

# HIGIENE POSTURAL Y RESPIRACIÓN



FUNDACIÓN  
BIENESTAR INTEGRAL  
*Comprometidos con el bienestar de las comunidades*



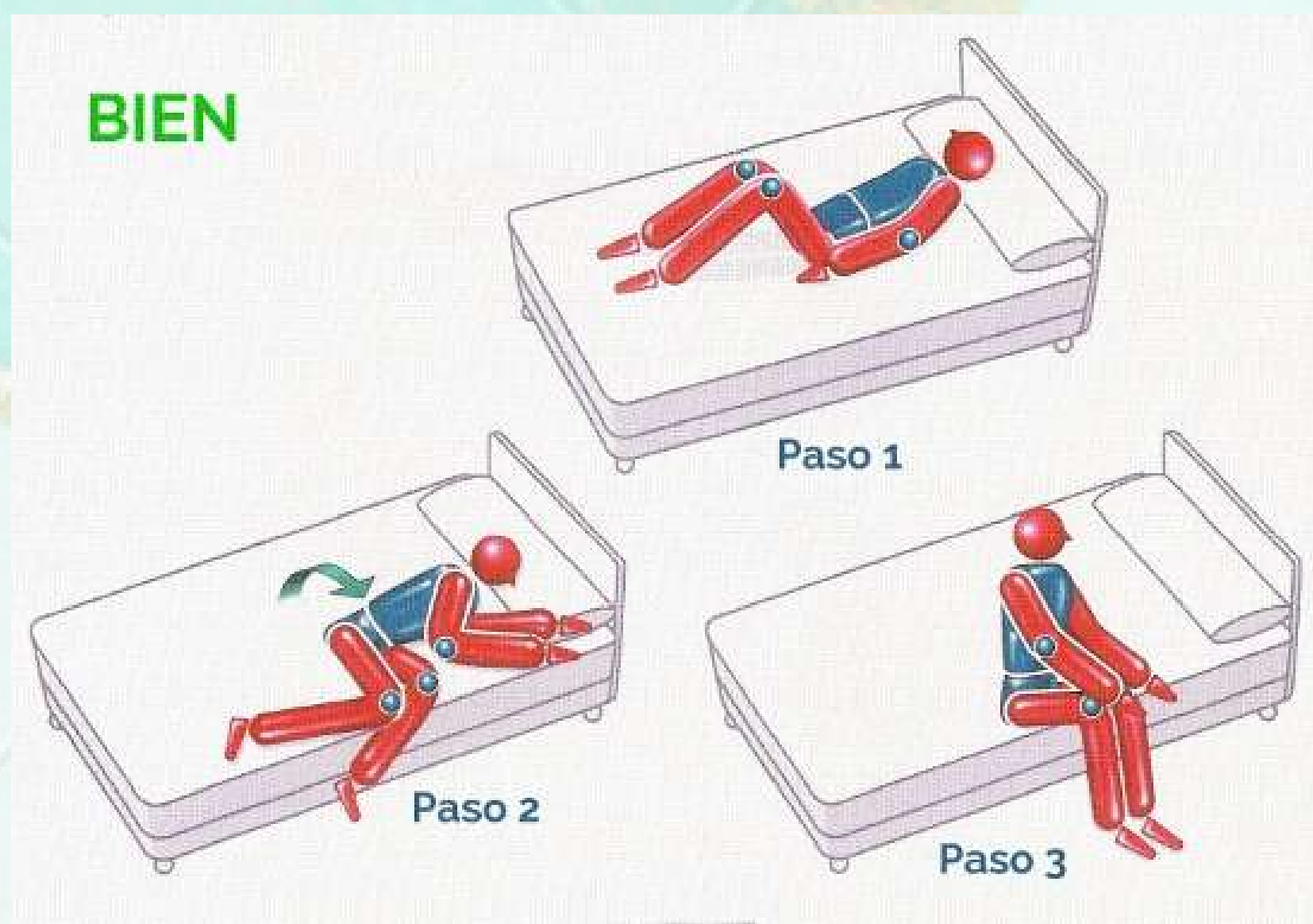
BIENESTAR INTEGRAL  
—  IPS

*¡Comprometidos con  
el ser humano!*

## ENTRENAMIENTO

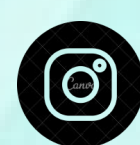
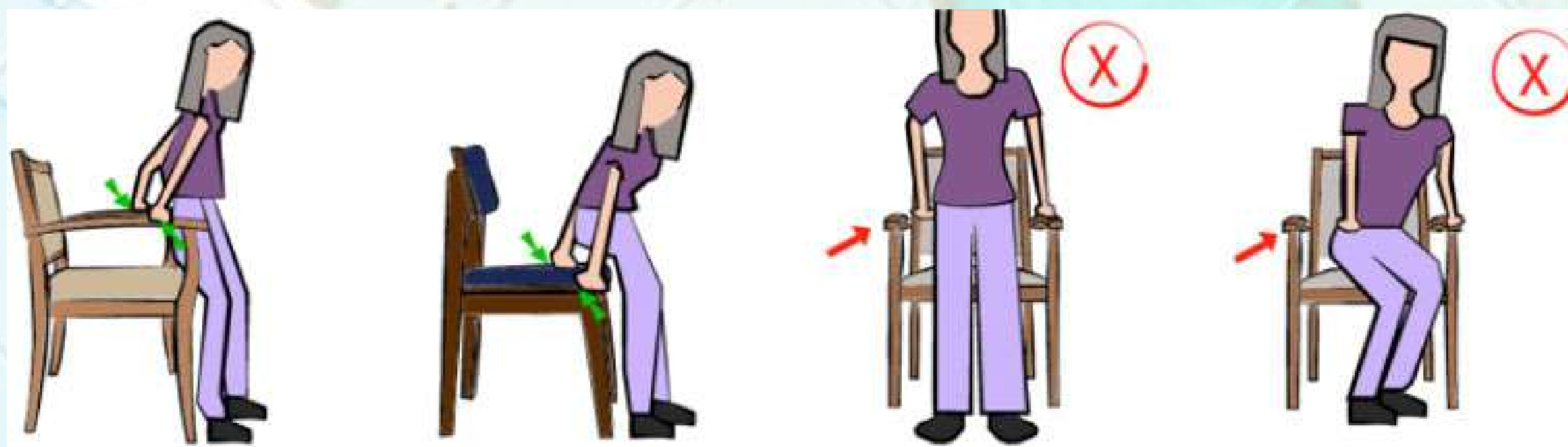
# ACOSTARSE Y LEVANTARSE

Para acostarse en la cama, primero te sientas, sube los pies y te acuestas de lado y luego boca arriba. Acuéstate de lado, con una almohada entre las piernas.



# SENTARSE Y LEVANTARSE

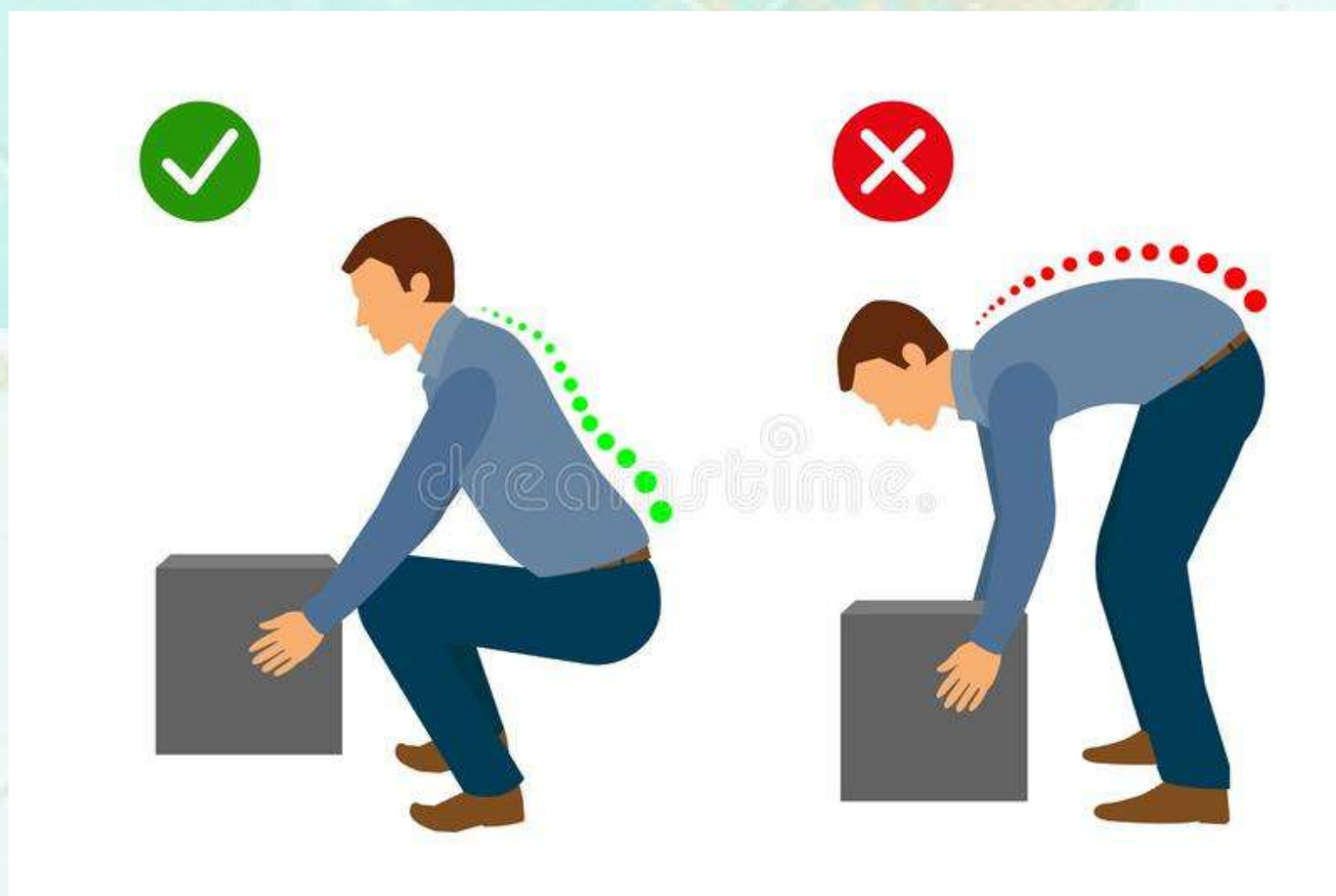
Mira que el asiento este cerca de tus pies, dobla las rodillas y lleva tu cuerpo hacia adelante, apoya tus manos en los brazos del asiento y siéntate con la espalda derecha.



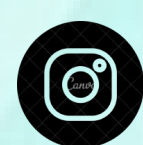
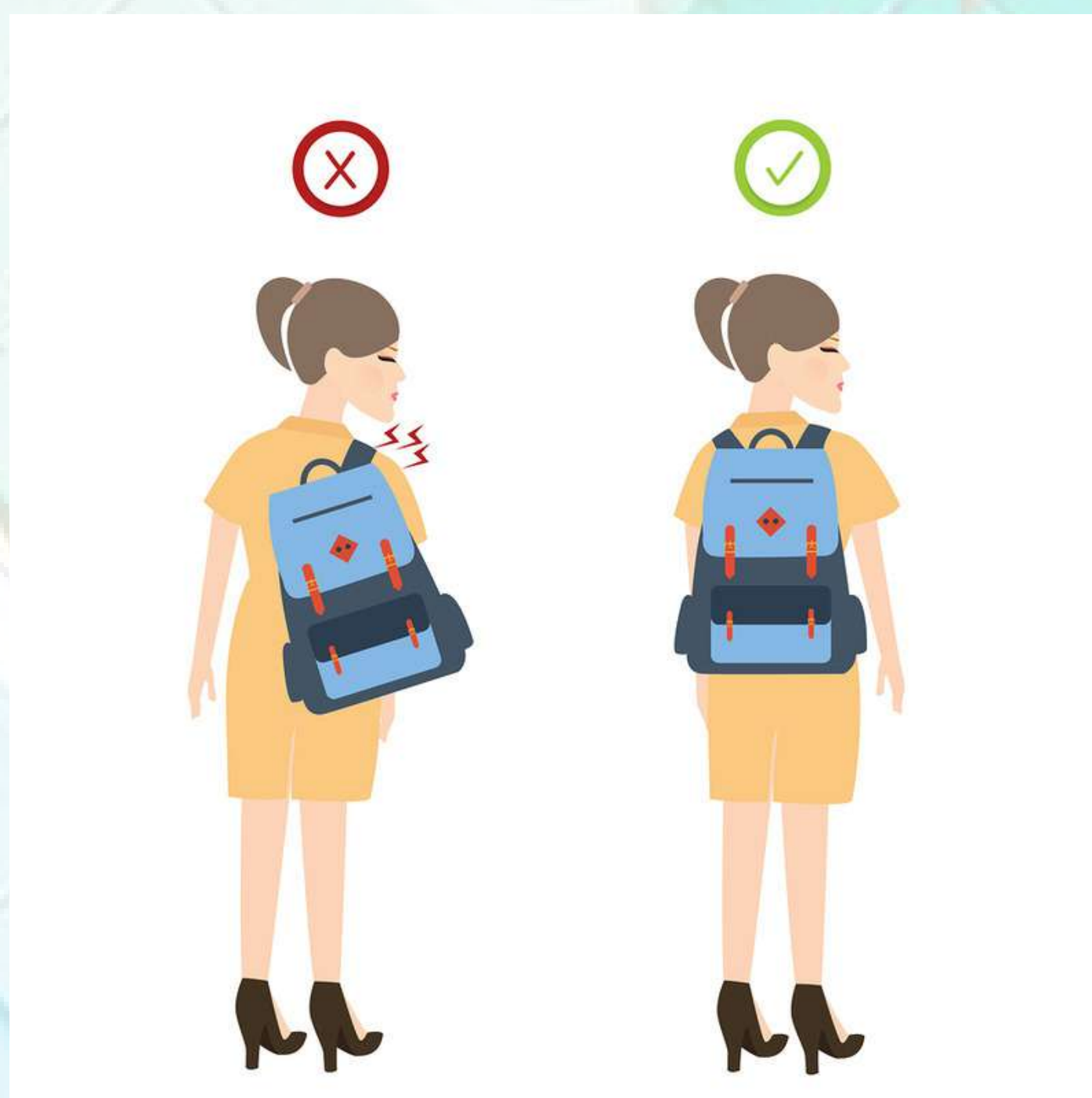
@bienestarintegralco

# LEVANTAR OBJETOS

Espalda recta, dobla las rodillas y pega el objeto que vas a levantar a tu cuerpo, para que no te pese tanto.



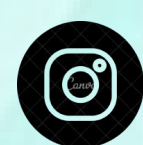
Para llevar tu bolso utiliza las dos tiras del maletín para llevarlo en la espalda, así no sentirás dolor o cansancio.



# PARA TENER EN CUENTA

La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible

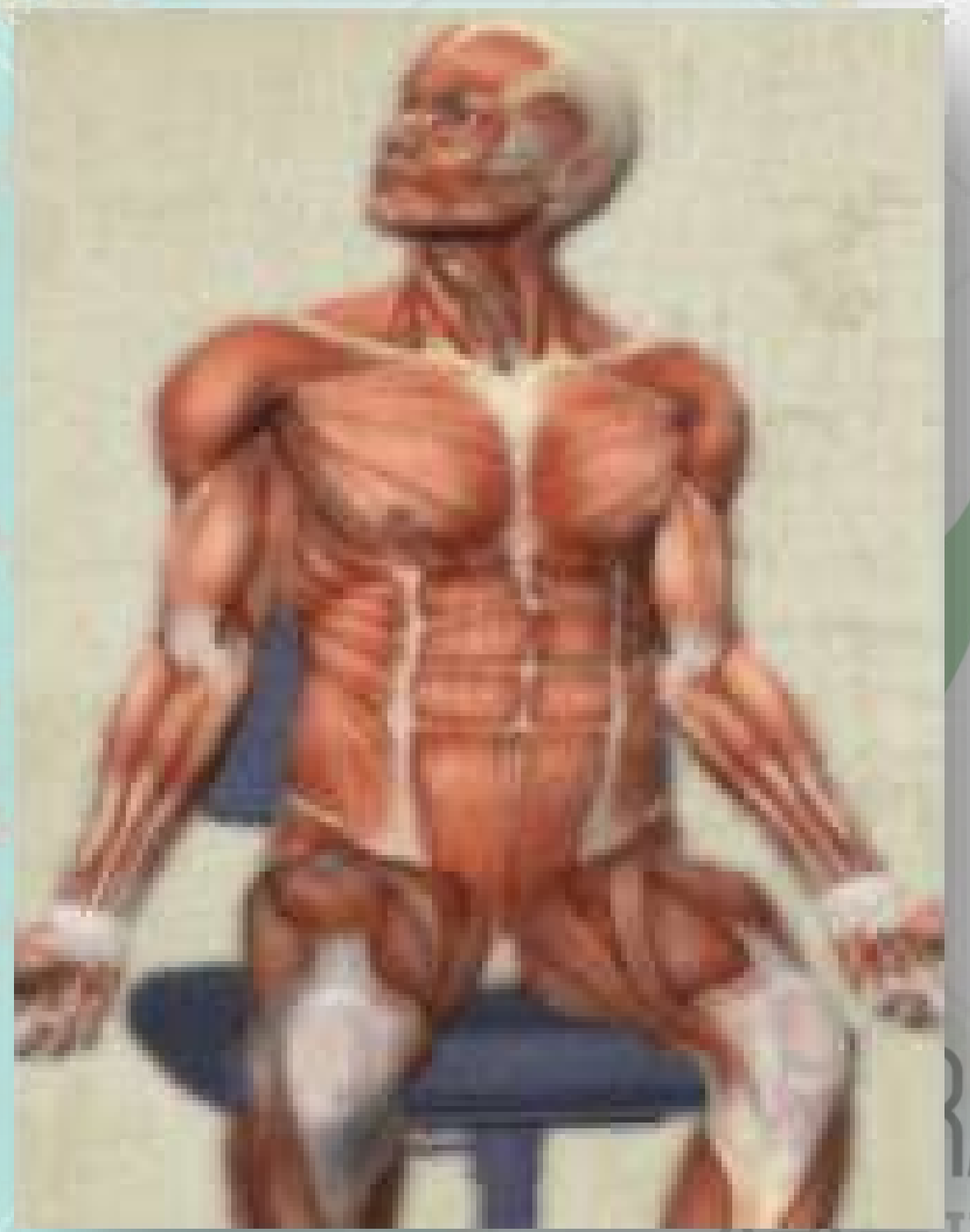
Ubícate en un lugar tranquilo y cómodo, pon tus manos sobre tu abdomen, se toma aire profundo por la nariz y notarás que tu abdomen se infla, bota progresivamente por la boca hasta que tus manos vuelvan a la posición inicial y tu ombligo vaya hacia adentro.



@bienestarintegralco

# ESTIRAMIENTOS

## Cervical



*¡Comprometidos con  
el ser humano!*

Estiramiento  
del cuello



@bienestarintegralco

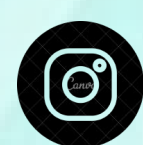
# ESTIRAMIENTOS

## Dorsal



*el ser humano!*

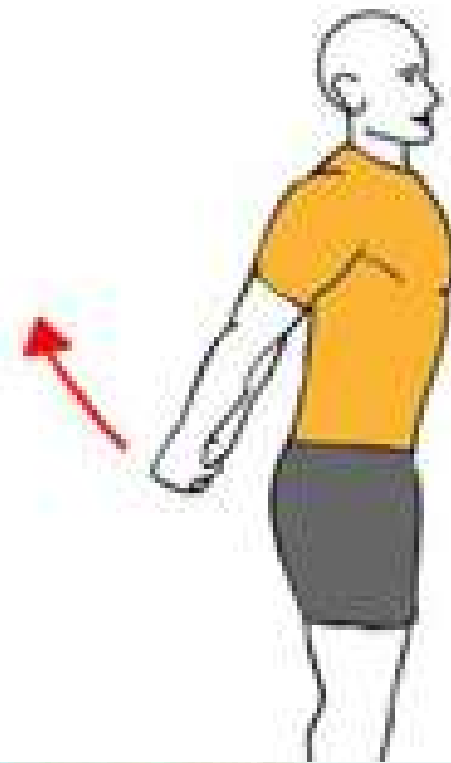
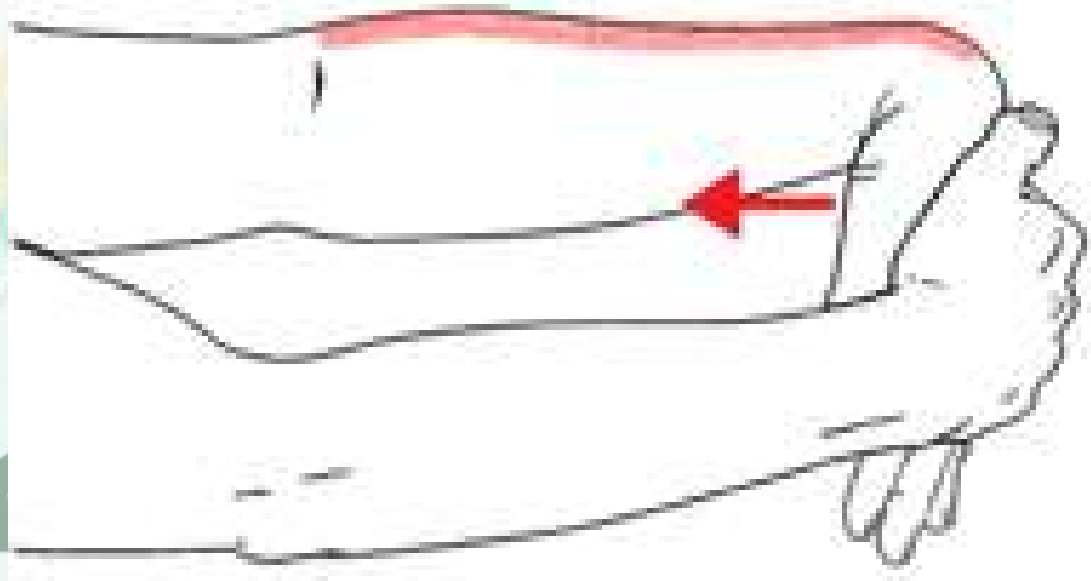
**Estiramiento  
de la zona dorsal**



@bienestarintegralco

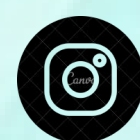
# ESTIRAMIENTOS

## Miembro superior



BIENESTAR INTEGRAL  
IPS

*¡Comprometidos con*



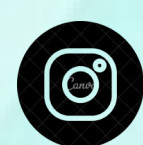
@bienestarintegralco

# ESTIRAMIENTOS

## *Pautas para realizar un buen estiramiento*

- Antes de realizar los estiramientos, debemos asegurarnos que vamos a estar tranquilos y que no va a haber interrupciones.
- Durante la ejecución de estos, debemos respirar pausadamente y hacer el ejercicio lentamente.
- Debemos realizarlos de manera que las posturas que busquemos no resulten dolorosas en ningún momento.
- Al buscar el límite de la movilidad, nos aseguraremos que existe tensión al realizar el movimiento que queremos estirar.
- Una vez lleguemos a ese punto de tensión, que no de dolor, mantendremos la postura durante 15 segundos, después relajaremos y volveremos muy lentamente al punto de partida, realizando hasta 10 repeticiones de cada uno.

Realizar pausas activas en nuestra jornada laboral, estas deben hacerse cada 2 horas de trabajo con una duración de 4 a 5 minutos, así evitaras la aparición de dolores osteomusculares, ayudas a disipar tu mente y disminuir el estrés laboral.



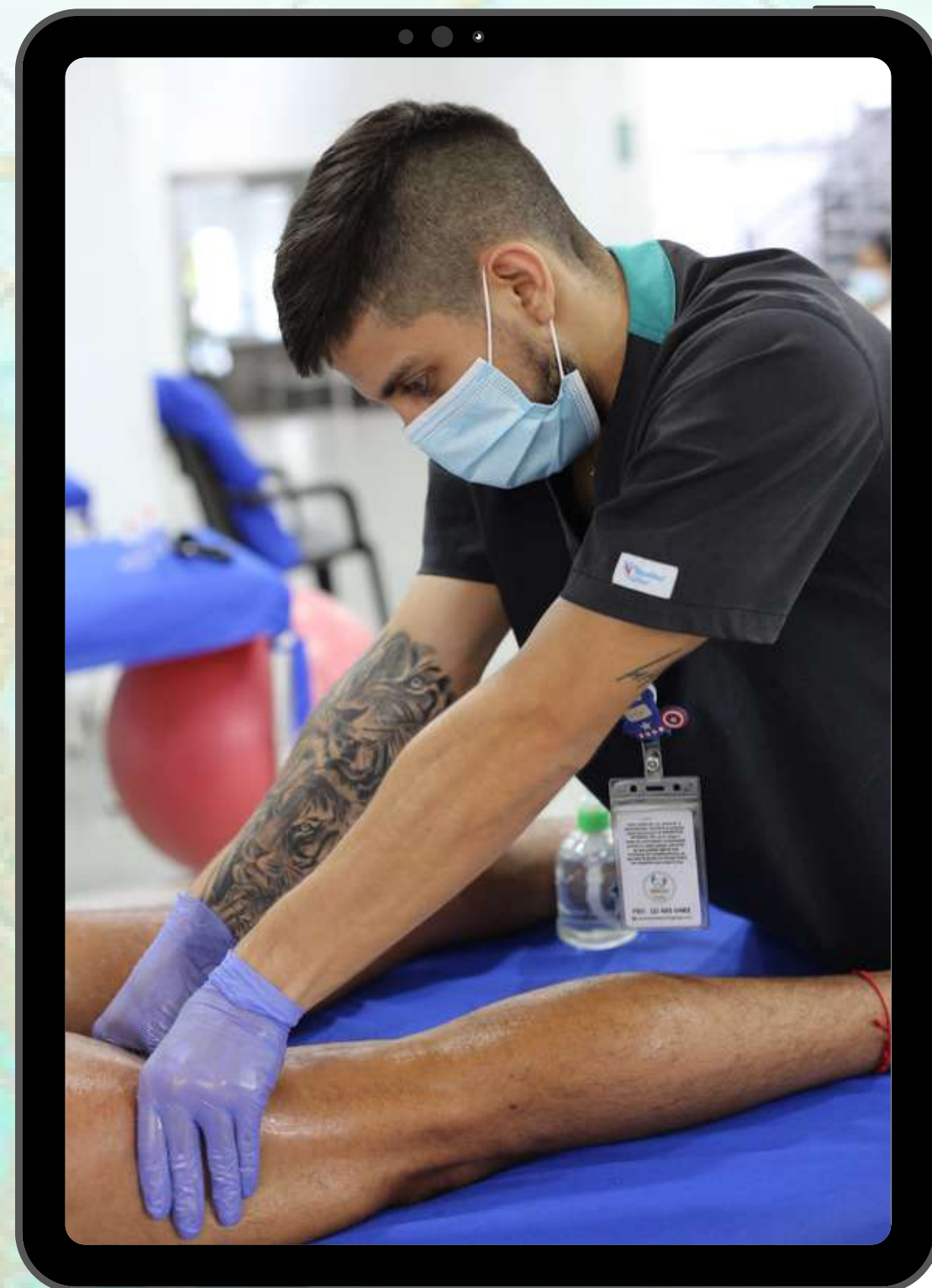
@bienestarintegralco



# PROGRAMAS DE BIENESTAR

## Masaje Sedativo

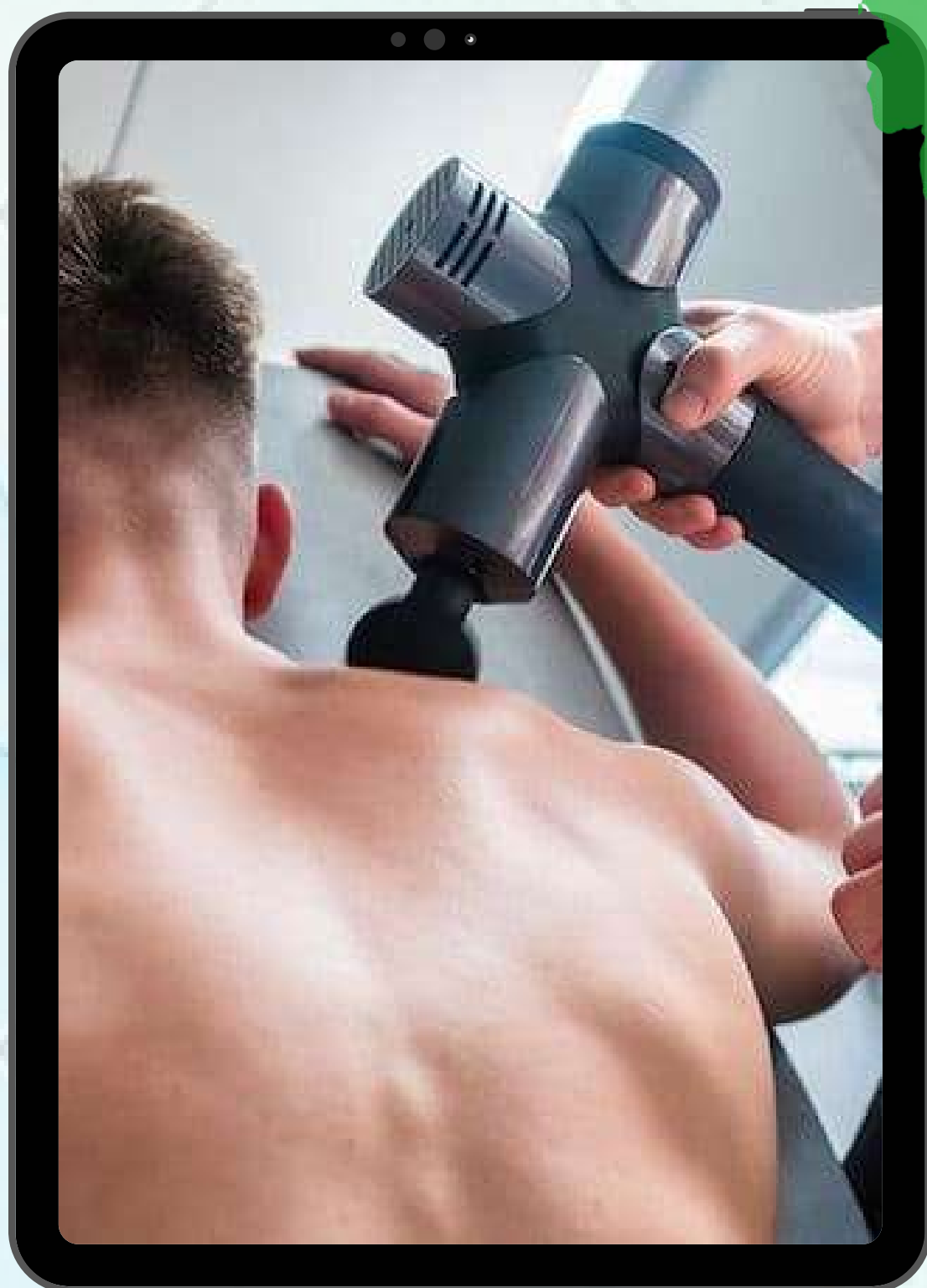
Busca proporcionar mediante el tacto la integración de cuerpo y mente, aportar seguridad y aceptación, favoreciendo la liberación de tensiones físicas, mentales y emocionales.



BIENESTAR INTEGRAL  
*Comprometidos con el bienestar de las comunidades*

## Descarga Muscular

Se trata de una terapia de forma intensa, ya sea manual o con diferentes instrumentos, el cual optimiza el rendimiento muscular ya que se aumenta la vascularización de estos, es decir, aumenta la oxigenación generando una aceleración en la recuperación muscular.



CONTACTANOS: 300 6592068 - 602 4850483

# PROGRAMAS DE BIENESTAR

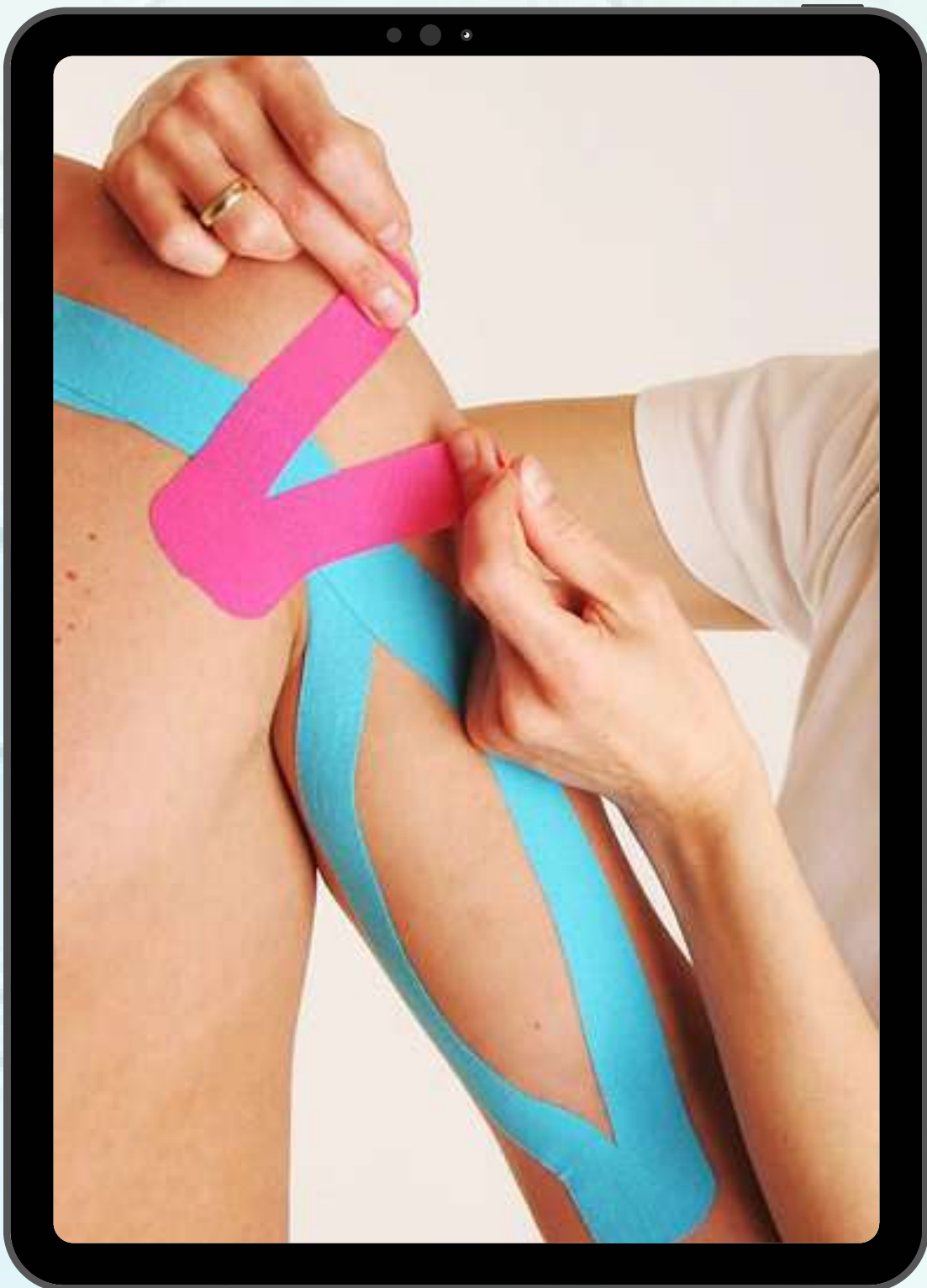
## Cupping therapy

Ayuda a reducir el consumo de fármacos; Además de un efecto antiinflamatorio, las ventosas tiene relajante sobre los músculos, favorece el metabolismo, equilibra el sistema nervioso y aumenta las defensas.



## Kinesio Taping

Consiste en la aplicación del vendaje elástico siguiendo una técnica específica tras la evaluación individual y centrada en el paciente y dando un apoyo pasivo sino generando un efecto neuromuscular que facilita la curación del tejido.



CONTACTANOS: 300 6592068 - 602 4850483

Estos servicios son  
complementarios que ayudan a tu  
**Bienestar Integral.**

Recuerda que tu cuerpo es el  
templo, la mejor inversión esta en  
la salud.

## Programas de Bienestar

**Descarga Muscular**

**Kinesio Taping**

**Masaje Sedativo**

**Cupping Therapy**



Agenda tu cita con nosotros

(2) 4850483 - 3006592068



@ipsbienestarintegral

# Comunícate con nosotros

Call Center y Agendamiento

(2) 4850483 - 3006592068 

Sede Sur

Carrera 64A #9-189 / Limonar

Sede Norte

Avenida 5A #21-95/ Versalles



@bienestarintegralCO

