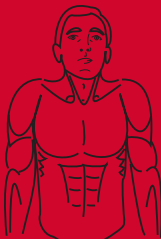


ESTIRAMIENTOS Y POSTURAS EN EL TRABAJO



PRÓLOGO

La Farm Safety Asociación reconoce el trabajo de la industria agrícola, que por su naturaleza es de carácter repetitivo. Pensando en la salud y seguridad del trabajador, la Farm Safety Asociación con la asistencia de Ergonomics in Motion ha reproducido este libro “Estiramientos y Posturas en el Trabajo”, con la finalidad de prevenir accidentes, disminuir el cansancio del trabajador e incrementar su productividad.

A la Asociación le gustaría agradecer a la Farm & Ranch Safety and Health Association (FARSHA) de British Columbia para producir el material encontrado en este folleto. Para más información en la seguridad, o recibir nuestro catálogo de productos, que ponen todo en una lista nuestro material de seguridad de granja disponible, por favor pongase en contacto:

The Farm Safety Association Inc.

101- 75 Farquhar Street

Guelph, ON N1H 3N4

phone: 519.823.5600

toll free: 800.361.8855

fax: 519.823.8880

email: info@farmsafety.ca

website: www.farmsafety.ca

COMO ESTIRARSE

Los siguientes ejercicios y estiramientos son seguros para la mayoría de la gente. Así como con cualquier programa de ejercicios, si sientes que te vas a desmayar, o sientes dolor o molestias, detente, y consulta a tu medico. La mejor manera de estirarse es haciendo un estiramiento ligero llamado punto de estiramiento. El punto de estiramiento es la primera sensación de una tensión ligera en el músculo. Se siente como una tensión suave o resistencia al movimiento del músculo. La sensación del punto de estiramiento deberá de desaparecer después de 10 a 15 segundos. Esta es una indicación de que el musculo se esta relajando o estirando. Los beneficios del punto de estiramiento son acumulativos y se sentirán después de practicar varias sesiones. !Los ejercicios de estiramiento también son buenos para mantenerse saludable!

Produced for the Farm & Ranch Safety
and Health Association (FARSHA) by:

Ergonomics in Motion

1.877.860.3746

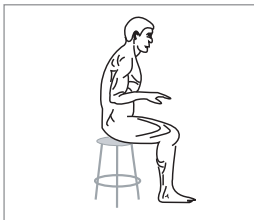
www.ergonomicsinmotion.com

Copy right © 2001 Ergonomics in Motion and FARSHA

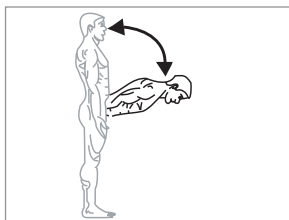


Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

Sentado



Inclinado hacia delante



Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:



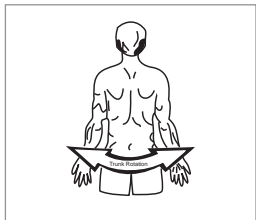
- ✓ Coloca las manos en la parte de atrás de la cadera con los codos apuntando hacia atrás.
- ✓ Ligeramente inclina tu espalda hacia atrás, haciendo un hueco cada vez mayor entre tu espalda y la cintura.
- ✓ Repite cada hora, 10 veces este ejercicio, o cuando te sea posible.



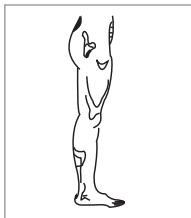
- ✓ Coloca una pierna sobre una caja u objeto pequeño.
- ✓ Coloca tus manos en las rodillas y trata de pararte haciendo un hueco cada vez mayor en la parte inferior de la espalda, hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte de atrás de la pierna.
- ✓ Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

Girando



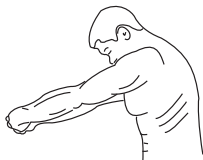
Parado



Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:



- ✓ Siéntate e inclina tu cuerpo hacia adelante, apoyando tu cuerpo sobre tus piernas y con tus manos, hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte inferior de los músculos de la espalda.
- ✓ Mantén el punto de estiramiento hasta que el músculo se relaje.



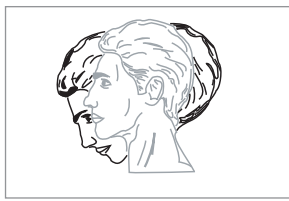
- ✓ Extiende los dos brazos en frente de tu cuerpo, con los brazos derechos, pero manten relajados los codos.
- ✓ Entrelaza los dedos de las manos juntando las palmas pero no tocándose una a otra.
- ✓ Ligeramente empuja los brazos hacia adelante y separa los omóplatos hacia fuera para lograr el punto de estiramiento.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

Torsión del cuello



Torsión del cuello



O

Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:



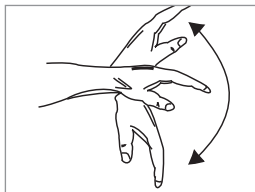
- ☑ Coloca un brazo por detrás de la espalda y encima del hombro y trata de tocar la nuca.
- ☑ Inclina la cabeza hacia adelante y ligeramente hacia el otro lado hasta que sientas el punto de estiramiento.
- ☑ Si no sientes el punto de estiramiento, coloca el brazo derecho atrás de tu cabeza y ligeramente empuja la cabeza hacia abajo hasta que sientas el punto de estiramiento.



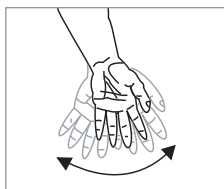
- ☑ Extiende los brazos atrás de tu cuerpo, derechos, pero mantén relajados los codos.
- ☑ Entrelaza los dedos de las manos juntando las palmas pero no tocando una a otra.
- ☑ Ligeramente empuja los brazos atrás y mantén la posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

**Extensión/Flexión
de la muñeca**

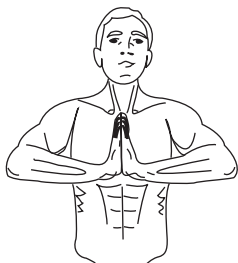


**Movimiento lateral
de la muñeca**

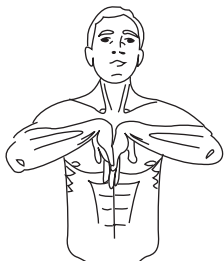


O

Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:



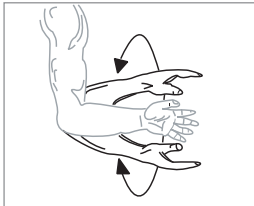
- Coloca las palmas de las manos juntas, con los dedos hacia arriba y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las palmas de las manos una contra otra hasta que sientas el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.



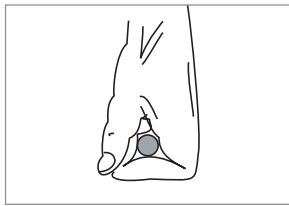
- Coloca la parte de atrás de las manos (o los nudillos) juntas, con los dedos hacia abajo y enfrente de tu pecho.
- Ligeramente presiona las manos una contra otra hasta que logres el punto de estiramiento; mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

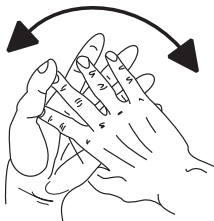
Girando el antebrazo Apretando o estrechando



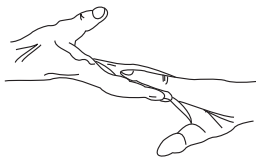
O



Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:

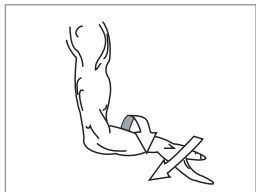


- ☑ Junto las palmas de las manos, una contra otra como se muestra en la figura.
- ☑ Relaja una mano y utiliza la otra mano para estirar la muñeca de lado a lado
- ☑ Mantén esta posición hasta lograr el punto de estiramiento, hasta que sientas que la tensión desaparece.



- ☑ Junta las palmas de los dedos de las manos.
- ☑ Ligeramente presiona estirando los dedos y la palma de la mano hacia atrás; hasta que sientas el punto de estiramiento.
- ☑ Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,
Girando el antebrazo Estrechando o pelizcando



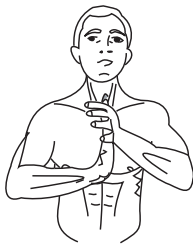
O



Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:



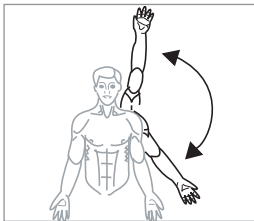
- Cuelga el brazo de lado de tu cuerpo.
- Mantén la mano horizontal y flexiona la muñeca hacia atrás como un mesero que pide propina.
- Si no sientes el punto de estiramiento, ligeramente gira tu antebrazo hacia fuera, de modo que tu mano apunte hacia fuera de tu cuerpo. Encuentra el punto de estiramiento y mantén esta posición hasta que se relaje el músculo.



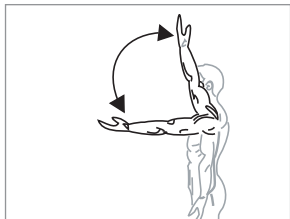
- Mantén el codo doblado y alejado del cuerpo.
- Coloca la mano en frente del pecho con los dedos apuntando hacia arriba.
- Empuja hacia atrás los dedos de la mano izquierda con la palma de la mano derecha.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

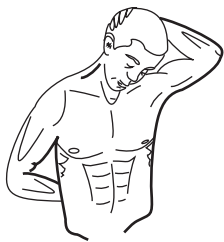
Levantando hacia un lado Levantando en frente del cuerpo



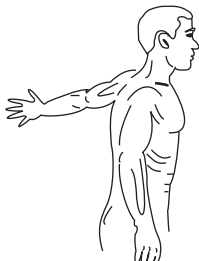
O



Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:



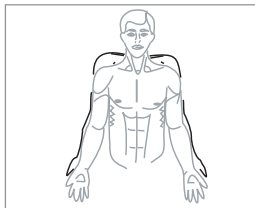
- ✓ Coloca un brazo atrás de la cintura.
- ✓ Dobra la cabeza hacia adelante metiendo la barbilla hacia el pecho hasta que sientas el punto de estiramiento.
- ✓ Si no sientes el punto de estiramiento, pon tu otro brazo atrás de tu cabeza y empuja la cabeza ligeramente hacia abajo hasta que sientas el punto de estiramiento.



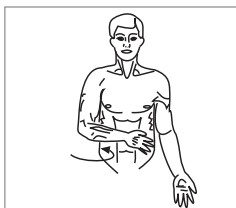
- ✓ Extiende un brazo hacia fuera, de lado y atrás del cuerpo con el codo derecho pero relajado.
- ✓ Coloca la palma de la mano contra la pared o una superficie plana, al nivel entre la cintura y el pecho.
- ✓ Ligeramente voltea el cuerpo lejos de la pared hasta que alcances el punto de estiramiento.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

Encogiendo los hombros

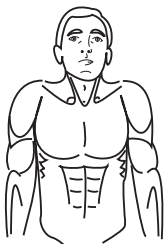


Girando el brazo

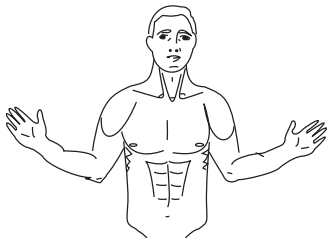


O

Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:



- ✓ Encoge los hombros hacia arriba y hacia las orejas.
- ✓ Afloja los brazos y déjalos caer hacia los lados.
- ✓ Mantén esta postura de 5 a 10 segundos, después relaja los hombros.
- ✓ Repite este ejercicio de 5 a 10 veces.



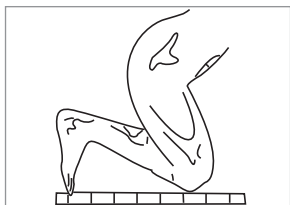
- ✓ Abre los brazos hacia un lado de tu cuerpo, inclina los codos hacia ambos lados y permite que los antebrazos y manos giren hacia afuera.
- ✓ Mantén el punto de estiramiento hasta que se relaje el músculo.

Si trabajas en estas posturas repetitivamente o por un largo período de tiempo,

En cuclillas Arrodillado sin proteccion



O



Practica los siguientes ejercicios de estiramiento:

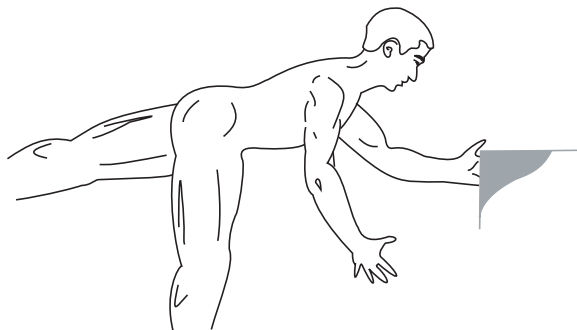


- ☑ Coloca una pierna sobre una caja u objeto pequeño.
- ☑ Coloca tus manos en las rodillas y trata de pararte haciendo un hueco cada vez mayor en la parte inferior de la espalda, hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte de atrás de la pierna.
- ☑ Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.



- ☑ Párate en una buena postura.
- ☑ Agarra la parte de enfrente de un tobillo, con la mano del mismo lado del cuerpo.
- ☑ Ligeramente empuja la planta del pie hacia el glúteo hasta que sientas el punto de estiramiento en la parte de enfrente del muslo.
- ☑ Mantén esta posición hasta que el punto de estiramiento relaje el músculo.

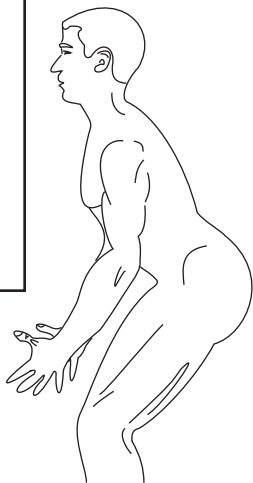
TÉCNICA CORRECTA PARA LEVANTAR OBJETOS PESADOS



- ✓ Para sostener la parte superior de tu cuerpo, apoya un brazo en una baranda, pasamanos o una cerca que estén fijos.
- ✓ Levanta una pierna hacia atrás, de modo que puedas mantener una pequeña curvatura en la parte inferior de tu espalda.
- ✓ Gira la cadera e inclínate hacia adelante para recoger objetos ligeros.
- ✓ Mantén un poco doblada la rodilla de la pierna en la que estás parado.

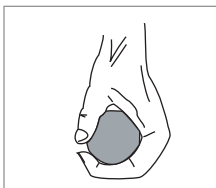
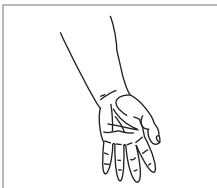
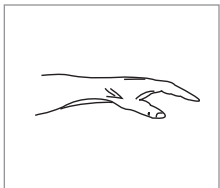
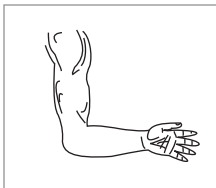
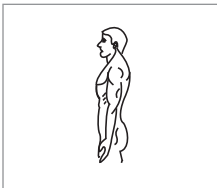
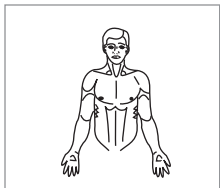
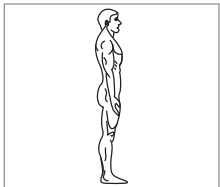
TÉCNICA CORRECTA PARA LEVANTAR OBJETOS PESADOS

- ✓ Acércate al objeto que vas a levantar.
- ✓ Mantén tu cabeza y hombros derechos y hacia arriba, y tus pies separados el uno del otro.
- ✓ Inclina la cadera hacia atrás y mantén una pequeña curvatura en la parte inferior de la espalda.
- ✓ Trata de mantener los hombros alineados con las rodillas, y las piernas alineadas con los dedos de los pies.
- ✓ Párate y gira con los pies no con la espalda.
- ✓ Mientras cargas, no trates de sostener la respiración.



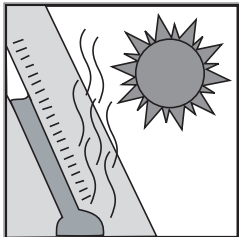
POSICIONES CORRECTAS DE TABAJO

Una postura correcta y segura de trabajo pone el menos peso posible en el cuerpo. Trata de aplicar las siguientes posturas en tu trabajo, o a tu estilo de vida laboral. Siempre trata de mantener un hueco en lo parte inferior de la espalda; la parte superior de los brazos cerca del cuerpo; y las muñecas derechas.

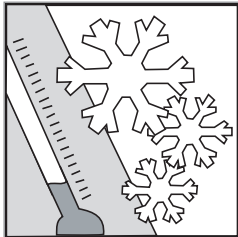


Si estás trabajando en condiciones calurosas o frías recuerda lo siguiente:

Calor



Frío



O

Caliente

- ☑ Toma agua constantemente, antes de que tengas sed. Si esperas hasta que tengas sed, ya te estás deshidratando.
- ☑ Come comida buena y balanceada en tus descansos para reponer los nutrientes que tu cuerpo necesita.
- ☑ Trata de estar en la sombra lo más que puedas y usa bloqueador para el sol.

Frío

- ☑ Usa dos o tres capas de ropa y mantente bien abrigado. Si empiezas a sudar quítate la ropa de encima.
- ☑ Mantén las manos, muñecas y antebrazos suficientemente calientes para conservar movilidad en tus dedos.