con el hombro, voltéese completamente hacia la izquierda y aguante la posición, entonces voltéese de nuevo hacia el centro – haga esto en ambos lados 5 veces en cada costado

Para los hombros: Con los brazos próximos a los costados mientras está de pie, lentamente mueva los hombros hacia atrás en círculos grandes por 10 segundos – invierta la dirección y repita

Para las muñecas: Con el brazo extendido hacia afuera, agarre su mano y lentamente doble la muñeca hacia abajo hasta que sienta un estiramiento y aguante la posición por 20 segundos – repita 4 veces con cada mano

Estiramiento por encima de la cabeza: De pie con las piernas abiertas a la anchura de sus hombros, entrelace los dedos delante suyo con las palmas hacia afuera y enderece los brazos lentamente y levántelos por encima de su cabeza, aguantando la posición por 10 segundos – repita 3 veces

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

Para más sugerencias sobre la seguridad de parte del Consejo National Safety Council, visite el nsc.org/nsm.

