

Almohada Doble Giro con Calor

REGALO · GUÍA DIGITAL

Pausas de 2 minutos

Seis estiramientos de oficina para cuello, hombros y brazos, y cómo combinarlos con tu almohada, sin comprar nada más.



Suelta la tensión de todo el cuerpo.

Cuello · espalda · lumbar · piernas, con calor

PAGO CONTRA ENTREGA

POR QUÉ TE PASA

La Tensión de Escritorio

Horas sentado, la cabeza al frente y los mismos músculos trabajando sin descanso. No es descuido tuyo: es lo que hace la rutina.

Postura quieta = músculos cansados

Mantener la misma postura mucho rato, por ejemplo mirando el monitor, fatiga los músculos del cuello y los hombros que sostienen la cabeza.

OSHA, Computer Workstations eTool.

Moverte cada 30 a 60 minutos

Una micro-pausa dura menos de dos minutos: te paras, caminas o estiras. Y se recomienda una pausa breve de descanso cada 30 a 60 minutos.

Universidad de Maryland, EHS.

LO QUE DICE UN ESTUDIO

En un ensayo con **96 oficinistas** con dolor de cuello de al menos 3 meses, hacer estiramientos de cuello y hombros **2 veces al día, 5 días a la semana, durante 4 semanas** mejoró el dolor y la función del cuello más que solo recibir un folleto. Quienes los hicieron **3 o más veces por semana** mejoraron más.

Seamos claros: ese estudio probó estiramientos, no una almohada. Y una revisión Cochrane de 2022 (10 estudios, 2.745 personas) encontró evidencia de baja calidad de que las intervenciones en el trabajo no dan más alivio del dolor que no hacer nada. Por eso esta guía no promete curas: es una pausa para soltar la tensión del día.

PASO A PASO

Tres estiramientos para cuello y hombros

Hazlos sentado o de pie, despacio y sin rebotar.

1 Hombros arriba y atrás

- Sube los hombros hacia las orejas y aprieta hasta sentir un estiramiento.
- Ruédalos despacio hacia adelante hasta que bajen del todo y se relajen; repite **8 veces**.
- Haz lo contrario: rueda los hombros hacia atrás **8 veces**.

2 Cuello hacia el lado

- Mirando al frente y con los hombros abajo, inclina la cabeza hacia la izquierda hasta sentir un leve estiramiento en la base del cuello.
- Sostén **15 segundos**, relaja y repite una segunda vez.
- Repite todo hacia el lado derecho.

3 Pecho y espalda alta

- Pon las manos detrás de la cabeza, por encima del cuello, con los dedos entrelazados.
- Junta los omóplatos y lleva los codos hacia atrás hasta donde puedas.
- Sostén **15 segundos**, relaja y repite.

Ojo: solo debes sentir un leve estiramiento. Si hay dolor, para. Si tienes una lesión de músculo, articulación o disco, consulta primero con tu médico.

PASO A PASO

Tres más, y tu pausa de 2 minutos

4 Hombro cruzado

- Pon la mano izquierda bajo el codo derecho.
- Sube el codo derecho y jálalo a través del pecho con el brazo izquierdo, con el torso recto.
- **15 segundos**; relaja y cambia de brazo.

5 Tríceps

- Sube el brazo derecho y dobla el codo, con el antebrazo detrás de la cabeza.
- Con la mano izquierda, jala el codo hacia la cabeza hasta sentir el estiramiento en el tríceps.
- **15 segundos**, repite y cambia de brazo.

6 Antebrazo (para quien teclea y usa el celular)

- Con el codo derecho estirado, sube el brazo a la altura del hombro y, con la mano izquierda, jala los dedos hacia tu cara con muy poca tensión.
- Luego jala los dedos hacia el piso, también suave. **15 segundos** cada una y cambia de mano.

TU PAUSA DE 2 MINUTOS (APROXIMADA)

8+8

hombros adelante y atrás
(≈30 s)

2×15

cuello a cada lado (≈30 s)

15+30

pecho y hombro cruzado a
cada lado (≈45 s)

El tiempo es una cuenta nuestra sumando los sostenes de la hoja anterior; sobra para respirar entre movimientos.

Con tu almohada: haz tu sesión de calor y amasado con el tiempo que indique tu manual y cierra con esta pausa de 2 minutos. **Seguridad con el calor:** no te duermas con ella encendida, no la uses sobre piel lastimada ni sobre zonas donde sientas poco el calor, y prueba primero con intensidad suave. Si tienes diabetes u otra condición que reduzca la sensibilidad, consulta antes con tu médico.

TU CONTROL

Mis 7 días de pausas

El estudio de la hoja 2 usó dos pausas al día. Marca cada una y anota cómo sientes el cuello al terminar (del 1 al 5).

Día	Pausa de la mañana	Pausa de la tarde	Cómo sentí el cuello (1-5)
Día 1	☐	☐	
Día 2	☐	☐	
Día 3	☐	☐	
Día 4	☐	☐	
Día 5	☐	☐	
Día 6	☐	☐	
Día 7	☐	☐	

Recuerda: tu almohada tiene una **Garantía Cuerpo Tranquilo de 30 días**: si llega con algún defecto, te la cambiamos y nosotros pagamos el flete del cambio. Escríbenos por WhatsApp al **+57 310 509 8000**.