



# SALUD LABORAL Y TELETRABAJO

## EJERCICIOS PARA RELAJAR LAS CERVICALES.



Los ejercicios para estirar y fortalecer el cuello te ayudarán a evitar el dolor cervical, un mal común en nuestra sociedad debido a las malas posturas, el sedentarismo y las tensiones.

Para prevenir el dolor es importante adoptar una buena higiene postural y unos hábitos de vida sanos, por ejemplo, descansar lo suficiente, comer bien y realizar ejercicio físico.

Este es esencial para fortalecer toda la musculatura y evitar que aparezcan contracturas y dolor. Los estiramientos que verás a continuación son otra manera sencilla para prevenirlos y evitar, además, el dolor de cabeza o los vértigos y mareos.



Realiza estos estiramientos de forma diaria. Cuida tu salud.