

REGALO · GUÍA 2 DE 2

10 minutos de espalda y hombros

Una rutina sencilla para soltar la tensión del cuello y los hombros, sentada o de pie, sin equipo.



ANTES DE EMPEZAR

Por qué **moverte** ayuda

El peso del busto tira de los hombros y el cuello todo el día. Mover y fortalecer esa zona es lo que más respaldo tiene en los estudios con personas que pasan horas sentadas.

9

ensayos revisados

Una revisión de 9 ensayos aleatorizados en personas de oficina con dolor de cuello encontró evidencia fuerte de que el **fortalecimiento y la resistencia muscular** sirven para **tratar** el dolor. No encontró un ejercicio que lo **prevenga**.

-1,4

puntos de dolor (de 10)

En 96 personas de oficina con dolor de cuello de 3 meses o más, hacer estiramientos 2 veces al día, 5 días a la semana, durante 4 semanas mejoró el dolor 1,4 puntos más que no hacerlos. Mejoraron más quienes lo hicieron 3 veces por semana o más.

Y a largo plazo

En otro ensayo con 142 personas de oficina, quienes hicieron estiramientos mantuvieron la mejoría en cuello, hombros y espalda baja; solo cambiar la silla o el puesto de trabajo no bastó.

Lo que esta guía es y no es. La rutina de la página siguiente es una propuesta sencilla **inspirada** en esos programas; no es el protocolo exacto de ningún estudio. Los efectos fueron moderados y ningún estudio probó nada sobre brasieres. Esto no es un tratamiento médico.

LA RUTINA

Tus 10 minutos, **paso a paso**

Hazla de pie o sentada con la espalda larga. Muévete despacio y sin dolor. Si algo punza, formiga o te mareas, detente.

1

Respira y suelta los hombros

Inhala subiendo los hombros hacia las orejas; exhala dejándolos caer. Después haz círculos suaves hacia atrás.

1 min

10

respiraciones

2

Cierre de omóplatos

Con los brazos relajados, junta los omóplatos hacia atrás y abajo, como si quisieras sostener un lápiz entre ellos. Mantén 5 segundos y suelta.

2 min

10

repeticiones

3

Cuello lateral

Inclina la oreja hacia el hombro del mismo lado, sin subir el hombro. Respira y mantén; cambia de lado.

2 min2 x 30 s por
lado

4

Apertura de pecho en el marco de la puerta

Apoya los antebrazos en el marco, codos a la altura del hombro, y da un paso pequeño al frente hasta sentir estiramiento suave en el pecho.

2 min

4 x 30 s

5

Ángeles en la pared

Espalda y brazos en la pared, codos doblados. Sube y baja los brazos despacio, sin despegar la espalda baja.

2 min

10

repeticiones

6

Cierre: respira

De pie o sentada, una mano en el pecho y otra en el abdomen. Respira lento y nota qué soltó tu cuello.

1 minrespiración
lenta

Cuántas veces: en el estudio de estiramientos, los mejores resultados fueron con 3 o más veces por semana. Empieza con las que puedas y sube poco a poco.

PARA IMPRIMIR

Mi registro de 7 días

Marca el día que hiciste tu rutina y anota cómo te sentiste de 0 (sin molestia) a 10 (molestia máxima), antes y después.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Antes:	Antes:	Antes:	Antes:	Antes:	Antes:	Antes:
—	—	—	—	—	—	—
Después:	Después:	Después:	Después:	Después:	Después:	Después:
—	—	—	—	—	—	—

Mis notas de la semana

Meta realista: 3 días o más esta semana. Si el malestar no mejora en una semana de cuidados personales, consúltalo con un profesional de la salud.

IMPORTANTE

Cuándo pedir ayuda

Estas señales no se resuelven con una rutina. Consulta a un profesional de la salud:

Entumecimiento, hormigueo o debilidad en el brazo o la mano.

El dolor aparece después de una caída, un golpe o una lesión.

El dolor no mejora en una semana de cuidados personales, empeora al acostarte o te despierta en la noche.

Dificultad para tragar o respirar junto con el dolor, o un bulto en el cuello.

Urgencias: fiebre y dolor de cabeza con el cuello tan rígido que no puedes acercar el mentón al pecho; o dolor con falta de aire, sudoración, náuseas o dolor en el brazo o la mandíbula.

Y con tu PostureLift

- ✓ Elige el nivel de ajuste del cierre frontal que te resulte cómodo: no debe cortarte la respiración ni dejarte marcas que duelan.
- ✓ Hacer esta rutina y usar un brasier con buen soporte son cosas distintas: la rutina fortalece y estira; el brasier reparte el peso.
- ✓ Si algo te incomoda de forma constante, deja de usarlo y consulta.

PostureLift es un brasier de soporte, no un dispositivo médico. Esta guía es informativa y no reemplaza la valoración de un profesional de la salud.