

Precauciones

Actividad

Actividades diarias que pueden producir tensión en cualquier ámbito de la vida.

¿Qué sucedió?

Los músculos son sensibles a la tensión de cualquier causa, los estudios muestran que las manifestaciones son similares en todas las culturas.



+ ¿Qué ocasionó?

Cuando nos tensamos contraemos inconscientemente los músculos, en especial del cuello, la espalda y la mandíbula, en preparación para reaccionar a la situación. Pero cuando la respuesta es prolongada, disminuye el oxígeno en el tejido y se acumulan desechos, lo que produce molestias y dolor.



Además de mantener un estilo de vida saludable, que incluya la práctica de ejercicio moderado de forma regular, se pueden aplicar los siguientes ejercicios simples para prevenir o manejar la tensión muscular:

Mandíbula	Suspirar y soltar la mandíbula Bostezar o tratar de pronunciar la "O" con los labios cerrados
Entrecejo	Levantar y bajar las cejas unas cinco veces Inhalar profundamente cerrando los ojos y exhalar soltando la tensión y abriendo los ojos
Cuello	Mover la cabeza suavemente de un lado a otro y hacia arriba y abajo
Hombros	Inhalar mientras se levantan los hombros como si se fueran a tocar los oídos Exhalar mientras se bajan y dirigen hacia atrás
Espalda	Inhalar mientras se abraza a si mismo con fuerza y se contraen los músculos Exhalar mientras se sueltan los músculos

