

# EJERCICIOS PARA PROTEGER AL CUIDADOR

Cuidar a personas dependientes requiere un gran esfuerzo físico, por lo que es importante que los cuidadores realicen ejercicios diarios con el fin de evitar contracturas musculares u otras lesiones.

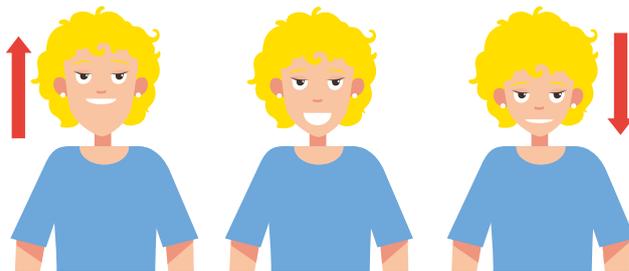
**¡Hola! Me llamo Sandra y soy cuidadora.**

¿Habéis notado que vuestro cuello hace un ruidito cada vez que lo movéis? Yo también lo tenía, pero ya no me pasa. ¿Cómo lo he conseguido? Todos los días hago estos ejercicios. Por la mañana muy temprano y también por la tarde. Os comento algunos trucos para hacerlos bien. Lo primero, hay que hacerlos suavemente. Así activamos la circulación y preparamos las articulaciones para cuando tengamos que hacer algún esfuerzo. Los ejercicios no nos tienen que doler y hay que respirar de forma rítmica. Si pones música, te costará menos.



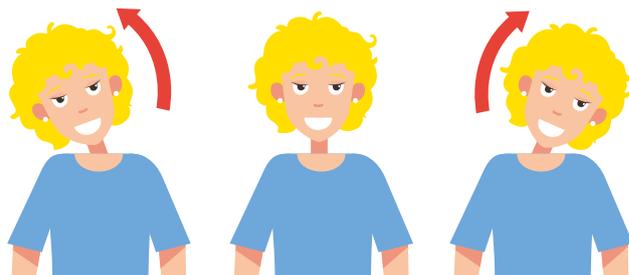
## EJERCICIOS DE CUELLO

Preparan nuestra musculatura para el movimiento y ayudan a relajarla. Disminuyen la tensión muscular y alivian el dolor. De 10 a 20 repeticiones con cada ejercicio.



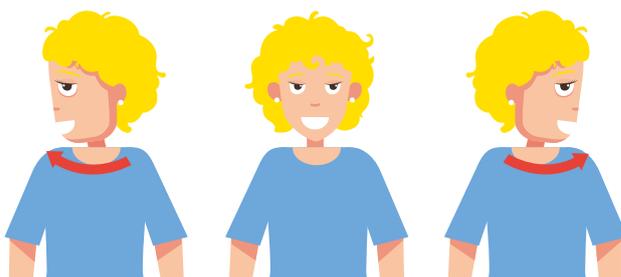
1

Mover la cabeza, arriba y abajo, lentamente. Parando siempre en la posición de frente. Estos ejercicios también se pueden hacer sentados, pero sin apoyar la espalda en el respaldo



2

Mueve la cabeza a un lado, para en la posición de frente, mueve la cabeza hacia el otro lado. Como si quisieras tocar el hombro con la oreja.



3

Gira hacia la izquierda la cabeza de forma que tu rostro quede de perfil, vuelve a la posición de frente y haz lo mismo con el otro lado de la cara.