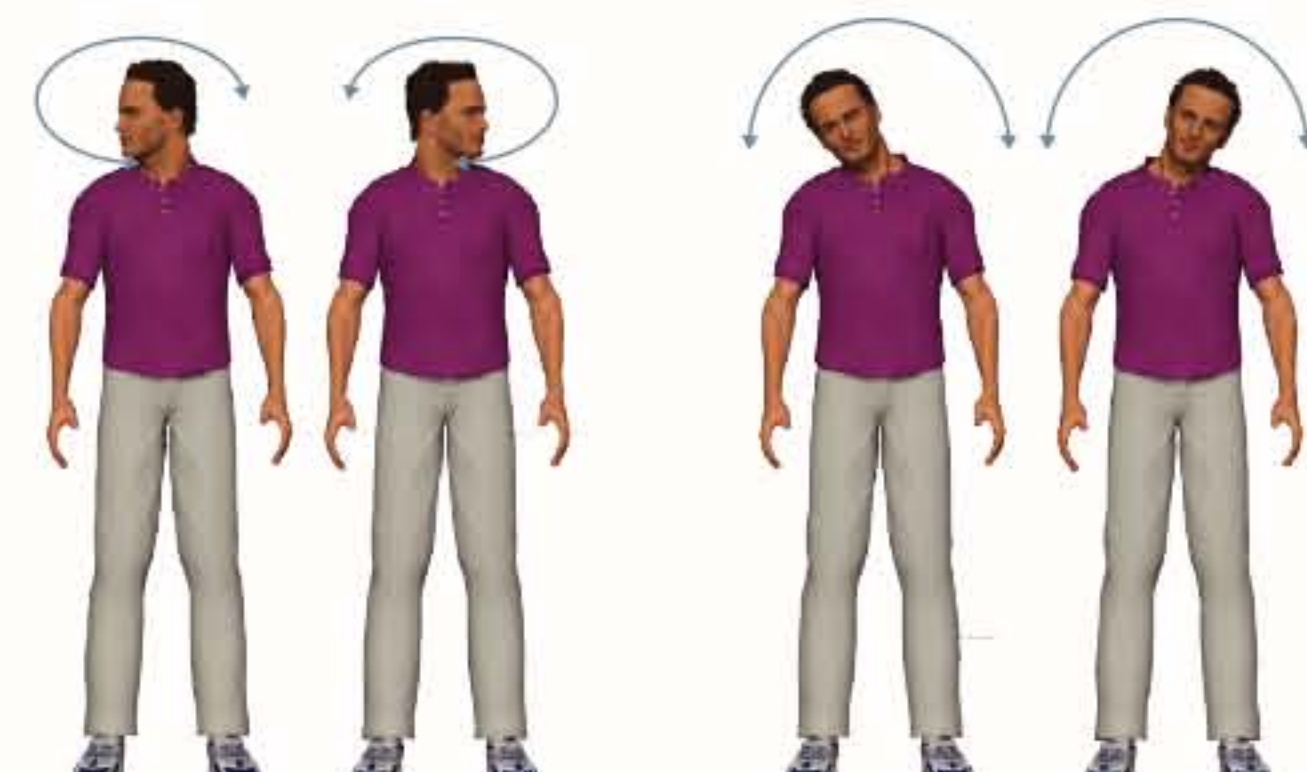


# EJERCICIOS CONTRA EL ESTRÉS LABORAL

El estrés acumulado por el trabajo y las largas jornadas laborales, sumado a los largos trayectos manejando o en transporte público, que se suman a las malas posturas o la vida sedentaria, pueden ocasionar complicaciones en nuestra salud...

## 1 Rutina efectiva para relajarte después del trabajo



De pie, con las piernas alineadas a los hombros y los brazos cayendo de forma natural, gira la cabeza lentamente hacia la derecha y sostén 10 segundos. Repite hacia la izquierda.

Después inclina la cabeza hacia el lado derecho y vuelve a sostener por 10 segundos. Repite hacia el lado izquierdo.

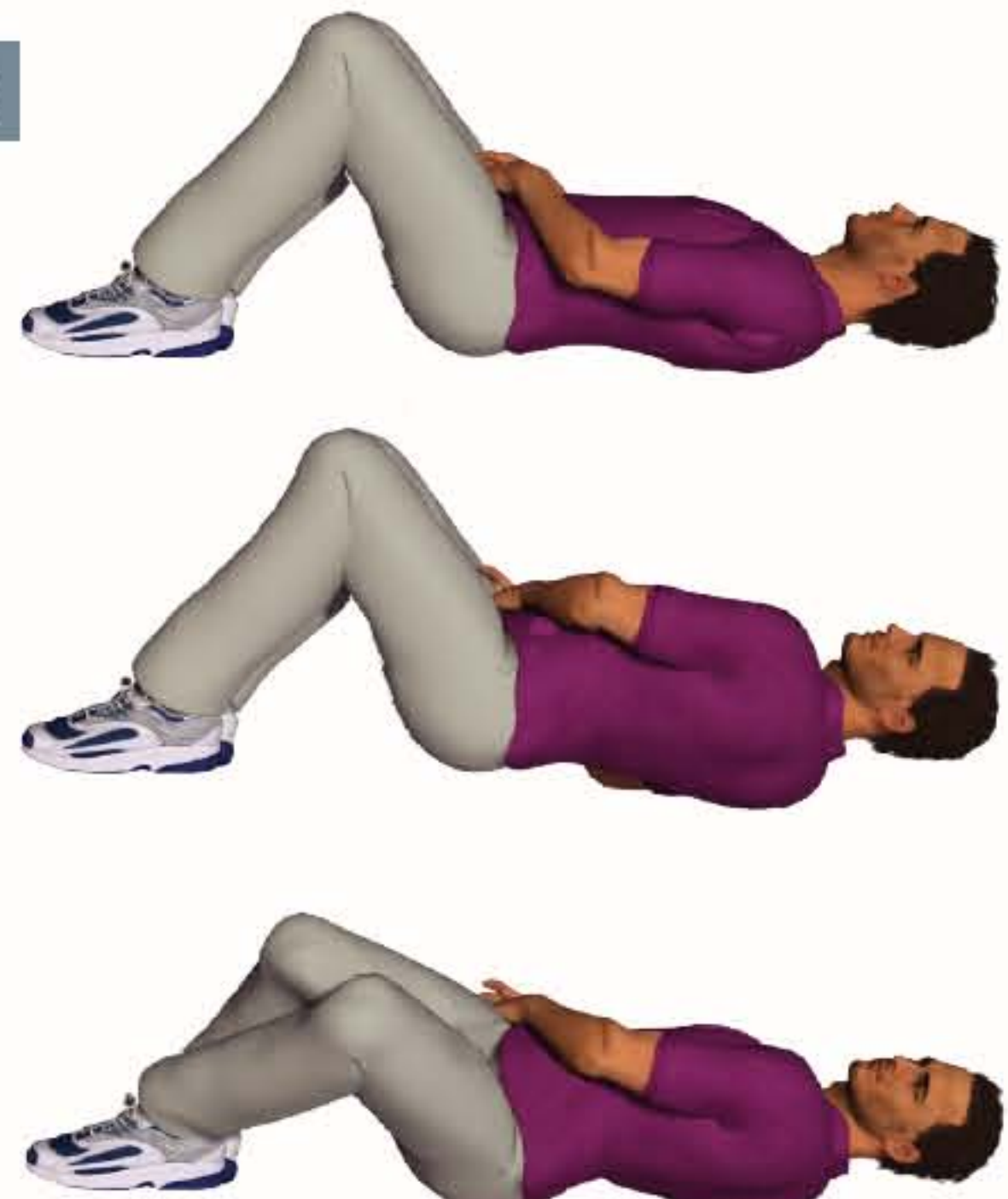
2



Coloca tu brazo derecho detrás, sobre tu espalda baja. Levanta el otro brazo hasta tocar tu nuca con la mano.

Empuja tu cabeza hacia abajo y luego hacia arriba. Repite la misma rutina pero ahora con el brazo contrario.

3



Recuéstate boca arriba con las piernas dobladas, pies apoyados, brazos extendidos enfrente, palmas juntas. Lentamente gira la cabeza hacia un lado y los brazos y hombros hacia el otro

Luego rota el tronco, la cadera y rodillas hacia el mismo lado que la cabeza y sostén esa posición por 10 segundos. Repite hacia el otro lado.

4



Con la pierna derecha relajada, suavemente flexiona y extiende el tobillo. Ten cuidado y evita el dolor. Si duele, suspéndelo. Ahora cambia de pierna. Repite cinco veces.

5



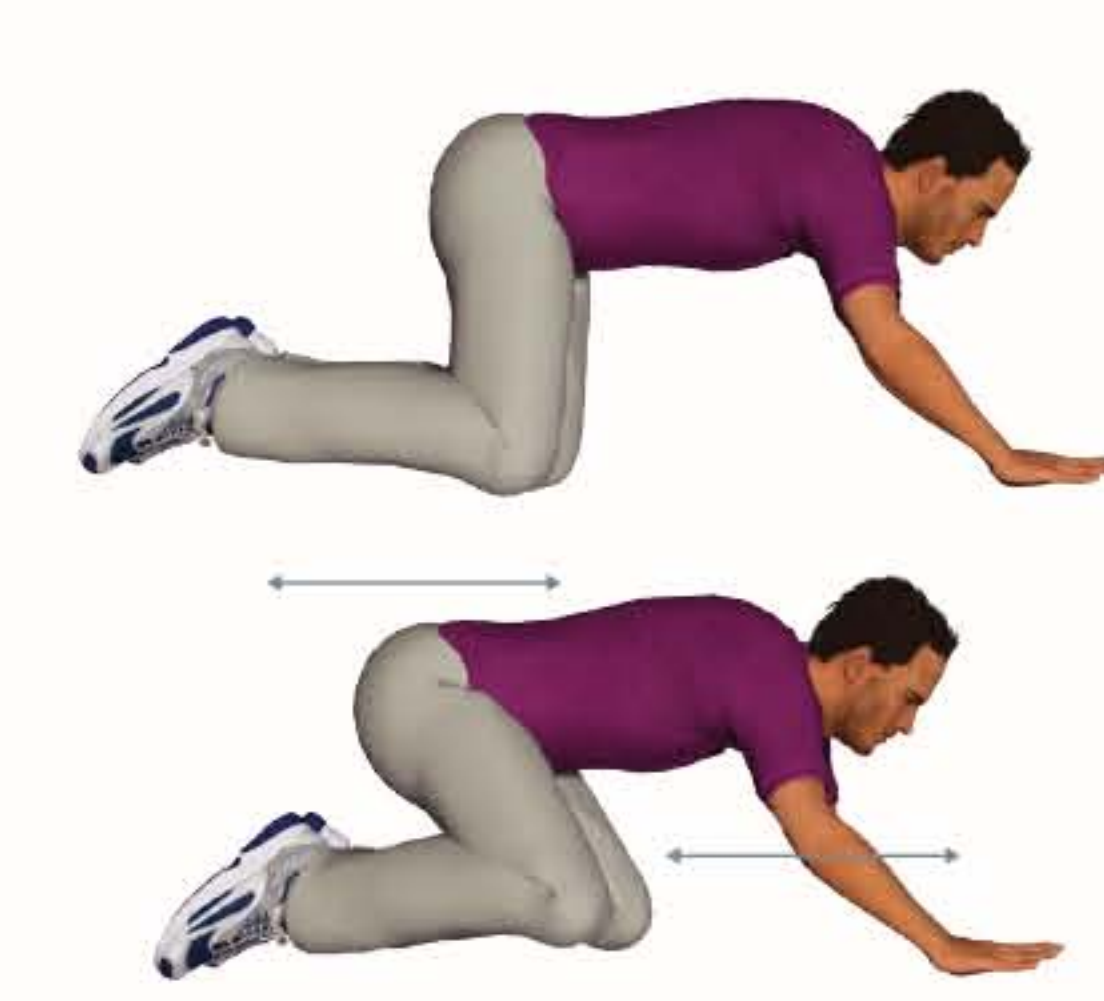
Sentado o acostado, con el talón derecho apoyado, dobla suavemente y estira los dedos de los pies. Ahora haz lo mismo con el pie izquierdo. Repite cinco veces.

6



Levántate lentamente. Cruza la pierna derecha enfrente de la otra. Dobla el cuerpo hacia delante desde la cintura en dirección al piso. Sostén 10 segundos. Descansa. Repite cinco veces.

7



Colócate en posición de ganeo. Balancea suavemente el tronco y caderas hacia atrás. Dobla las rodillas hasta sentir un estiramiento. Sostén por 10 segundos y descansa. Repite cinco veces.

## Algunas consecuencias del estrés en el cuerpo:

-  Dolores de cabeza, desesperación, falta de energía, sensación de tristeza y dificultad para dormir.
-  Provocan algunas contracciones musculares y dolores crónicos.
-  Náuseas, dolor, aumento de peso, contracciones, aumento o pérdida de apetito.
-  Incremento en el riesgo de diabetes.
-  Diarrea, constipación y otros problemas intestinales.
-  **Mujeres:** irregularidad y dolor en el período menstrual, pérdida de deseo sexual.
-  **Hombres:** impotencia, baja producción de espermatozoides y pérdida del deseo sexual.
-  Baja densidad y debilitamiento en los huesos.