

## Calentamientos y estiramientos

Antes de comenzar a realizar una actividad física en el trabajo y con el fin de aumentar la protección frente a lesiones osteomusculares, así como para prevenir la aparición de enfermedades y dolencias músculo-esqueléticas, resulta muy conveniente incorporar dentro de la rutina laboral la práctica de ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular.

La realización de estos ejercicios permite preparar la musculatura para el comienzo de la actividad favoreciendo su movilidad. Los estiramientos al final de la jornada o durante los descansos y pausas regladas favorecen la disminución la tensión acumulada.

Los objetivos de la **realización del calentamiento** muscular para la prevención de trastornos músculo-esqueléticos serían:

- Eliminar la rigidez muscular que puede existir en estado de reposo.
- Prevenir lesiones osteomusculares.
- Incrementar el flujo de sangre a los músculos.
- Estirar músculos y tendones.
- Dependiendo de la actividad, poner en funcionamiento progresivo el corazón y los pulmones.
- Preparar específicamente las articulaciones, grupos musculares o segmentos corporales que más vayan a utilizarse durante el desempeño de las tareas laborales.
- Prepararse psicológicamente para el desempeño del trabajo.

En cuanto a la realización de **ejercicios de estiramiento**, entre los objetivos que se persiguen estarían:

- Prevenir lesiones.
- Mejorar la postura.
- Reducir la tensión en músculos y tendones por la intensidad a la que han podido ser sometidos durante el trabajo.
- Regular la circulación sanguínea.

En cualquier caso se debe de tener en cuenta que los ejercicios **no se deben realizar de manera brusca o provocando fatiga**, pues podrían incluso resultar contraproducentes. La supervisión y guía por parte de profesionales como preparadores físicos o fisioterapeutas, resulta fundamental para que estas prácticas preventivas logren adecuadamente el cumplimiento de sus objetivos. También hay que tener en cuenta que las personas que hayan padecido alguna lesión o tengan problemas previos deben contar con una adecuada supervisión médica, pues es posible que no convenga que realicen ciertos ejercicios.

## ¿Qué ejercicios realizar?

Para la programación de ejercicios de calentamiento y estiramiento se debe tener en cuenta la actividad física que se desarrolla en el trabajo, prestando especial atención a los grupos musculares y articulaciones que más se van a ejercitar. Así, por ejemplo, podemos establecer un cuadro de ejercicios más específico orientado a brazos, antebrazos, muñecas, manos y dedos en aquellos trabajos con riesgo por movimientos repetitivos de extremidad superior. O una serie de ejercicios de carácter general que impliquen a brazos y piernas, manos, cuello y espalda en sectores de actividad más variada como puede ser el sector de la construcción o la agricultura.

Los ejercicios de calentamiento se deben realizar antes de la jornada laboral y en ningún momento deben generar dolor o malestar, **se deben realizar con suavidad, y los movimientos han de ser lentos y controlados.**

Para los ejercicios de calentamiento una duración de entre 5 y 10 minutos antes de comenzar a trabajar puede ser suficiente, también pueden ser adecuados ciertos ejercicios después de haber mantenido una postura estática o fija durante mucho tiempo.

Siempre bajo la premisa de que los ejercicios deben de ser muy ligeros y evitando movimientos bruscos y rápidos, con carácter general, algunos de los que podrían realizarse serían:

### Brazos y piernas:

Mover los brazos y piernas simulando el gesto de caminar pero sin desplazarse del sitio, moviéndolos en direcciones opuestas y asegurándose de que los talones toquen el suelo.

### Cabeza:

Mover la cabeza lentamente arriba y abajo, de derecha a izquierda y hacia los lados.

### Brazos y manos:

- Mover los brazos hacia delante describiendo círculos.
- Extender hacia los lados los brazos y cerrarlos en forma de abrazo.
- Estirar los brazos hacia delante y doblarlos llevando las manos a los hombros.
- Manteniendo los brazos estirados mover las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo.
- Abrir y cerrar las manos.





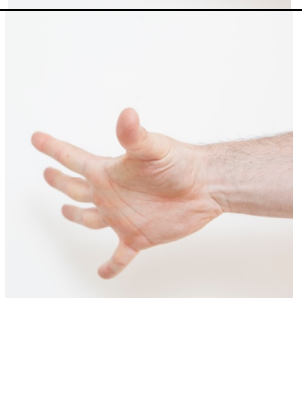

### Espalda:

Abriendo ligeramente las piernas y colocando las manos en las caderas realizar los siguientes ejercicios:

- Girar ligeramente hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Inclinar la espalda hacia los lados derecho e izquierdo alternativamente.
- Mover la espalda hacia delante y hacia atrás.

**Calentamiento en trabajos caracterizados por movimientos repetitivos (brazos y manos)**  
**Una propuesta\*:**

<p>PASO 1: Colocando el pulgar arriba, trazando una línea hacia el bíceps, con la pelota, "cojo piel" y arrastro unos centímetros hacia arriba. Esta misma operación se repetirá en los sucesivos ejercicios. Lo realizaremos 6-8 veces.</p>	
<p>PASO 2: Desde la zona interna del hombro hacia arriba.</p>	
<p>PASO 3: Desde la zona media del bíceps hacia arriba.</p>	
<p>PASO 4: Aproximadamente en la zona media del hombro con la pelota hacia abajo.</p>	
<p>PASO 5: Desde el centro del antebrazo hacia arriba con la pelota.</p>	
<p>PASO 6: Desde encima del pulgar hacia adentro con la pelota.</p>	

<p>PASO 7: Desde el codo hacia adentro con la pelota.</p>	
<p>PASO 8: Hacemos pinza con el dedo pulgar (intentar llevar el pulgar hacia meñique) y aguantamos 4-6 veces durante 6 segundos.</p>	
<p>PASO 9: Igual que el ejercicio anterior pero esta vez lo realizamos con el meñique y anular.</p>	
<p>PASO 10: Igual que antes, pero lo realizamos con el dedo corazón e índice</p>	
<p>PASO 11: Abrimos todos los dedos y aguantamos 6 segundos y lo realizamos de 6 a 8 veces. Tenemos que notar como se contrae la musculatura del dorso de la mano. En caso de que note la musculatura de la cara anterior tendré que estirar con menos rango los dedos.</p>	
<p>PASO 12: Apretamos suave una pelota blanda durante 6 segundos y lo realizamos de 6 a 8 veces. En caso de que note la musculatura de la cara posterior tendré que hacerlo aún más suave.</p>	

\* Propuesta de ejercicios realizada por D. Pascual Sánchez Navalón. Lcdo. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Escuela de Salud Articular Dirigida ESAD).

Los ejercicios y ejemplos que se aportan en esta ficha divulgativa son de carácter general y orientativo. Para el desarrollo de un programa adecuado de ejercicios se debe consultar con profesionales en la materia y contar con supervisión médica.