

## Estiramientos para realizar en la oficina, de la mano de Angelini Pharma

### [Multimedia](#)

**A lo largo del día se pasan gran cantidad de horas sentados ante pantallas de ordenador, Tablet y otros dispositivos móviles. Las posturas poco saludables que se adaptan, además del poco movimiento que comporta estar largos ratos en una silla, pueden provocar molestias y contracturas cervicales. Pablo de la Serna, fisioterapeuta, experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma España, recomienda algunos estiramientos para prevenirlas**

Son muchas las formas en que se puede mejorar el espacio de trabajo para prevenir la aparición de contracturas y lesiones musculares. En la oficina se contemplan algunas recomendaciones muy conocidas y ya bastante extendidas:

- Disponer de una silla ergonómica que incluya un cojín lumbar
- Tener la mesa a una altura correcta para que codos, brazos y antebrazos queden en un ángulo de 90 grados sobre la mesa
- Elevar la pantalla del ordenador a la altura de la vista para no tener que doblar el cuello
- Conectar unos buenos auriculares al teléfono para no tener que ladear la cabeza
- Hacerse con una alfombrilla ergonómica de ratón que permita apoyar la muñeca para evitar lesiones articulares en esta zona
- Utilizar un reposapiés para apoyar los pies y mantener las piernas en un ángulo de 90 grados

Además de usar estos elementos materiales que mejoran mucho la prevención laboral, el fisioterapeuta Pablo de la Serna también recomienda "trabajar en un espacio correctamente iluminado, si es posible con luz natural y evitando que esta luz venga exclusivamente de las pantallas de los dispositivos electrónicos". Así mismo, "el orden y la ausencia de ruido ayudan a la concentración y generan tranquilidad", añade el experto.

### Estiramientos en la oficina

Pese a tener en cuenta todos estos factores, es complejo mantenerse en una posición 100% correcta durante largos períodos de tiempo, por lo que el fisioterapeuta aconseja "descansar cada hora y media o dos horas, moverse, hacer estiramientos y realizar alguna actividad que permita relajar el cuerpo y la mente".

De la Serna propone algunos estiramientos que pueden realizarse de manera cómoda y sencilla y que ayudan a prevenir tensiones y contracturas:

Flexión y extensión de cuello: Flexionar la cabeza hacia adelante, intentando acercar lo más posible el mentón al pecho, y permanecer 10 segundos en esta posición. Volver a la posición inicial. Hacer al menos 2 repeticiones más. Llevar la cabeza hacia atrás y permanecer en esta posición durante 10 segundos. Volver a la posición inicial. Hacer al menos 2 repeticiones más.

Inclinación lateral de cuello: Con los pies apoyados sobre el suelo, la cabeza recta, la espalda recta y las manos apoyadas sobre las piernas. Flexionar la cabeza hacia la izquierda, llevando la oreja lo más cerca posible del hombro, y permanecer en esta posición durante 10 segundos. Volver a la posición inicial. Repetir el ejercicio flexionando la cabeza hacia la derecha. Hacer al menos 2 repeticiones más con cada lado.

Rotación de cuello: Rotar la cabeza hacia la izquierda, intentando llevar el mentón lo más cerca posible del hombro (la cabeza se debe mantener siempre recta, con la mirada hacia el frente). Permanecer en esta posición 10 segundos. Volver a la posición inicial. Repetir el ejercicio rotando la cabeza hacia la derecha. Hacer al menos 2 repeticiones más con cada lado.

Estiramiento de brazos y hombros: Con los pies apoyados en el suelo y los brazos levantados, estirar al máximo el brazo derecho hacia el techo y mantener esta posición durante 15 segundos. Volver a la posición de partida y hacer 6 repeticiones más. Volver a hacer el mismo movimiento estirando el brazo izquierdo.

Estiramiento de torso, brazos y hombros: En la misma posición que en el ejercicio anterior, con las palmas de las manos mirando a la cabeza, rotar las palmas hacia el techo, estirando el tronco y los brazos lo máximo posible. Mantener esta posición durante 15 segundos y volver a la posición inicial. Hacer 6 repeticiones.

Movimiento escapular: El ejercicio comienza con los brazos a lo largo del cuerpo y los codos estirados. Realizar un movimiento de rotación solo de los hombros. Hacer 20 repeticiones hacia atrás y 20 más hacia adelante.

¿Y si aparece el dolor?

Si aun realizando estos estiramientos preventivos, aparecen contracturas en hombros, cuello y espalda, los parches de calor "son eficaces y a la vez una solución natural, ya que no contienen medicamentos", afirma el fisioterapeuta Pablo de la Serna. Contienen una combinación de minerales –hierro, carbón, sal- y agua, que al entrar en contacto con el aire, liberan calor durante varias horas. Según de la Serna, "su acción es muy localizada y, además de generar una agradable sensación de calor y adaptarse a diferentes áreas del cuerpo, se pueden usar hasta ocho horas y tienen un efecto duradero", de hasta 16 horas [\[1\]](#).

El experto explica que la aplicación de calor aumenta el flujo sanguíneo, alivia del dolor y ayuda a la relajación de los músculos [\[2\]](#). Además, los parches "son fáciles de colocar, muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo, lo cual

permite seguir con el ritmo de trabajo".

### Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visitar [www.angelinipharma.com](http://www.angelinipharma.com).

[Angelini Pharma España](#) es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. "Nos mueve la pasión por nuestro paciente, y por ello tenemos el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecemos conjuntamente con nuestros partners, basando nuestra colaboración en lo que nos define: integridad, coraje y pasión".

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en [www.angelinipharma.es](http://www.angelinipharma.es).

[1] Evaluación del efecto sólo en la región lumbar, hombros y cuello.

[2] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. Pain Physician: 2004;7:395-399.

---