Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piense en la variedad de exigencias físicas a las que nos enfrentamos a lo largo de una jornada escolar normal. Nuestros cuerpos están en constante movimiento: de pie durante largos periodos mientras enseñamos, moviendo muebles o equipos, o participando en actividades con los alumnos. Sin una preparación adecuada y pausas regulares que incorporen movimiento, nos exponemos a una serie de problemas. Pueden empezar como pequeñas molestias y rigidez, pero pueden convertirse en problemas más importantes, como distensiones musculares, dolor de espalda e incluso lesiones por esfuerzo repetitivo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Iniciar una actividad física o permanecer de pie o en movimiento durante periodos prolongados sin calentar es como arrancar un coche en un día frío y pisar Inmediatamente el acelerador: somete al sistema a una tensión innecesaria. Del mismo modo, permanecer en posturas estáticas durante demasiado tiempo sin estirar puede provocar rigidez muscular y reducir la flexibilidad, lo que nos hace más vulnerables a las lesiones. Veamos algunos peligros concretos.

- **Mayor Riesgo de Distensiones Musculares y Esguinces:** Los músculos fríos y los tejidos tensos son menos flexibles y más susceptibles de desgarrarse o estirarse en exceso cuando se les somete a un esfuerzo repentino. Por ejemplo, agacharse y levantar peso rápidamente sin calentar los músculos de la espalda y las piernas puede provocar fácilmente una distensión.
- **Dolor de Espalda:** La falta de flexibilidad y la tensión de los músculos isquiotibiales, a menudo resultado de permanecer sentado durante mucho tiempo sin estirar, pueden contribuir al dolor de espalda. Del mismo modo, los movimientos bruscos sin calentar los músculos centrales pueden forzar la espalda.
- **Reducción de la Amplitud de Movimiento y la Flexibilidad:** Pasar largos periodos en la misma posición sin estirarse puede hacer que los músculos se acorten y se tensen, limitando nuestra amplitud de movimiento. Esto puede dificultar los movimientos cotidianos y aumentar el riesgo de lesiones.
- **Mayor Riesgo de Lesiones por Tensiones Repetitivas:** Realizar tareas repetitivas con músculos tensos o no preparados puede contribuir a afecciones como la tendinitis o el síndrome del túnel carpiano. Los estiramientos regulares pueden

ayudar a mantener la salud de los tejidos y reducir este riesgo.
- **Disminución del Rendimiento y de los Niveles de Energía:** Los músculos tensos pueden restringir el movimiento y hacer que las tareas físicas resulten más agotadoras. Incorporar ejercicios de calentamiento y estiramientos puede mejorar el flujo sanguíneo, aumentar los niveles de energía y facilitar las actividades físicas.

COMO PROTEGERSE

Incorporar pausas de calentamiento y estiramiento a nuestra jornada escolar no tiene por qué llevarnos mucho tiempo ni ser complicado. He aquí algunas formas sencillas pero eficaces de protegernos:

Comience el Día con un Calentamiento Suave: Antes de realizar cualquier actividad física, incluso tareas aparentemente ligeras, tómate unos minutos para calentar los músculos. Esto puede implicar movimientos sencillos como círculos con los brazos, balanceos de las piernas, giros del torso y marchas en el sitio. Por ejemplo, antes de ayudar a mover una pila de sillas, haz círculos con los brazos y balancea las piernas durante un minuto.

Programe Breves Descansos para Estirarse a lo Largo del Día: Intente hacer pausas breves para estirarse cada 20-30 minutos, sobre todo si ha estado sentado o de pie en una misma posición durante un rato. Estos descansos pueden ser tan breves como 30-60 segundos y pueden incluir estiramientos sencillos como inclinaciones del cuello, giros de hombros, estiramientos de muñecas, extensiones de espalda (inclinarse suavemente hacia atrás mientras se está de pie) y estiramientos de isquiotibiales (doblarse hacia delante desde las caderas con las rodillas ligeramente flexionadas). Programa un temporizador en tu teléfono como recordatorio.

Céntrate en los Grupos Musculares Clave: Presta atención a los grupos musculares que más utilizas o sobrecargas en tus tareas diarias. Por ejemplo, si trabajas mucho con el ordenador, céntrate en estirar el cuello, los hombros, las muñecas y los dedos. Si pasa mucho tiempo de pie, estire las pantorrillas, los isquiotibiales y los cuádriceps.

Incorpore el Movimiento a su Rutina: Busque oportunidades para moverse a lo largo del día. En lugar de enviar un correo electrónico, camine hasta el aula de un compañero. Suba por las escaleras en lugar de coger el ascensor (cuando sea apropiado y seguro). Incluso pequeñas cantidades de movimiento pueden ayudar a mejorar la circulación y reducir la rigidez.

Escucha a tu Cuerpo: Nunca fuerces un estiramiento. Debe sentir un suave tirón, no dolor. Mantenga cada estiramiento entre 15 y 30 segundos y respire profundamente. Si un movimiento concreto le produce molestias, deténgase inmediatamente.

Mantente Hidratado: Aunque no es directamente un calentamiento o estiramiento, mantenerse bien hidratado ayuda a mantener los músculos y las articulaciones lubricados y funcionando correctamente, lo que puede contribuir a la flexibilidad general y a la prevención de lesiones.

CONCLUSIÓN

Dedicar unos minutos al calentamiento y a los estiramientos regulares puede marcar una diferencia significativa en cómo se siente nuestro cuerpo y en nuestra capacidad para mantenernos activos a lo largo de la ajetreada jornada escolar.