



DEPARTAMENTO DEL
TRABAJO
Y RECURSOS HUMANOS
GOBIERNO DE PUERTO RICO



**Administración de Seguridad y Salud
Ocupacional de Puerto Rico
(PR OSHA)**

División de Programas Voluntarios

Edificio Prudencio Rivera Martínez
Ave. Muñoz Rivera # 505, Piso 20
Hato Rey, Puerto Rico 00919-5540

Tel. (787) 754-2172
Fax: (787) 767-6051, 282-7975

¡EJERCICIOS!
Para una Espalda Saludable



Rev. junio 2010



DIVISIÓN DE PROGRAMAS VOLUNTARIOS
PR OSHA 003

como pueda, como tratando de tocarse los oídos con éstos. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces. Cambie a la próxima posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Párese con los glúteos y las caderas ligeramente apretadas y los hombros relajados. Los pies ligeramente separados y en posición alineada con las caderas. Mantenga el nivel de los ojos y la barbilla, tratando de enfocar directamente al frente. Use los músculos del estómago y glúteos para realizar un ligero movimiento pélvico. Esta posición mantiene las tres curvas de la espina dorsal balanceadas.



18. DESLIZAMIENTO EN UNA PARED

Para fortalecer los músculos de la espalda, caderas y piernas. Con la espalda contra una pared, las piernas ligeramente separadas, baje lentamente como si una silla estuviera esperando por usted. Está seguro de no perder sus tres curvas naturales. Cuente hasta 5 y vuelva a subir lentamente. Repita 5 veces.

19. ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA

Con los pies ligeramente separados, doble la pierna del frente, manteniendo el talón de la pierna trasera en el piso. Inclínese hacia el frente y agarre una silla, tablilla o mesa. Mantenga la posición por 20 ó 30 segundos, alternando ambas piernas y regrese a la posición inicial.



20. ESTIRAMIENTO DEL MUSLO



Coloque un pie en una silla, banco o cualquier otro punto de apoyo. Mantenga la pierna elevada y la espalda derecha. Inclínese hacia el frente, como tratando de chocar la rodilla con la cabeza. Cuente hasta 5. Alterne las piernas y regrese a la posición inicial.



13. ESTIRAMIENTO LATERAL

Para estirar los músculos de la espalda y los lados. Estire un brazo sobre la cabeza y dóblelo lentamente hacia el lado contrario. No retuerza. Cuente hasta 5; regrese a la posición inicial. Repita 5 veces alternando los brazos. Regrese a la posición inicial.

14. FLEXIBILIZANDO LA ESPALDA.

Para estirar la espalda y los glúteos. Relaje su cuello, inclínese lentamente. Cuente hasta 5 y suba lentamente hacia el frente y hacia abajo. Contraiga los abdominales y use los músculos de la espalda. Suba la cabeza. Repita 5 veces. Regrese a la posición inicial.



15. ROTANDO EL CUELLO

Para estirar los músculos del cuello. Inclina su barbilla. Manteniendo el nivel de los ojos, rote la cabeza para mirar por encima de uno de los hombros. Cuente hasta 5, regrese a la posición inicial. Repita 5 veces, alternando los movimientos laterales.

Regrese a la posición inicial.

16. LADEAR EL CUELLO

Para estirar los músculos del cuello. Relaje sus hombros, incline la barbilla ligeramente, ladee la cabeza, de manera que un oído esté sobre un hombro. Cuente hasta 5, regresando a la posición inicial. Repita 5 veces, alternando ambos lados, y regrese a la posición inicial.



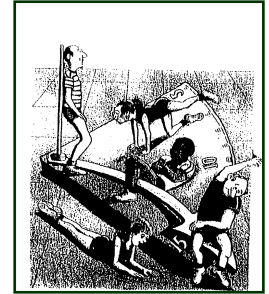
17. ENCOGERSE DE HOMBROS

Para fortalecer y estirar los hombros y la parte alta de la espalda. Levante ambos hombros, tan alto



¿Quién Necesita Ejercicios para la Espalda?

Todos necesitamos realizar ejercicios para fortalecer la espalda, aunque la tengamos en "buenas condiciones". Una espalda saludable, libre de lesiones incapacitantes, requiere músculos y tendones fuertes y flexibles que le sirvan de apoyo. El ejercicio mesurado y sistemático aumenta la fortaleza y la flexibilidad que requieren los músculos y tendones para mantener esta parte del cuerpo alineada.



PERSONAS PROPENSAS A PADECER DOLOR DE ESPALDA:



Se estima que 8 de cada 10 personas padecerán de la espalda, en algún momento.

Las siguientes personas son candidatas ideales para visitar al fisiatra, ortopeda y, por supuesto, para tomarse unas "vacaciones" involuntarias de sus trabajos:

- "atletas" de fin de semana, que ejercitan músculos mohosos;
- levantadores de pesas improvisados; y
- personas con posturas incorrectas, con estrés o sobrepeso.

Los músculos y tendones de estos "atletas", al no poseer fortaleza y flexibilidad, no proporcionan el debido apoyo, afectando el balance natural de la espalda.

¿Cómo Ayuda el Ejercicio?

Los ejercicios ayudan a incrementar la fortaleza y flexibilidad de los músculos y tendones que dan sostén a la espalda. Estos ejercicios sólo deben tomar 15 minutos diarios, tres veces por semana. Además de fortalecer la espalda, los ejercicios contribuyen al mejoramiento físico y mental de la persona.

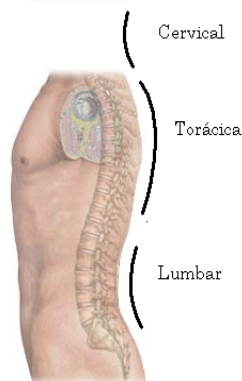
UNA ESPALDA BALANCEADA ES UNA ESPALDA SALUDABLE

Para tener una espalda saludable, sus tres curvas naturales deben estar balanceadas y alineadas al sentarse, pararse, acostarse o moverse. Para mantener un buen balance, el elemento clave es tener músculos y tendones fuertes y flexibles que le den apoyo.

Las Tres Curvas Naturales de su Espalda

Su espalda tiene tres curvas naturales:

- cervical (cuello),
- torácica (espalda media), y
- lumbar (espalda baja)

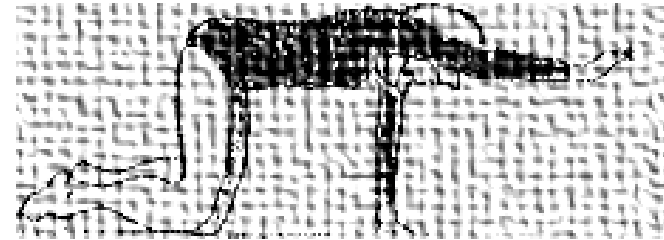


Cuando estas tres curvas están balanceadas, su oído, hombro, y cadera se alinean. "Buena postura" significa mantener las curvas de su espalda balanceadas.

SUS MÚSCULOS. Una espina dorsal saludable es sostenida por músculos fuertes y flexibles en la espalda, el abdomen, la cadera y las piernas. Los músculos carentes de fortaleza y flexibilidad no pueden mantener las curvas naturales de su espalda, lo cual puede degenerar en problemas de espalda y, posiblemente, en lesiones.

SUS COYUNTURAS. Las coyunturas fuertes y flexibles en las caderas, las rodillas, los tobillos y la espalda ayudan a las curvas naturales y permiten el movimiento. Las coyunturas carentes de fuerza y flexibilidad no apoyan la espalda adecuadamente, lo que representa peligro.

11. EXTENDER BRAZO



Para fortalecer los hombros y la parte alta de la espalda. Estire un brazo hacia el frente. No levante la cabeza, y esté seguro de no hundirla en el brazo de apoyo. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces, y alterne los brazos.

12. ESTIRAR PIERNA

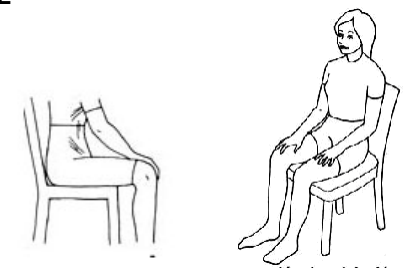
Para fortalecer los músculos de los glúteos. Extienda una pierna hacia atrás y manténgala paralela al piso hasta que cuente 5. No permita que la espalda, cabeza y estómago se hundan y evite arquear la espalda.



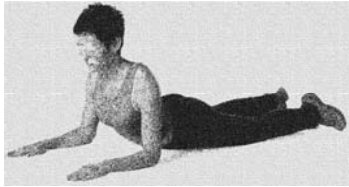
Regrese a la posición inicial. Repita 5 veces, alternando ambas piernas. Cambie a la próxima posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en una silla con los pies firmes en el piso. El peso del cuerpo ligeramente inclinado al frente para que el cuerpo se apoye en dos huesos prominentes bajo los glúteos. Relaje los hombros y mantenga el nivel de la cabeza para mantener las tres curvas naturales.



8. PRESIÓN SOBRE LOS CODOS



Para fortalecer y mantener la curva de la espalda baja. Mientras mantiene el cuello en su posición natural, presiónese hacia arriba apoyándose en los antebrazos. Mantenga caderas y abdomen contra el piso. Manténgase por 20-30 segundos, luego baje lentamente. Repita 5 veces y cambie a la próxima posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Arrodílese, manteniendo las rodillas directamente debajo de las caderas y las manos directamente bajo los hombros. Mantenga el abdomen ligeramente firme, para que la espina dorsal se mantenga neutral. Mantenga el cuello relajado en su curva natural para que los oídos estén alineados con los hombros.

9. PRESIONAR LA ESPALDA

Para fortalecer abdomen, glúteos y estirar la espalda. Presione la espalda hacia arriba, apretando los músculos del abdomen y glúteos. Baje la cabeza ligeramente, manteniendo manos y rodillas quietas. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces.



10. AFLOJAR LA ESPALDA

Para estirar los músculos de la espalda. Permita que el estómago y los músculos de los glúteos se relajen y la espalda se afloje. Está seguro de distribuir el peso equitativamente. Cuente hasta 5 y regrese a la posición inicial. Repita 5 veces.



EL MOVIMIENTO DE SU ESPALDA. Aprender cómo mantener su espalda balanceada cuando está en movimiento (buena postura, mecánica del cuerpo y técnicas de levantamiento) ayuda a mantener la espalda saludable y prevenir lesiones.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a mantener una espalda saludable:

Ejercicios

Posición Inicial

Descanse sobre su espalda, rodillas dobladas y pies planos en el piso. Respire profundo, expanda los pulmones, descance las manos en la región pélvica.

1. INCLINACIÓN PÉLVICA



Estirar los músculos de la espalda fortalece los músculos abdominales. Contraiga el abdomen y los glúteos presionando la espalda baja contra el piso (movimiento corto y tenue). Cuente hasta 5; afloje. Repita 5 veces y regrese a la posición inicial.

2. ROTACIÓN DE LA ESPALDA BAJA

Estire y fortalezca los músculos que dan rotación a la espalda. Deje caer ambas rodilla hacia un lado mientras rota la cabeza hacia el lado contrario. Cuente hasta 5. Repita 10 veces. Alterne los lados lentamente y regrese a la posición inicial.

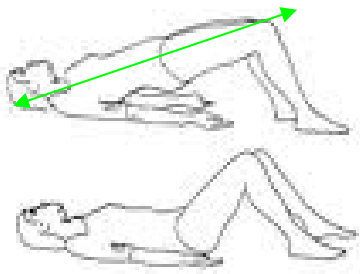


3. LLEVAR RODILLAS AL PECHO

Estire la espalda baja y los glúteos. Lleve gentilmente ambas rodillas hacia



el pecho. Cuente hasta 5 y bájelas. Haga 5 repeticiones al principio, aumente gradualmente hasta 20 repeticiones.

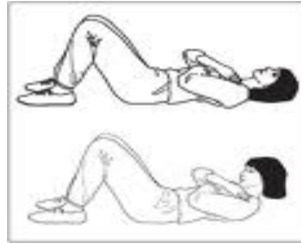


4. LEVANTAR LAS CADERAS

Sin arquear la espalda, levante las caderas lentamente hacia arriba. Mantenga una línea recta de las rodillas a los hombros. Cuente hasta 5 y baje. Repita 5 veces y regrese a la posición inicial.

5. SENTADILLA PARCIAL

Para fortalecer los músculos abdominales. Cruce los brazos sobre su pecho y doble la barbilla hacia el pecho. Apriete su abdomen y levante el tronco a mitad directamente hacia el frente suyo. Cuente hasta 5, baje. Repita 5 veces. Cambie a la próxima posición inicial.



Acostado sobre la Espalda

Posición Inicial



Acuéstese sobre la espalda, con una pierna doblada, el pie plano sobre el piso y su otra pierna completamente relajada. Descanse las manos ligeramente en el estómago para que pueda sentir los músculos abdominales trabajando, mientras realiza los ejercicios.

6. LLEVAR UNA PIERNA AL PECHO

Para estirar caderas, espalda baja y músculos de los glúteos.

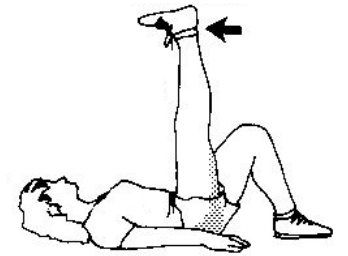
Hale suavemente la rodilla doblada llevándola al pecho, mientras mantiene la otra rodilla y la espalda baja presionada contra el piso. Cuente hasta 5. Repita 5 veces. Repita con la otra pierna y regrese a la posición inicial.



7. SUBIR LA PIERNA EN FORMA DERECHA

Para estirar caderas, músculos del muslo y fortalecer los músculos del cuadriceps.

Mantenga la espalda baja presionada contra el piso, levante una pierna (estirada) hasta que esté a nivel con la rodilla doblada de la otra pierna. Cuente hasta 5, luego bájela lentamente. Repita 5 veces y luego alterne con la otra pierna. Cambie a la próxima posición inicial.



Acostado Boca Abajo

Posición Inicial



Acuéstese boca abajo con los pies ligeramente apartados, los músculos del estómago y espalda relajados, descansando la frente en el piso.