

# CAMARERAS DE PISO

## MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS





**Elaborado por:**

**Autores:**

Gema Cano de la Casa - Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Secretaría de ErgoCV.

Filo Gracia Codoñer - Médico del Trabajo.

M<sup>a</sup> Carmen Molina Alcántara - Médico del Trabajo.

**Coordinación:**

Gema Cano de la Casa

David Fresneda Ruiz

**Diseño y maquetación:**

David Fresneda Ruiz

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. INTRODUCCIÓN          | 6  |
| 2. HIGIENE POSTURAL      | 9  |
| 3. BUENAS PRÁCTICAS      | 12 |
| 4. HÁBITOS SALUDABLES    | 28 |
| 5. EJERCICIOS DE PILATES | 38 |

# INTRODUCCIÓN



# 1. INTRODUCCIÓN

---

## *¿Qué podemos hacer por ti?*

Cuando nos planteamos la realización de este manual teníamos como objetivo hacer os llegar algunas herramientas que os ayudasen a trabajar de una forma saludable y sobre todo a prevenir posibles lesiones futuras que por las características de vuestro trabajo se pueden llegar a producir.

Este manual es el resultado de un trabajo en el que hemos puesto mucho esfuerzo y, sobre todo, mucha ilusión y que sabemos que es sólo una parte de todo aquello en lo que desde UGT debemos seguir trabajando.

El contenido de este manual es una inversión en ti misma, una inversión para sembrar unas buenas prácticas de trabajo que te puedan servir tanto si eres una trabajadora que se ha incorporado recientemente a este trabajo como si eres una trabajadora con una dilatada trayectoria en este sector.

Nos hemos planteado qué podemos hacer por ti pero... ¿y tú? ¿Qué puedes hacer tú por ti misma y por tu salud?

Recuerda que nunca es tarde para cambiar nuestros propios hábitos siempre que con ellos logremos un beneficio para nosotras mismas e incluso para los demás. Cuando leas este manual no pienses en intentarlo, HAZLO. Hazlo porque estamos seguros de que con ello vas a conseguir muchas cosas positivas, la principal... la mejora de tu bienestar.

¿Y sabes otra cosa buena? Que las acciones positivas traen consigo otras acciones positivas.

Durante el desarrollo de este proyecto, en el que hemos seguido muy de cerca vuestro trabajo y vuestras necesidades, nos hemos concienciado de que también es necesario un cambio de conciencia por parte de los usuarios de los hoteles. Este será un paso más a dar pero mientras tanto no nos olvidemos de lo más importante... TÚ.

Nuestra pregunta sigue en pie: **¿Qué estas dispuesta a hacer por ti?**



**HIGIENE POSTURAL**

## 2. HIGIENE POSTURAL

---

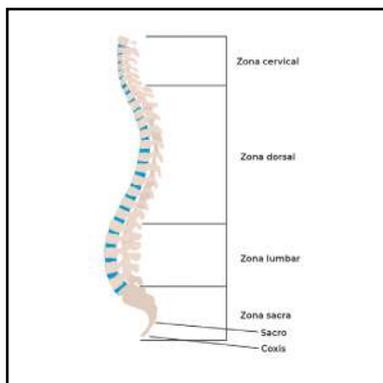
Para el desarrollo de tu trabajo e incluso en tu vida diaria es conveniente tener una buena higiene postural.

Si te estás preguntando qué es la higiene postural se trata simplemente de todas aquellas posturas que tenemos que adoptar para que nuestros músculos, huesos y articulaciones no se sobrecarguen, teniendo además en cuenta que dichas posturas deben mantenerse no solo cuando realizamos una actividad sino también cuando nos mantenemos en una posición estática.

Si desde hoy comienzas a tener una buena higiene postural, reducirás la probabilidad de tener en el futuro problemas musculoesqueléticos. ¿Apuestas por una mejor calidad de vida?

Para cuidar tu espalda es importante empezar por conocerla y saber que está compuesta por la columna vertebral pero también por ligamentos, nervios y músculos.

La columna vertebral es el eje de nuestro cuerpo y se compone de:



7 vértebras cervicales  
12 vértebras dorsales  
5 vértebras lumbares  
5 vértebras sacras  
4 vértebras en el coxis.

Entre vértebra y vértebra se encuentran los discos intervertebrales que son una especie de almohadilla y que nos sirven para amortiguar las fuerzas que realizamos, estableciéndose un reparto de presiones.

Cada disco intervertebral tiene en el centro un núcleo que está rodeado por anillos fibrosos. El núcleo es una especie de gelatina que se irá moviendo dentro del disco en función de las actividades que realicemos y de las posturas que mantengamos. Doblar la espalda supondrá que el disco se desplace hacia un lateral, realizar torsiones llevará consigo que el núcleo se retuerza.

¿Eres consciente de todas aquellas actividades que realizas en tu vida diaria y que suponen un desgaste para esa gelatina que tenemos dentro de los discos? ¿Estás dispuesta a cambiar aquellos hábitos que te están perjudicando?

Es muy importante tener una buena musculatura, no solo de la espalda, sino también de las piernas y de los brazos porque ello nos permitirá que cuando realicemos un trabajo, el impacto del mismo se reparta y no se concentre única y exclusivamente en la espalda o en aquella zona del cuerpo con la que estemos trabajando de forma intensa.



**BUENAS PRÁCTICAS**

### **3. BUENAS PRÁCTICAS**

---

#### *Tareas y factores de riesgo*

Las camareras de piso son las encargadas de la realización de las tareas de limpieza de las habitaciones y zonas comunes de los hoteles.

Entre sus tareas principales se encuentran:

- Preparación del carro para la reposición de toallas, sábanas, etc...
- Limpieza de aseos
- Limpieza de mobiliario
- Limpieza de suelos
- Realización de camas

Todas estas tareas llevan consigo la necesidad para la trabajadora de agacharse para limpiar o hacer la cama, de subir los brazos por encima de los hombros en tareas de limpieza, de empujar los carros de una habitación a otra, de manipular cargas o de realizar movimientos repetitivos.

Como consecuencia de todo ello se pueden producir los denominados trastornos musculoesqueléticos, siendo las dolencias más comunes las lumbalgias, dorsalgias y hernias discales.

Los factores de riesgo a los que están expuestas las camareras de piso y que son considerados como causas inmediatas de los trastornos musculoesqueléticos son aquellos derivados de la carga física del trabajo tales como posturas forzadas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas, siendo las posturas forzadas el mayor factor de riesgo.

## **Carro y estanterías**

Al comenzar la jornada laboral, una de las primeras tareas a llevar a cabo será la preparación del carro con la ropa de cama, toallas, amenities y todos aquellos productos o utensilios que se puedan necesitar.

Antes de realizar esta tarea, se comprobará el estado de las ruedas del carro; estas deberán encontrarse libres de cualquier elemento que pueda engancharse en las mismas, como por ejemplo hilos o pelusas.

Del buen estado de las ruedas va a depender en gran medida la necesidad de un mayor o menor empuje por parte de la trabajadora.



Para la reposición del carro, este deberá colocarse lo más cerca posible de la zona donde se encuentre el material, evitando así desplazamientos innecesarios.

Situaremos en los estantes superiores del carro aquello que se vaya a utilizar con mayor frecuencia; de esta forma reduciremos el número de veces que la trabajadora tiene que agacharse.

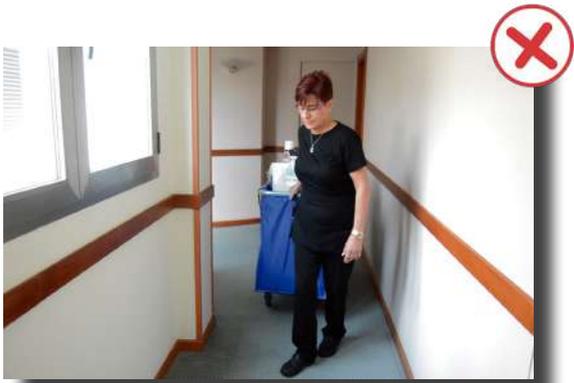
Hemos de evitar realizar giros con el tronco; por ello se cogerán, por ejemplo las toallas o las sábanas, de frente a la estantería y para la colocación en el carro, la trabajadora se ubicará de frente al mismo.



Por otro lado, siempre que sea posible, el almacenamiento de las toallas, sábanas, etc. debe realizarse evitando alturas elevadas que supongan para la trabajadora la necesidad de extender los brazos por encima de los hombros o de ponerse de puntillas.



Cuando la trabajadora desplace el carro lo hará empujando de él y no tirando del mismo.



No desplazaremos dos carros al mismo tiempo ya que ello supondrá la realización de torsiones más intensas y el empleo de una mayor fuerza de empuje y arrastre.



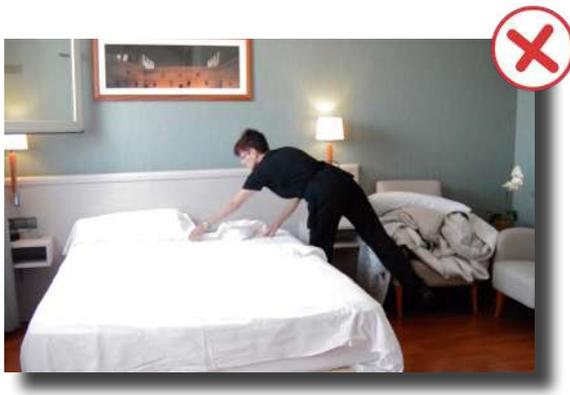
Para ello utilizará los asideros del mismo, diseñados para una mejor y más cómoda sujeción durante el empuje. La mano se mantendrá alineada con el antebrazo de forma que no se realice torsión de la muñeca.



## ***Las camas***

Una de las principales tareas de las camareras de piso es la realización de las camas, principalmente el cambio de sábanas. Ello conlleva que la trabajadora realice movimientos con una elevada carga física.

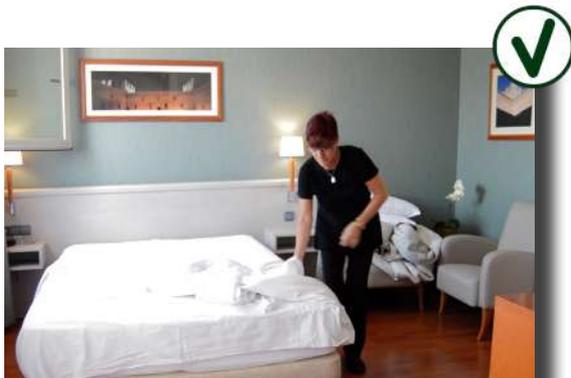
Durante la retirada de la colcha, fundas de almohada y sábanas hemos de evitar la realización de posturas de estiramiento innecesarias o la ejecución de tareas con más fuerza de la precisa.



Hemos de evitar sacar las sábanas de las esquinas tirando de ellas.



Una correcta retirada de las sábanas se realizará retirando las esquinas de las mismas y no tirando de ellas para que salga el extremo.



Una vez que las sábanas estén sueltas la trabajadora plegará las mismas sobre la cama en forma de bola; se evitará así que durante los desplazamientos de las sábanas estas se arrastren y puedan provocar la caída de la trabajadora.



Retiraremos la cama de la pared flexionando las piernas y manteniendo la espalda recta.



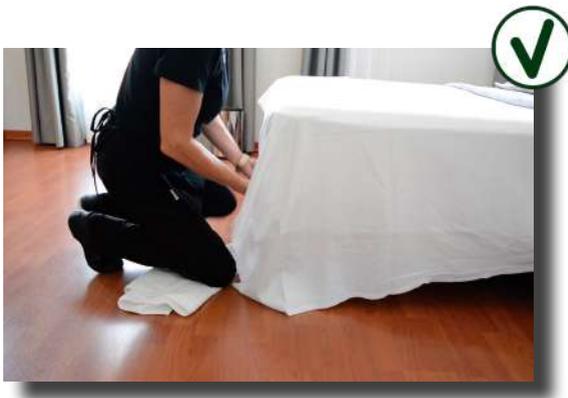
A la hora de desplegar las sábanas lo haremos sobre la cama y evitaremos elevar los brazos por encima de los hombros.



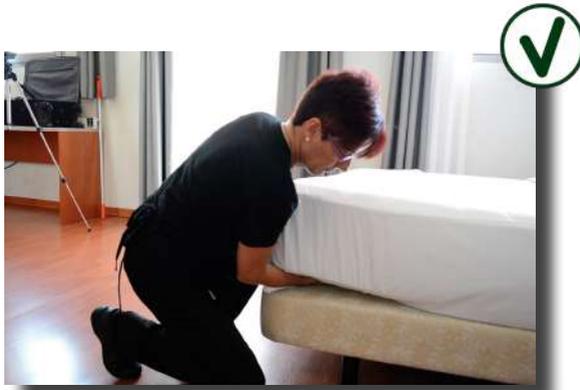
Durante la realización de la cama flexionaremos las piernas para mantener la espalda recta.



Es conveniente apoyar una rodilla en el suelo, colocando debajo una toalla para su mayor comodidad.

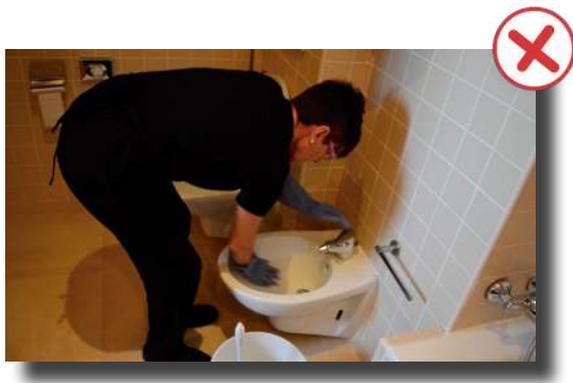


En el remetido de las sábanas no generaremos una fuerza excesiva para el levantamiento del colchón siendo preferible deslizar la mano por debajo del mismo.

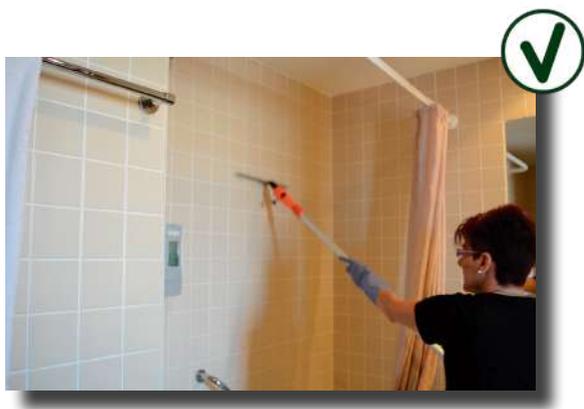


## ***Limpieza de aseos***

Durante la limpieza de los aseos se hace necesario acceder a zonas en las que la trabajadora realiza flexiones y torsiones de tronco y flexiones y abducciones de brazos.



Cobra una vital importancia la utilización de extensores o palos telescópicos que se adapten a las necesidades de la trabajadora.



En los aseos es frecuente la realización de movimientos repetitivos de mano, muñeca y antebrazo durante la limpieza.



Siempre que sea posible se variarán las tareas de forma que se realicen movimientos diferentes y, por lo tanto, se muevan músculos distintos.

Evitaremos el empleo de fuerza manual excesiva durante la limpieza, por ejemplo, de los espejos y azulejos.

La trabajadora utilizará mangos telescópicos para la limpieza de los espejos o cristales.



## ***Limpieza de habitación***

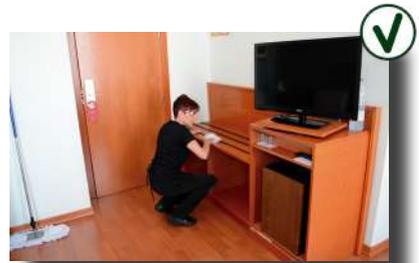
Durante la limpieza del suelo evitaremos inclinar la espalda y sujetaremos el mango de la mopa o fregona de forma tal que las manos queden situadas entre el hombro y la cadera.



La sujeción del equipo utilizado para la limpieza del suelo deberá facilitar el mantenimiento de la espalda recta.

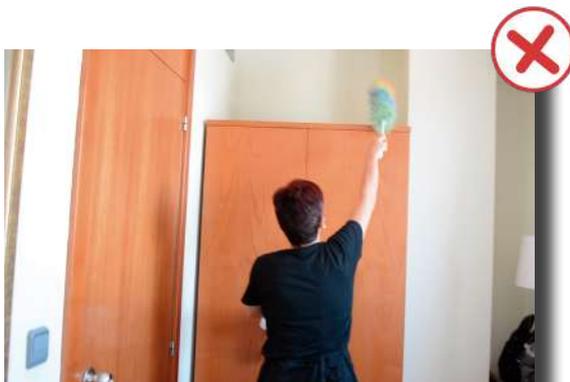


La limpieza de la parte inferior de los muebles se hará flexionando las piernas y manteniendo la espalda recta, evitaremos por tanto mantener las piernas estiradas y la espalda inclinada.



La parte superior de los muebles se limpiará de tal forma que no se eleven los brazos por encima de los hombros.

Para ello se utilizarán equipos extensibles y si fuese necesario se accederá a la altura del plano de trabajo a través de escaleras manuales.



Para la limpieza de los cristales utilizaremos palos telescópicos que se adapten a las necesidades de la trabajadora.





**HÁBITOS SALUDABLES**

## 4. HÁBITOS SALUDABLES

---

### *Alimentación*

Los cambios en nuestro estilo de vida, la producción de alimentos procesados y el ritmo de vida actual han dado lugar a un cambio en nuestros hábitos alimentarios.

Actualmente, debido a estos factores, muchas personas han introducido en su dieta alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares, exceso de sal y han dejado, por otra parte, de comer suficiente verdura, fruta y fibra.

Conseguir una alimentación saludable no solo depende de las características de la persona: sexo, edad, hábitos de vida, sino que también depende del contexto de los alimentos disponibles en su lugar de origen y de los hábitos alimentarios.

La alimentación equilibrada va a ser junto al ejercicio físico y el descanso correcto una garantía de buenos hábitos de salud. La clave de dicha alimentación saludable va a ser el equilibrio entre calidad y cantidad de los alimentos, y esto dependerá de la edad de la persona y del gasto de energía diaria.

Una alimentación saludable ayuda a prevenir enfermedades crónicas, disminuye el absentismo, aumenta la vitalidad y el rendimiento,... en definitiva, aumenta la calidad de vida de las personas (tanto en el trabajo como en la vida diaria).

## ¿Cómo debe ser una alimentación saludable?

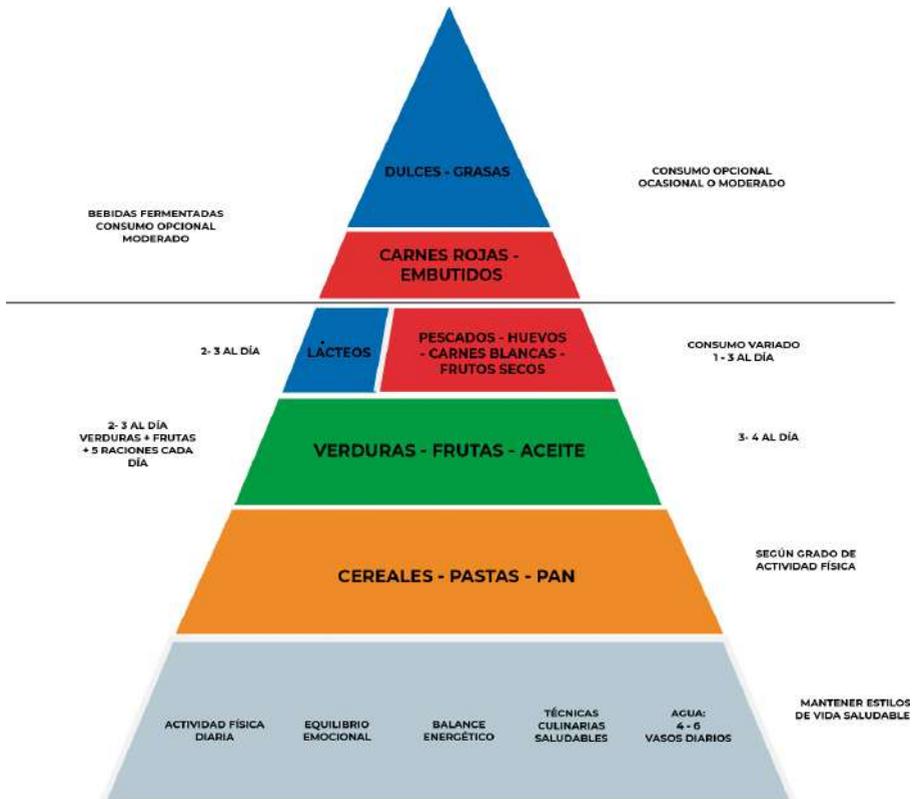
- Variada y completa en cuanto a cantidad diaria de nutrientes.
- Que se adapte a cada persona: edad, estado de salud/enfermedad, ejercicio físico realizado, etc.
- Que incluya una hidratación adecuada.
- Para los trabajadores es fundamental comenzar el día con un desayuno saludable y distribuir los alimentos de forma equilibrada durante la jornada.

## 5 consejos para comer bien:

- Empieza el día con un desayuno saludable.
- Haz una dieta variada y equilibrada, con 5 comidas al día.
- Come despacio, ayuda a tu cuerpo a hacer la digestión.
- Bebe al menos 8 vasos de agua al día.
- Haz ejercicio adecuado a tu edad y a tu gasto energético.



Como guía para conseguir una alimentación saludable puedes seguir las recomendaciones de las pirámide nutricional publicada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.



## ***El tabaco***

Dejar de fumar es importante para tu salud, las causas de muerte más importantes relacionadas con el consumo de tabaco son las enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas.

Cuando dejes de fumar mejorará tu salud en general, respirarás mejor, te cansarás menos, te encontrarás más ágil, mejorará tu sentido del gusto y del olfato, el aspecto de tu piel y de tus dientes y desaparecerá el mal aliento de tu boca.

Por otra parte, los “fumadores pasivos” y tu economía te lo agradecerán.

### **Elije el momento adecuado:**

Busca un buen motivo para dejarlo. Estar motivado es fundamental.

Fija un día concreto para dejarlo.

Retrasa cada día un poco el primer cigarrillo de la mañana. Intenta fumar de forma espaciada.

No caigas en la trampa del tabaco “light”.

Crea un ambiente sin humo, elimina los objetos que te recuerdan el tabaco (ceniceros, mecheros, etc.).

Practica alguna actividad que puedas hacer regularmente (pasear, ir en bicicleta, etc.).

Comenta a la gente de tu alrededor que vas a dejar de fumar en pocos días.

Busca apoyo y compañía en la toma de decisión. Si puedes intentarlo a la vez que un familiar o amigo te ayudará a superar los malos momentos.

### **Los primeros días sin fumar:**

Comienza la jornada con una ducha relajante.

Toma comidas sencillas. Evita comer fritos, picantes y comidas muy saladas y selecciona los alimentos evitando los que puedan estimular tu deseo de fumar. Bebe agua abundantemente.

Después de comer no te relajes, no tomes café, ni veas la televisión. Sal a caminar un rato, procura mantenerte activo.

Trata de evitar en lo posible el contacto con otras personas que fumen o frecuentar lugares que inducen a un mayor consumo. Evita las situaciones en las que solías fumar.

Calcula cuánto ahorras por no comprar tabaco y date un capricho.

Con respecto al tabaco no vamos a analizar en este manual la composición del mismo ni tan siquiera los efectos que puede provocar sobre nuestra salud sino que vamos a centrarnos en los efectos que tiene para el organismo dejar de fumar.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>6 horas</b>       | Se normaliza tu tensión arterial y el ritmo cardiaco, la temperatura de tu manos y pies.  |
| <b>12 horas</b>      | Pulmones más eficientes: el exceso de monóxido de carbono desaparece y se normalizan los niveles de oxígeno. Menos problemas respiratorios al hacer ejercicio.  |
| <b>24 - 48 horas</b> | Disminuye el riesgo de muerte súbita a los 2 días. Se normalizan tus sentidos del olfato y el gusto. Aliento, dientes, pelo y dedos más limpios.  |
| <b>3 días</b>        | Mejora la función respiratoria. Mejora el drenaje bronquial y se reduce el riesgo de infecciones. Es probable que aparezca tos como mecanismo de defensa. No significa que está resfriado ni que esté empeorando.           |
| <b>1 mes</b>         | La función pulmonar mejora en un 30%. Aumenta la capacidad física. Se cansará menos. Disminuye la tos, sinusitis, fatiga y falta de aire.   |
| <b>2 meses</b>       | Mejora su aspecto físico y estético: hidratación-arrugas. Comienza a desaparecer el color amarillento de las uñas y las manos.  |
| <b>12 meses</b>      | Se reduce el riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular. Disminuye la tos, las molestias de garganta, la fatiga y la sensación de ahogo.  |
| <b>5 años</b>        | El riesgo de morir por enfermedad cardíaca se iguala al de los no fumadores. El riesgo de morir por enfermedad pulmonar se reduce a la mitad. El riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular se iguala a los no fumadores. |
| <b>10 años</b>       | El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores. Reducción, a niveles equiparables a los que nunca han fumado, de padecer cáncer de boca, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.              |

## **Ejercicio**

El ejercicio físico es un conjunto de actividades físicas planificadas que permiten mejorar la aptitud física de las personas.

Está demostrado que realizar ejercicio físico de manera regular mejora la salud de las personas, ya que el sedentarismo es responsable de aproximadamente el 12% de la mortalidad global y el 30% de la mortalidad por enfermedades.

El ejercicio físico aumenta la capacidad física y permite reducir el peso y la ansiedad. Además, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes, la osteoporosis y otros muchos problemas de salud.

Además, en relación al trabajo de las camareras de piso, mantener una adecuada aptitud física a través del ejercicio reducirá considerablemente el riesgo de sufrir lesiones.

### **¿Qué ejercicio puedes hacer?**

Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio comienza poco a poco, hasta alcanzar 30 minutos al menos 3 veces por semana.

El mejor ejercicio es el que aumenta los latidos de tu corazón y mueve grupos de músculos grandes como nadar, montar en bicicleta, correr o bailar. Realiza alguna actividad que te guste. Y mejor si es con un compañero, familiar o amigo, o en grupo. Puedes escuchar música mientras realizas la actividad física y disfrutar del paisaje si la haces al aire libre.

## ¿Cuánto tiempo debo hacer ejercicio?

Empieza poco a poco hasta alcanzar 30 minutos al menos 3 veces por semana. No es necesario que sean seguidos, puedes utilizar varios periodos, como por ejemplo el descanso para el almuerzo o tu tiempo libre. Te resultará mucho más divertido hacer ejercicio con un compañero, con un amigo o con un familiar.

## ¿Con qué intensidad hago ejercicio?

La intensidad adecuada se puede calcular con los latidos del corazón. Para averiguarlo resta a 220 tu edad en años, el resultado es el «ritmo máximo de tu corazón» en latidos por minuto. Durante el ejercicio trata de mantener los latidos de su corazón entre el 60 y el 85% del «ritmo máximo de su corazón» (se calcula multiplicando el resultado anterior por 0,60 y 0,85, respectivamente).

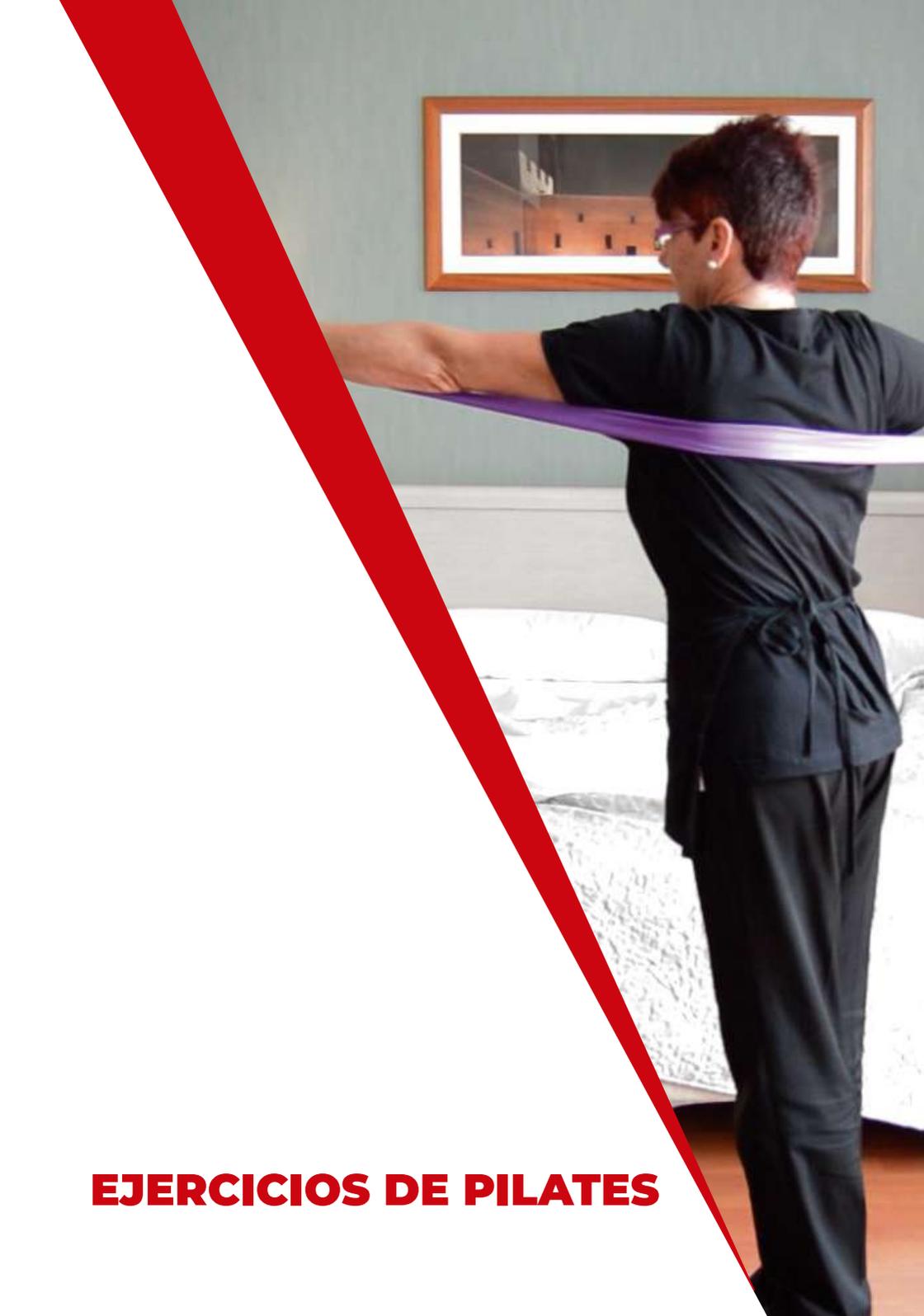
## Beneficios del deporte

Podemos agrupar los beneficios de la actividad física en beneficios tanto a nivel físico como a nivel psicológico, entre los beneficios a nivel físico encontramos:

- Ayuda a la regulación del peso corporal.
- Mejora el tono muscular.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta la capacidad del sistema inmunitario.
- Regula el hábito intestinal.

Como beneficios a nivel psicológico podemos encontrar:

- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora el sueño.



**EJERCICIOS DE PILATES**

## ***Ejercicios para camareras de piso***

Las camareras de piso realizan tareas que pueden provocar la aparición de trastornos musculoesqueléticos, los más comunes están relacionados con el cuello, las rodillas, la zona dorsal o lumbar y miembros superiores (hombros, codos, muñecas o manos).

Con estos ejercicios de calentamiento y estiramiento pretendemos ofrecer a las trabajadoras del sector una serie de ejercicios de Pilates, que proporcionen una mejora en su estado de salud y que le ayude a prevenir los TME.

Para la realización de algunos de estos ejercicios, es necesario el uso de pelotas de goma y cintas elásticas.



*Pelotas anti estrés*



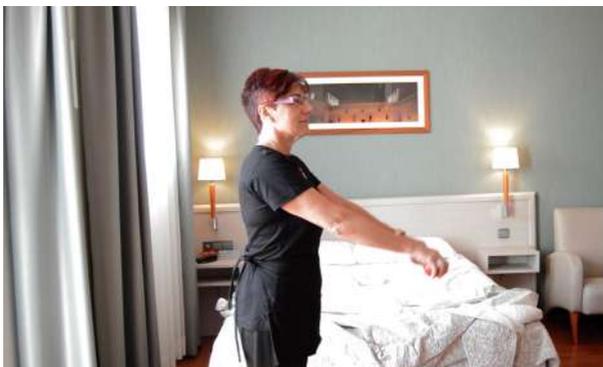
*Goma elástica*

## *Ejercicio 1: Cintura escapular y antebrazos*

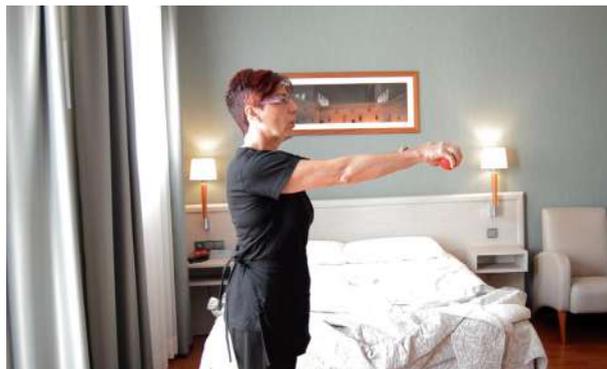
Para este ejercicio será necesario la utilización de pelotas antiestrés en ambas manos.



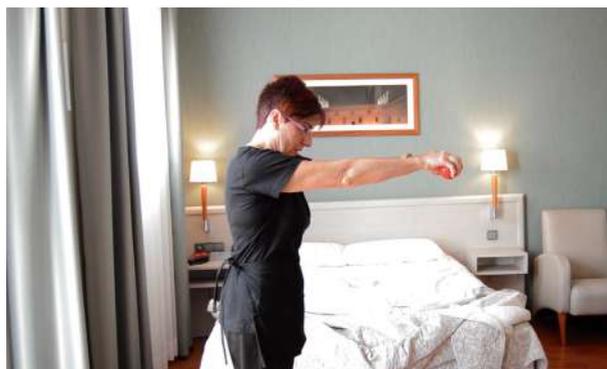
1. Comenzaremos inspirando y elevando los brazos a la altura de los hombros.



2. Conectaremos las escápulas llevando los hombros hacia atrás y hacia abajo.



3. Soltaremos el aire llevando los hombros hacia arriba y hacia delante encorvándonos para sentir el estiramiento de la espalda.



Este ejercicio lo repetiremos en cinco ocasiones, después relajaremos.

## *Ejercicio 2: Cuello y trapecios*

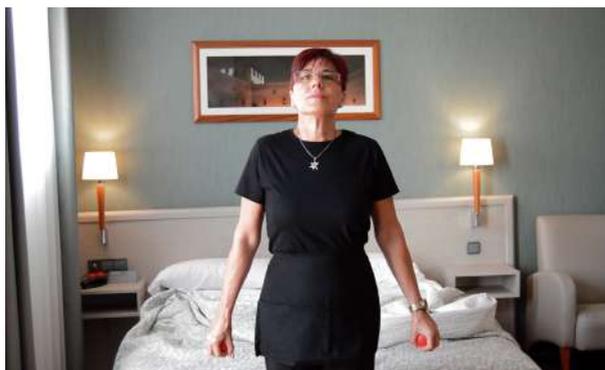
Para este ejercicio será necesario la utilización de pelotas antiestrés en ambas manos.



1. Pondremos los brazos en cruz. Tiraremos de los hombros hacia abajo y tirando del hombro hacia el suelo giraremos el cuello hacia un lado para sentir el estiramiento cervical, soltando el aire por la boca.



2. Cogeremos aire y volveremos a colocarnos en la posición de inicio.



3. Soltaremos aire y cambiaremos de lado.



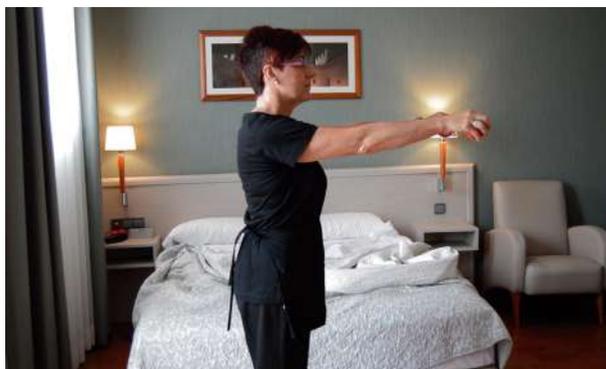
Cogeremos aire volviendo al centro, soltaremos aire y giraremos al otro lado y así sucesivamente. Este ejercicio lo repetiremos en cinco ocasiones, después relajaremos.

### *Ejercicio 3: Deltoides, trapecio y muñecas*

Para este ejercicio será necesario la utilización de pelotas antiestrés en ambas manos.



1. Inspiraremos para prepararnos. Soltaremos el aire y elevaremos los brazos en paralelo conectando los hombros atrás.



2. Giraremos las muñecas bajando los brazos mientras contamos... ( 1, 2, 3, 4, 5) y cambiaremos el sentido para subir.



3. Subiremos girando mientras contamos... ( 1, 2, 3, 4, 5).



Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones subiendo y en cinco ocasiones bajando y cambiando el sentido.

## Ejercicio 4: Hombros y muñecas

Para este ejercicio será necesario la utilización de la goma elástica.



1. Apoyaremos la goma en el suelo pisándola en el medio y estirándola.



2. Separaremos un poco los pies y soltando el aire elevaremos un brazo.



3. Soltaremos el aire y elevaremos el otro brazo.



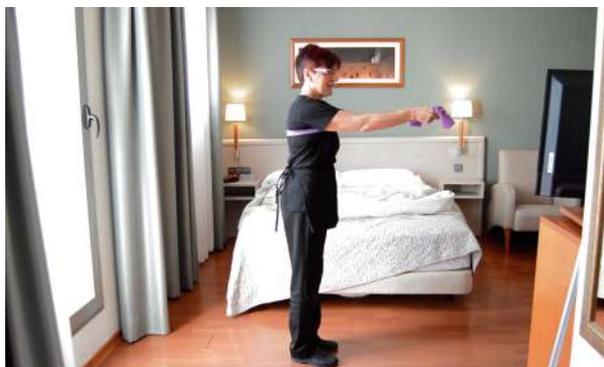
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones con cada uno de los brazos.

## *Ejercicio 5: Musculatura lateral de la columna*

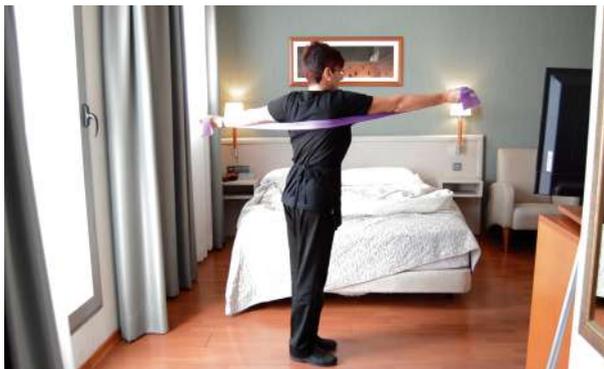
Para este ejercicio será necesario la utilización de la goma elástica.



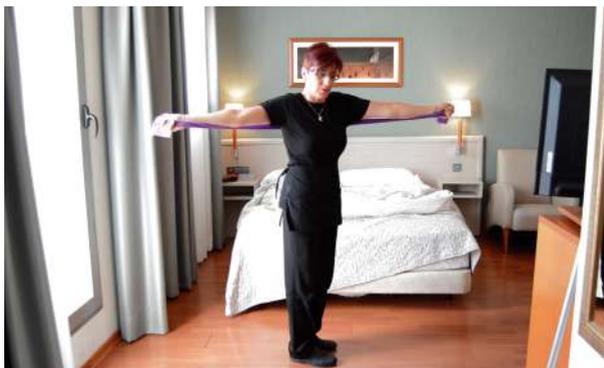
1. Cogéremos la goma colocándola en la zona escapular, cogiéndola con el pulgar y colocaremos los brazos a la altura de los hombros.



2. Abriremos los brazos en cruz y tomaremos aire. Giraremos el tronco hacia un lado soltando el aire.



3. Volveremos al centro, cogiendo aire de nuevo y girando hacia el otro lado.



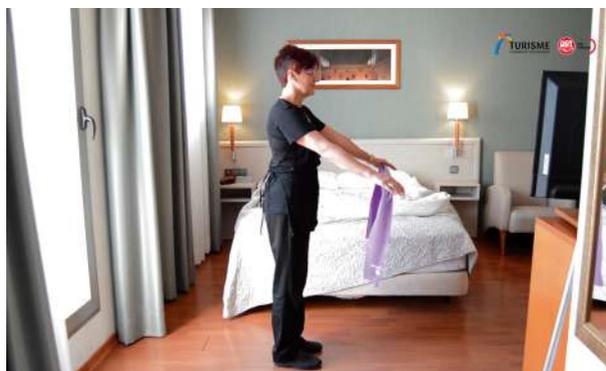
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones. Es importante tener en cuenta que los brazos giran con el movimiento del tronco. Al final del ejercicio relajaremos soltando el aire.

## Ejercicio 6: Cuello y parte lateral de la columna

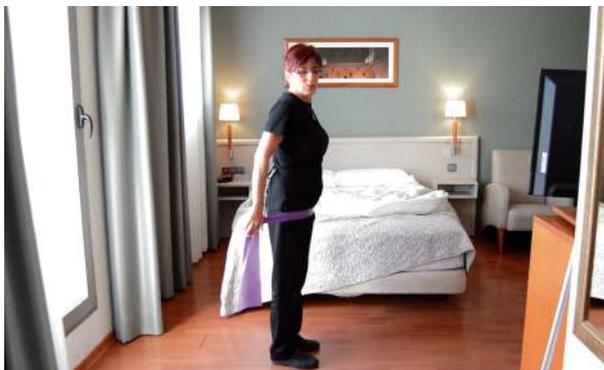
Para este ejercicio será necesario la utilización de la goma elástica.



1. Colocaremos los brazos estirados y abiertos más allá de la anchura de las caderas, manteniendo la espalda recta.



2. En esta posición llevaremos los brazos hacia atrás girando la cabeza hacia un lado y soltando el aire, volveremos a coger aire y volveremos a la posición inicial soltando de nuevo y volviendo a girar la cabeza hacia el otro lado.



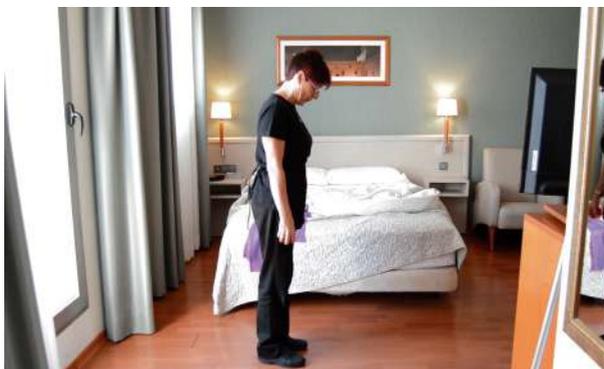
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

## *Ejercicio 7: Cervicales, columna y antebrazos*

Para este ejercicio será necesario la utilización de pelotas de goma.



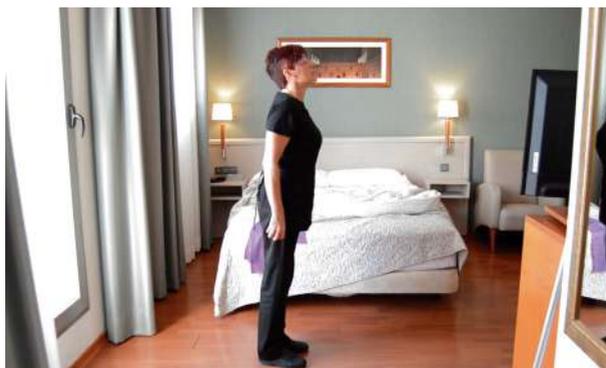
1. Nos colocaremos con la espalda recta y los hombros hacia atrás y abajo, inspiraremos.



2. Soltando el aire y flexionando la cabeza para hundir el pecho, nos dejarnos caer con los brazos por delante.



3. Cogemos de nuevo aire, soltaremos y elevaremos poco a poco hasta volver a la posición inicial.



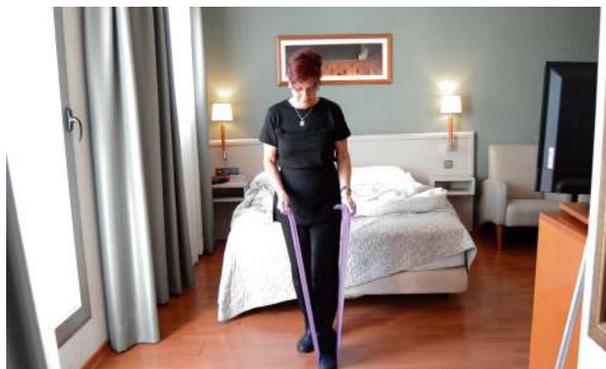
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

## Ejercicio 8: Piernas

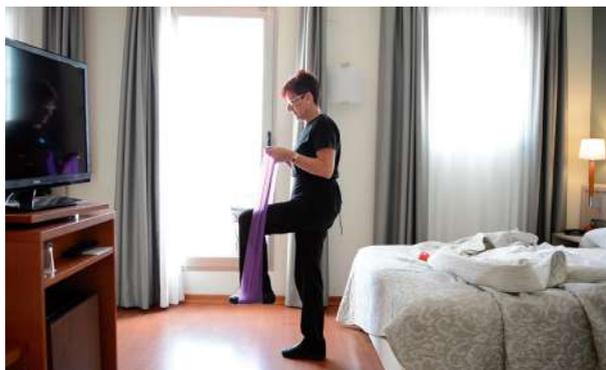
Para este ejercicio será necesario la utilización de la goma elástica.



1. Pisaremos la goma en el centro con un pie.



2. Apretaremos el abdomen y elevaremos una pierna doblada, la estiraremos a la diagonal, volviendo a elevar la rodilla y bajando la pierna a la posición de inicio.



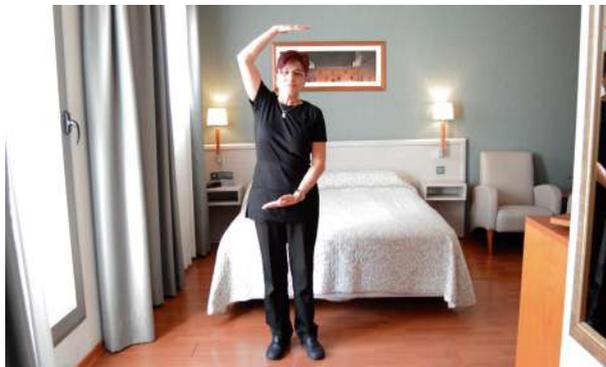
3. Elevaremos la pierna doblada, la estiraremos a la diagonal, volviendo a elevar la rodilla y bajando la pierna a la posición de inicio.



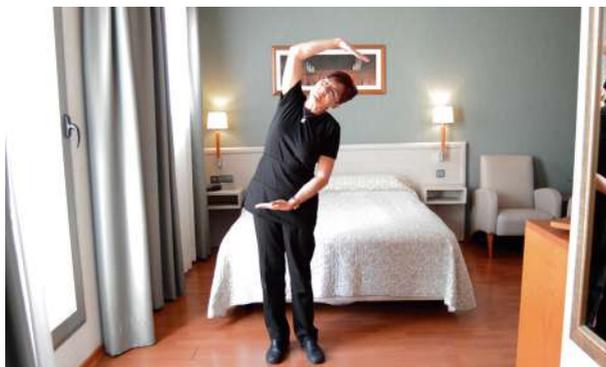
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

## Ejercicio 9: Zona lumbar

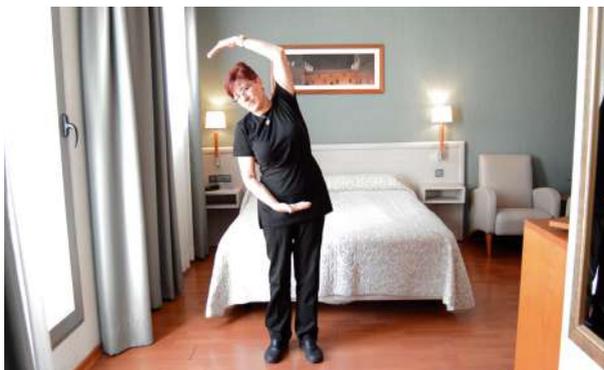
En este ejercicio realizaremos estiramientos de la zona lumbar.



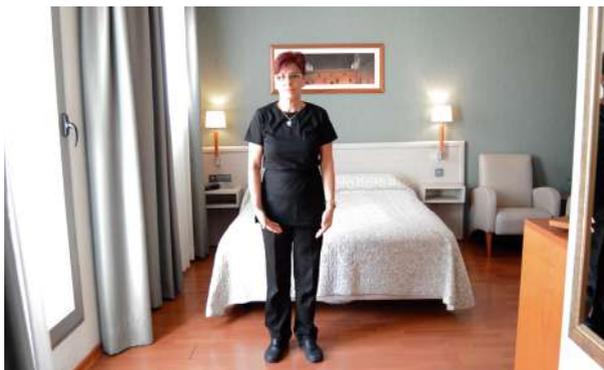
1. Cogemos aire colocando un brazo encima de la cabeza y el otro debajo de las costillas.



2. Giraremos el cuerpo hacia un lado, volviendo al centro. Giraremos de nuevo hacia el mismo lado y volveremos al centro. Después de cinco repeticiones cambiaremos de lado.



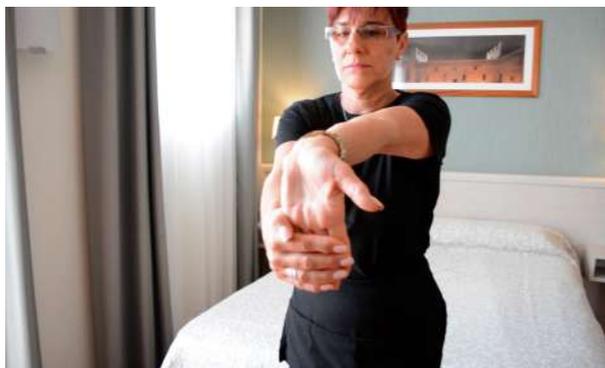
3. Bajaremos los brazos y relajaremos.



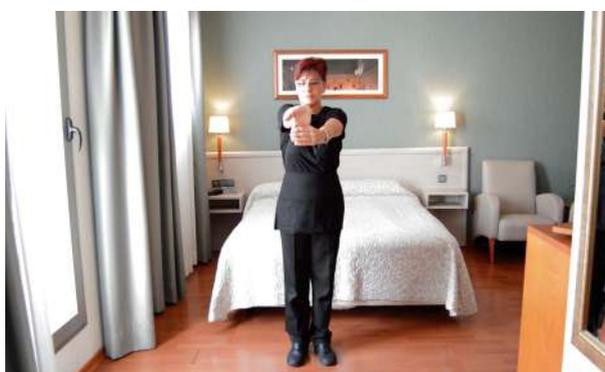
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

## *Ejercicio 10: Biceps*

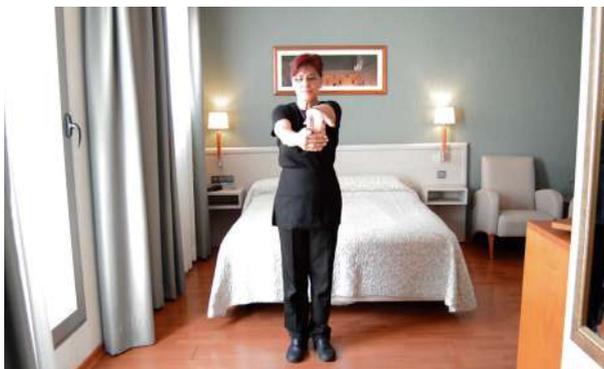
En este ejercicio realizaremos estiramientos los biceps.



1. Estiraremos el brazo elevándolo y una vez lo tengamos a la altura de los hombros tiraremos de la palma de la mano hacia abajo. Aguantaremos esta posición unos segundos.



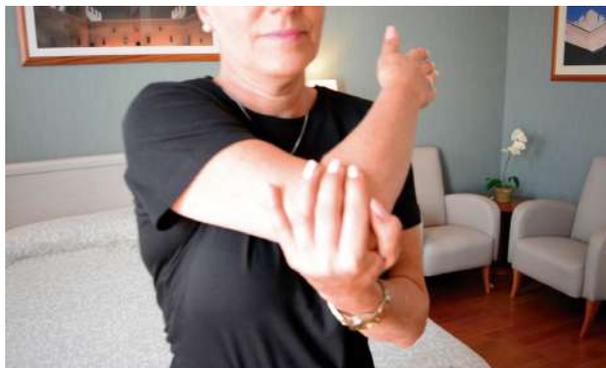
2. Elevaremos el otro brazo tirando de la palma de la mano hacia abajo.



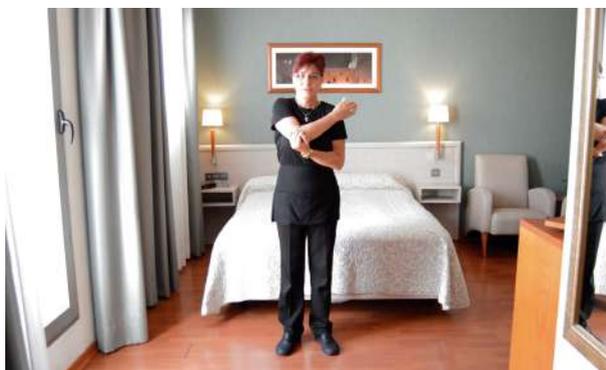
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

## *Ejercicio 11: Hombros*

En este ejercicio realizaremos estiramientos de los hombros.



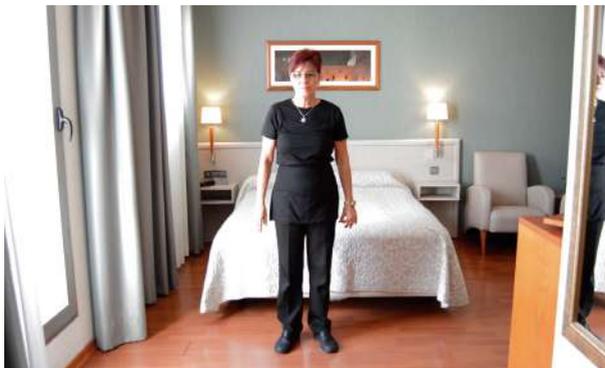
1. Subiremos el brazo y lo cruzaremos. Nos cogeremos del codo y tiraremos del codo hacia dentro y del hombro hacia abajo.



2. Subiremos el otro brazo y lo cruzaremos. Nos cogeremos del codo y tiraremos del codo hacia dentro y del hombro hacia abajo.



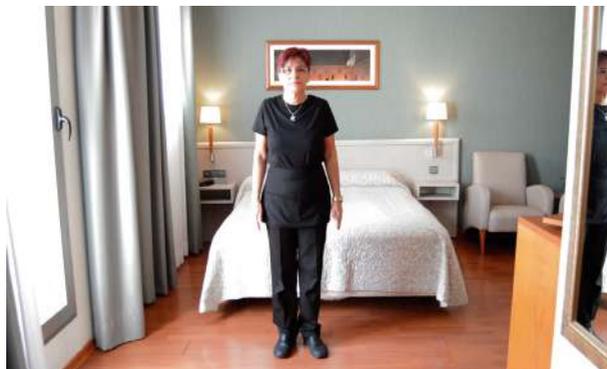
3. Bajaremos los brazos y relajaremos.



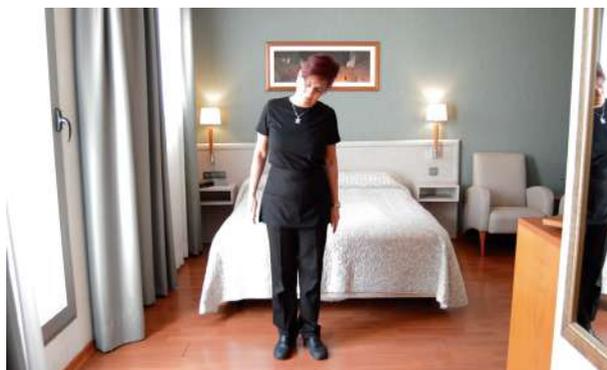
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

## *Ejercicio 12: Cuello*

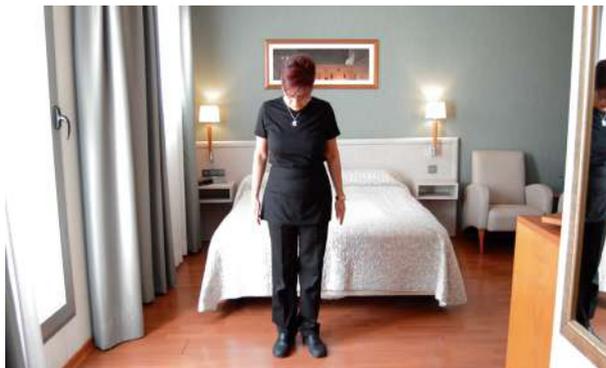
En este ejercicio realizaremos estiramientos del cuello.



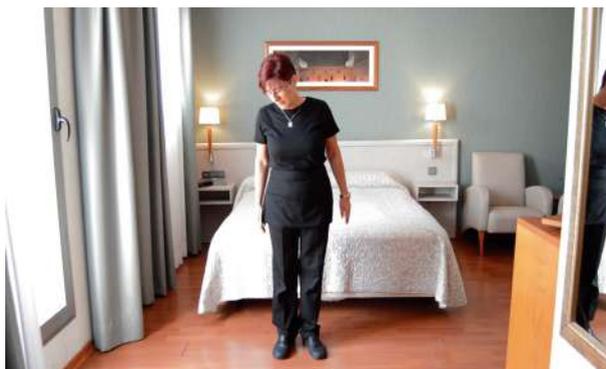
1. Colocaremos los hombros hacia atrás y hacia abajo.



2. Giraremos el cuello hacia un lado y haremos un movimiento semi-circular hacia el otro lado.



3. volveremos a girar hacia el otro lado y volveremos a la posición de inicio para relajar.



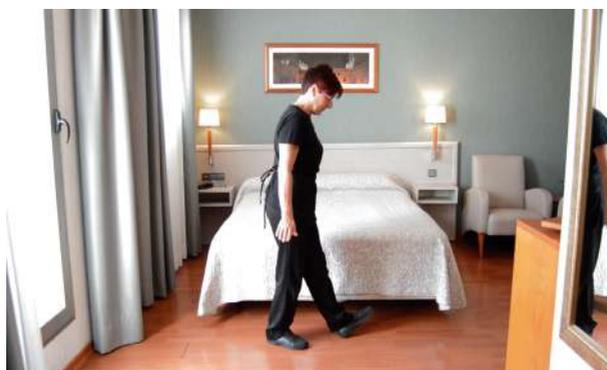
Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

## Ejercicio 13: Espalda

En este ejercicio realizaremos estiramientos de la espalda.



1. Nos colocaremos con un pie delante y la pierna estirada apoyando el talón. La otra pierna estará doblada. Los hombros los tendremos atrás y abajo.



2. Bajaremos el tronco hacia delante, manteniendo esta posición durante unos segundos.



El tronco debe mantenerse recto y el pecho hacia fuera. Este ejercicio lo realizaremos en cinco ocasiones.

En este ejercicio la única parte del cuerpo que se mueve es la espalda.



## Sobre este manual...

Cuando nos planteamos la realización de este manual teníamos como objetivo hacerlos llegar algunas herramientas que les ayudasen a trabajar de una forma saludable y sobre todo a prevenir posibles lesiones que por las características del trabajo se pueden llegar a producir.

Este manual es el resultado de un trabajo en el que hemos puesto mucho esfuerzo y, sobre todo, mucha ilusión y que sabemos que es sólo una parte de todo aquello en lo que desde UGT debemos seguir trabajando.

El contenido de este manual es una inversión en ti misma, una inversión para sembrar unas buenas prácticas de trabajo que te puedan servir tanto si eres una trabajadora que se ha incorporado recientemente a este trabajo como si eres una trabajadora con una dilatada trayectoria en este sector.

