



# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO



**Les invitamos a realizar los siguientes ejercicios para enfrentar de mejor manera el trabajo bajo frío extremo, mejorando nuestra Seguridad y Salud laboral.**

# Posibles lesiones

Todas y todos los trabajadores se encuentran expuestos a diferentes riesgos, dependiendo de la tarea que realizan, estos pueden ser:



**Posturas forzadas** en zonas como mano-brazo y/o columna vertebral (cervical y espalda).



**Posturas Bípeda** (de pie) durante todo el día. Muchas veces sobre superficies inestables y/o en condiciones ambientales extremas (frío, lluvia, barro, por indicar).



**Manipulación manual de cargas.**

Es fundamental tener en cuenta que en el desarrollo de tus actividades, los músculos de la espalda, brazos y piernas se pueden ver sometidos a elevadas exigencias, facilitando la probabilidad de lesiones.



## Calentamiento

- Para evitar lesiones, sugerimos realizar algunos ejercicios antes de empezar a trabajar.
- Aunque si tienes alguna lesión, debes consultar con tu médico para saber cuáles puedes hacer.
- Necesitarás entre 5 a 10 minutos diarios para hacerlos.
- Recomendamos realizar 5 a 10 repeticiones por cada ejercicio.
- Realiza movimientos lentos y controlados, evitando los cambios bruscos y rápidos.
- Sugerimos tomar pequeñas pausas entre cada ejercicio y estirar la musculatura en sentido contrario a la usada.
- Los ejercicios deben ser ligeros, generando una mínima tensión de las articulaciones.

## Tronco



## Cuello



## Extremidad inferior



*\*Los ejercicios que se plantean son sólo una orientación general.*

# Ejemplos de ejercicios



## Estiramiento

- Para evitar lesiones, sugerimos realizar algunos ejercicios de estiramiento durante y después de trabajar.
- Aunque si tienes alguna lesión, debes consultar con tu médico para saber cuáles puedes hacer.
- Necesitarás entre 5 a 10 minutos diarios para hacerlos.
- Recomendamos realizar 5 a 10 repeticiones por cada ejercicio.
- Realiza movimientos lentos y controlados, evitando los cambios bruscos y rápidos.
- Sugerimos tomar pequeñas pausas entre cada ejercicio y estirar la musculatura en sentido contrario a la usada.
- Los ejercicios deben ser ligeros, generando una mínima tensión de las articulaciones.

# Ejemplos de ejercicios



**10 segundos**  
Cada lado



**20 segundos**



**20 segundos**  
Cada lado



**20 segundos**



**15 segundos**  
Cada lado



**2 veces**  
5 segundos



**15 segundos**  
Cada brazo



**15 segundos**



**10 segundos**

*\*Los ejercicios que se plantean son sólo una orientación general.*

## Importante:

- Evita realizarlos si tienes algún tipo de lesión.
- Consulta a un médico si te provocan agotamiento.
- Detente al sentir dolor o malestar.







**¡GRACIAS!**

Visita nuestro sitio web:

**isl.gob.cl**

Síguenos :

