



# Estiramientos y flexibilidad

La incorporación de un programa de estiramientos en el lugar de trabajo puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar de los empleados, en especial los de los trabajadores que realizan acciones repetitivas o movimientos incómodos durante el día. Lograr mayor flexibilidad puede contribuir a mejorar el flujo sanguíneo, disminuir la rigidez y el dolor, y reducir el riesgo de lesiones.

## Consejos para implementar un programa de estiramientos:

### Supervisores/gerentes

- Incorporar un programa de "estiramientos y flexibilidad" en las políticas del lugar de trabajo.
- Brindar capacitación sobre estiramientos y flexibilidad a las personas encargadas de guiar a los empleados en los ejercicios.
- Colgar carteles que muestren las técnicas de estiramiento adecuadas.
- Asegurarse de que los ejercicios de estiramientos y flexibilidad se incorporen a las rutinas diarias.
- Proporcionar una descripción general del programa durante la orientación para nuevos empleados.

### Jefes de turno/capataces

- Dirigir al equipo en los ejercicios diarios.
- Participar en los ejercicios de estiramiento junto con el equipo.
- Fomentar la realización de ejercicios de estiramiento grupales o individuales durante los descansos o después de ellos.
- Solicitar a los empleados que firmen un formulario para confirmar su participación en los ejercicios diarios.

### Empleados

- Participar en los ejercicios de estiramientos de rutina; comenzar cada día o tarea nueva con ejercicios de movilidad.
- Consultar al médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o si tiene preguntas sobre movimientos específicos.

## Consejos para los ejercicios de estiramiento y flexibilidad:

### Realice estiramientos suaves

Comience de un modo lento y suave: ejercite hasta alcanzar una posición en la que empiece a sentir cierta tensión pero que no sea dolorosa.

### El dolor no es bueno

Siempre haga los ejercicios de estiramiento en forma gradual; de lo contrario, podría lesionarse.

### Respire

Mantenga el cuerpo relajado durante los movimientos; practique una respiración uniforme y constante.

Para obtener más información y solicitar carteles sobre ejercicios de estiramiento y flexibilidad para imprimir, comuníquese con el encargado de control de pérdidas.

AFGroup.com

