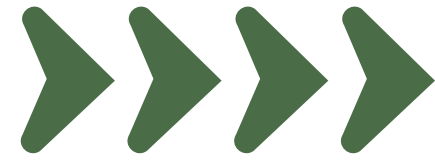


Bienestar para plantadores de árboles: lo básico



Capacitación de UFWDT

Áreas clave de interés



Flexibilidad

Asegurarte de que tu cuerpo sea capaz de levantar peso sin sobrecargar tus articulaciones



Descanso

Asegúrate de que tu cuerpo esté bien descansado antes y después de los días de siembra



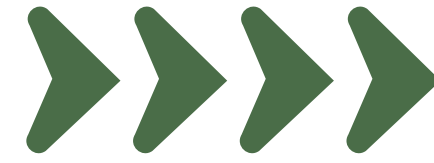
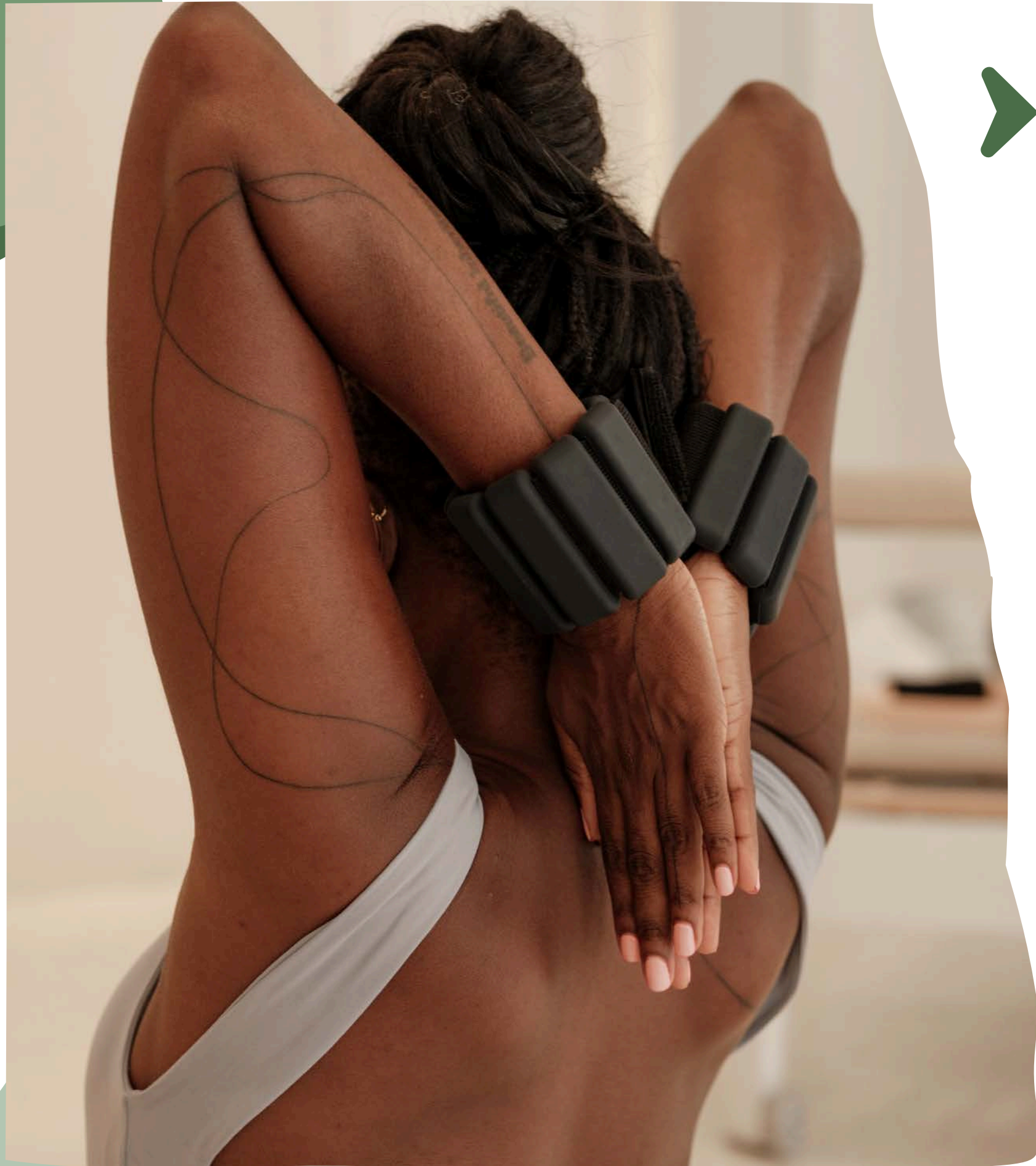
Lo esencial

Cómo empacar la mochila adecuada para afrontar la jornada laboral



Nutrition

Asegúrate de llevar una alimentación equilibrada para tener energía y mantenerte saludable.



Estiramientos

- Es IMPRESCINDIBLE que hagamos estiramientos ANTES y DESPUÉS del trabajo
- Hacer entre 10 y 20 minutos de estiramientos DINÁMICOS ANTES del trabajo y entre 10 y 20 minutos de estiramientos ESTÁTICOS DESPUÉS del trabajo puede reducir considerablemente el riesgo de sufrir lesiones
- Un buen estiramiento te ayudará a entrar en calor durante los meses más fríos
- Los estiramientos te ayudarán a reducir el estrés y la tensión, y a mejorar tu salud mental



Estiramiento de los flexores de la muñeca

Para estirar y calentar los músculos del antebrazo y así reducir la tensión en el codo.



Cómo hacerlo:

- 1.) Extiende el brazo derecho frente a ti con la palma hacia arriba.
- 2.) Con la mano izquierda, tira suavemente hacia atrás de los dedos de la mano derecha hasta que sientas un estiramiento en el antebrazo.
- 3.) Mantén la posición durante 15 a 20 segundos.
- 4.) Repite el ejercicio con el brazo izquierdo.



Estiramiento de los extensores de la muñeca

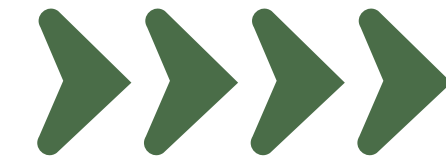
Para estirar y calentar los músculos de la parte superior del antebrazo y así reducir la tensión en el codo.



Cómo hacerlo:

- 1.) Extiende el brazo derecho frente a ti con la palma hacia abajo.
- 2.) Con la mano izquierda, tira suavemente hacia atrás de los dedos de la mano derecha hasta que sientas un estiramiento en el antebrazo.
- 3.) Mantén la posición durante 15 a 20 segundos.
- 4.) Repite el ejercicio con el brazo izquierdo.





Pronación y supinación del antebrazo

Fortalece los músculos del antebrazo sin ejercer una tensión excesiva sobre el codo



Cómo hacerlo:

- 1.) Siéntate con los codos doblados en un ángulo de 90 grados y los antebrazos apoyados sobre una mesa o tus muslos
- 2.) Sostén un peso ligero (una botella de agua, un celular, un cuaderno, etc.) en cada mano
- 3.) Gira lentamente los antebrazos de manera que las palmas queden hacia arriba
- 4.) Mantén la posición durante 3 a 5 segundos; luego, gira lentamente los antebrazos para que las palmas queden hacia abajo.
- 5.) Repite de 10 a 15 veces.



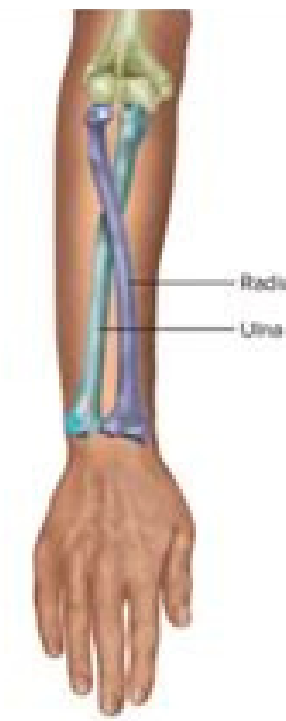
(a) Supination



Radius
Ulna



(b) Pronation



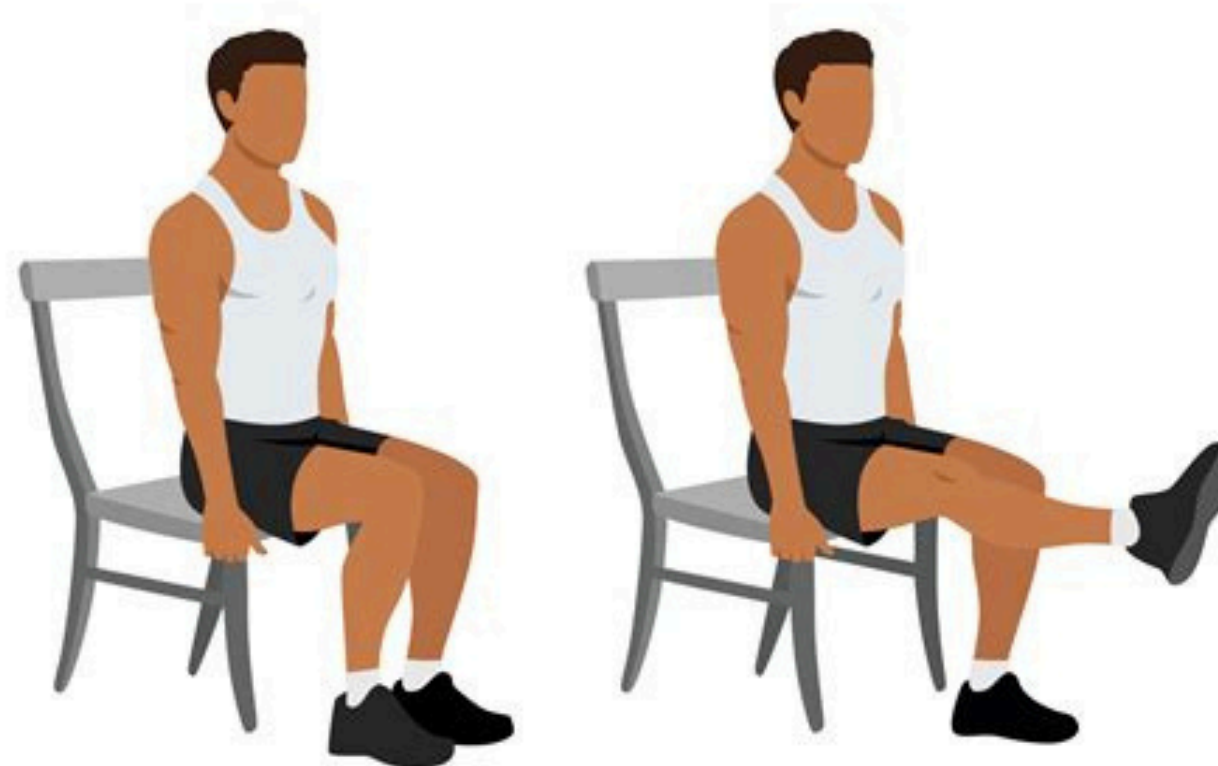
Radius
Ulna

Extensiones de piernas sentado

Fortalece los cuádriceps sin forzar las rodillas

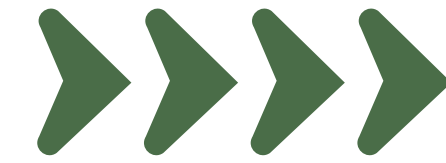
Cómo hacerlo:

- 1.) Siéntate en una silla con los pies apoyados en el piso
- 2.) Extiende lentamente una pierna hacia adelante hasta que quede recta
- 3.) Mantén la posición durante 3 a 5 segundos y luego bájala lentamente
- 4.) Repite de 10 a 15 veces con cada pierna



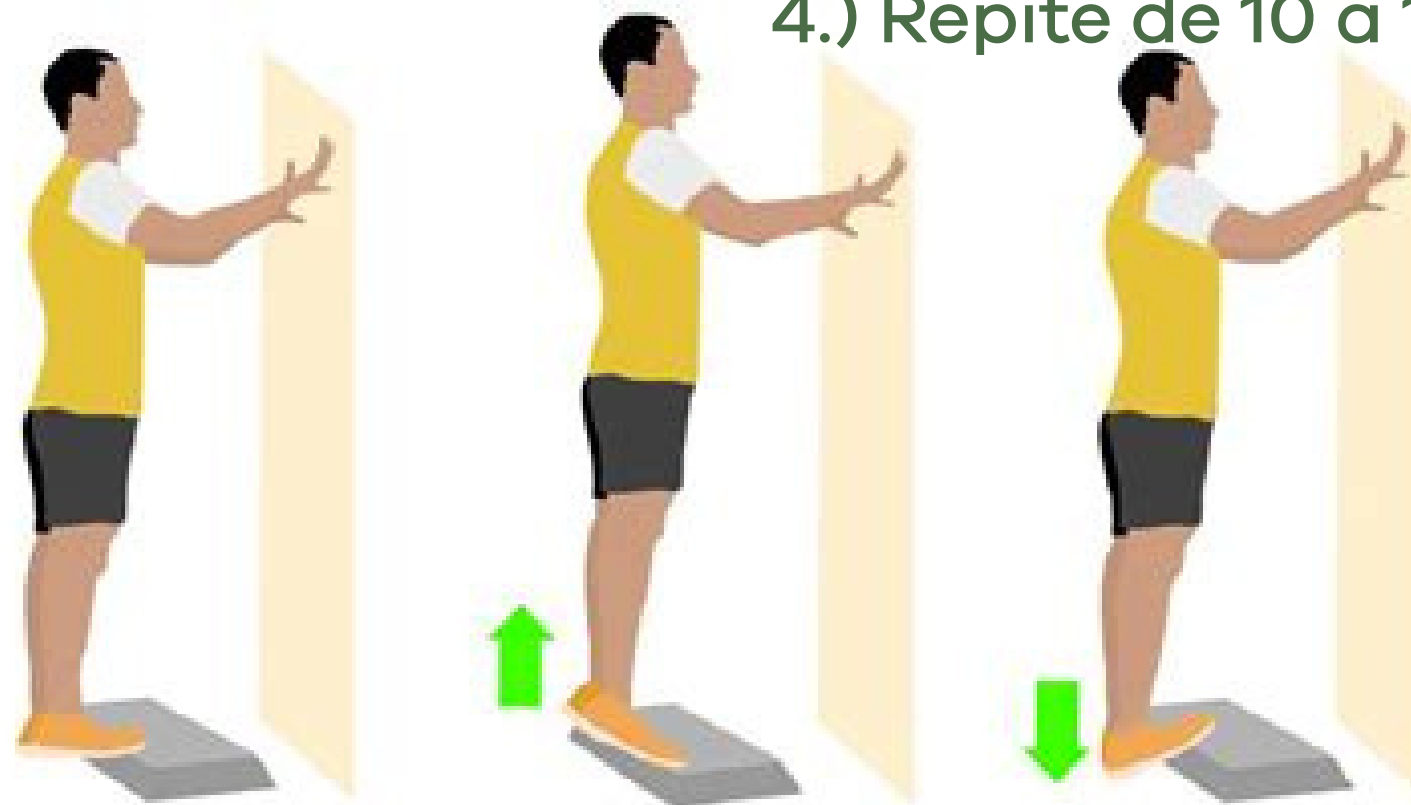
Elevaciones de pantorrillas

Fortalecer los músculos de la pantorrilla y mejorar la estabilidad



Cómo hacerlo:

- 1.) Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros, sujetándote al respaldo de una silla o a la pared para mantener el equilibrio (también puedes hacerlo sentado).
- 2.) Levántate lentamente sobre las puntas de los pies lo más alto que puedas.
- 3.) Mantén la posición durante 3 a 5 segundos y luego baja lentamente los talones.
- 4.) Repite de 10 a 15 veces.



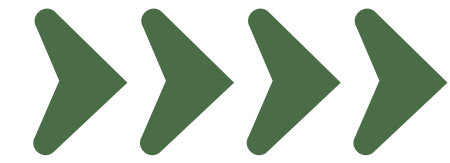
Flexiones de isquiotibiales

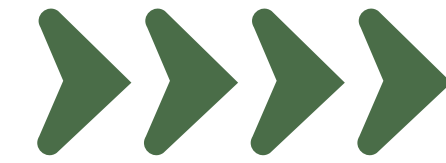
Fortalecer los isquiotibiales y favorecer la estabilidad de la rodilla



Cómo hacerlo:

- 1.) Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros, sujetándote al respaldo de una silla o a la pared para mantener el equilibrio.
- 2.) Dobla lentamente una rodilla, llevando el talón hacia los glúteos.
- 3.) Mantén la posición durante 3 a 5 segundos y, luego, baja lentamente el pie hasta el suelo.
- 4.) Repite de 10 a 15 veces con cada pierna





Cosas importantes que debes llevar para los días de siembra

Necesidades físicas

- Cualquier artículo médico (inhaladores, medicamentos, analgésicos, Zyrtec)
- Soporte para las articulaciones (rodillera, faja lumbar, etc.)
- Regulación de la temperatura (almohadillas térmicas, calentadores de manos, ventiladores para el cuello, toallas para el sudor, ropa en capas, etc.)

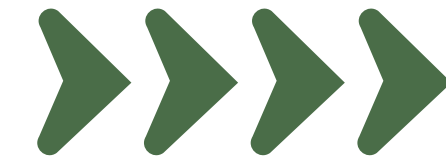
Necesidades nutricionales

- Bocadillos nutritivos y no perecederos para la jornada laboral
- Bebe agua a lo largo del día para mantenerte hidratado (por ejemplo, agua con electrolitos, agua de coco, melaza negra, etc.)

Varios

- Asegúrate de llevar un cargador portátil
- Dinero extra para ir de compras de improvisado durante los descansos
- ¿Qué más?

Descanso y recarga adecuados



Una relajación adecuada es esencial para desempeñarse bien en cualquier trabajo, pero especialmente en un campo que requiere trabajo manual al aire libre.

Conexión con la naturaleza



Visita un parque local o un espacio natural para relajarte profundamente.

Sueño



Dormir al menos entre 7 y 10 horas antes de los días de siembra

Meditación



Prueba la técnica de respiración alterna por las fosas nasales para restablecer rápidamente tu sistema nervioso

Pruébalo ahora

*Tu camino hacia el autocuidado empieza
aquí*

