



Construcción

Informe de BUENAS PRÁCTICAS contra el COVID-19



www.fccco.es



INFORME DE BUENAS PRÁCTICAS CONTRA EL COVID-19

Con motivo de la crisis sanitaria creada por la pandemia del coronavirus SARS-CoV-2, en los centros de trabajo del Área de Construcción de FCC se han adoptado una serie de medidas organizativas, higiénicas y sanitarias que tienen un carácter transitorio en tanto en cuanto dure dicha crisis; dichas medidas se recogen en este Informe de buenas prácticas.

ÍNDICE

BUENA PRÁCTICA N° 1.- “Toma de temperatura corporal a los trabajadores”

BUENA PRÁCTICA N° 2.- “Desinfección de zonas de trabajo”

BUENA PRÁCTICA N° 3.- “Medidas higiénico-sanitarias”

BUENA PRÁCTICA N° 4.- “Medidas Organizativas”

BUENA PRÁCTICA N° 5.- “Actuaciones médicas”

BUENA PRÁCTICA N° 6.- “Desinfección de herramientas y equipos de trabajo”

BUENA PRÁCTICA N° 7.- “Disposición de equipos de protección”

BUENA PRÁCTICA N° 8.- “Disposición de mamparas”

BUENA PRÁCTICA N° 9.- “Información y formación de trabajadores”

BUENA PRÁCTICA Nº 1.- “Toma de temperatura corporal a los trabajadores”

Al ser la temperatura corporal alta, uno de los síntomas más frecuentes de estar contagiado por el coronavirus, y poder ser por tanto transmisor del mismo a otras personas, se adopta la medida de tomar la temperatura a todos los trabajadores, antes de acceder al centro de trabajo.

En los centros de trabajo donde se está realizando esta práctica se ha elaborado un protocolo donde se recoge el modo de proceder según el resultado medido, así como todas las garantías que la Ley de Protección de Datos establece.

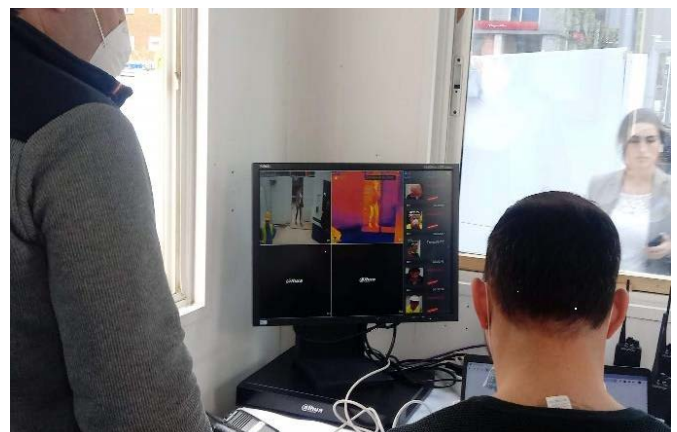
La toma de temperatura se realiza bien mediante termómetro digital sin contacto, o mediante cámaras termográficas en los centros de trabajo donde es viable su instalación.



El objeto es poder evitar que se acceda a los centros de trabajo por parte de personas con temperatura alta, fijándose el límite de conformidad con los estudios actuales de las Autoridades Sanitarias en 37,5°.

Una cámara termográfica o cámara térmica es una cámara que muestra en pantalla una imagen del espectro de la radiación calorífica que emite un cuerpo. Estas cámaras constan de dos elementos. Por una parte la cámara y por otro lado el black body. A los efectos de la medición de temperatura, la persona se situará entre ambos elementos.

La cámara tomará una imagen espectro de la persona que será visualizada en una pantalla o visor únicamente por el personal designado para ello. En el supuesto de que se detecte una temperatura superior a 37,5° la persona que se encuentre en la recepción del centro de trabajo a cargo del visor advertirá de dicha circunstancia a la persona afectada, y se procederá a la repetición de la toma de temperatura. En caso de que los valores se repitan, se indicará a la persona afectada que ha de ponerse en contacto inmediatamente con el Servicio Médico de FCC o con su médico de atención primaria, de los que recibirá las indicaciones oportunas, no pudiendo acceder al centro de trabajo lo que se le comunicará por escrito oportunamente, procediéndose a informar al Servicio Médico de FCC en el supuesto de que se trate de personas trabajadoras de Empresas del Grupo FCC.



BUENA PRÁCTICA Nº 2.- “Desinfección de zonas de trabajo”

Desinfección de zonas comunes:

En las edificios de oficinas y oficinas de obra se han intensificado los turnos de limpieza y se realiza periódicamente desinfección de las zonas comunes y zonas de trabajo empleando productos virucidas autorizados (p. ej. Hipoclorito de Sodio). Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, equipos de trabajo tales como impresoras, etc.



Zonas de trabajo:

En las obras se ha dispuesto personal equipado con mochilas con una solución desinfectante que recorren la obra de continuo (Ejemplos: obra de Santiago Bernabéu en Madrid, reforma del Parador de León, obra Túnel del Toyo en Colombia, obras en Portugal, prisión de Harén en Bélgica, etc.)

Ventilación:

En los recintos cerrados se realizan tareas de ventilación periódica y se ha reforzado la limpieza de los filtros de aire y se ha aumentado el nivel de ventilación en aseos y otras zonas comunes.

En la obra de DAT Arbeyal Gijón (Asturias) se ha colocado equipo esterilizador y purificador de aire con filtro y lámpara germicida.



BUENA PRÁCTICA Nº 3.- "Medidas higiénico-sanitarias"

Refuerzo de las medidas higiénicas fundamentalmente mediante dispensadores jabonosos, complementado con geles hidroalcohólicos, toallas de papel desechables y papeleras, en algunos casos con cierre con pedal.

También se han instalado dispensadores de geles hidroalcohólicos en los accesos a los centros de trabajo, así como repartidos uniformemente por los centros.



En la obra de Abu Rawash en Egipto se han habilitado pasillos de desinfección.

En las obras se dispone de estos dispensadores en todos los accesos, en las zonas de higiene y bienestar y en oficinas.



En la obra de la prisión de Harén en Bélgica se han colocado las instalaciones para el lavado de manos en el exterior, incluyendo sistemas de separación



BUENA PRÁCTICA Nº 4.- "Medidas Organizativas"

Reducción trabajo presencial

Se reduce la presencia de trabajadores en los centros de trabajo, siempre que sea posible, favoreciendo el teletrabajo en los puestos en los que es viable. En los trabajos presenciales se limita el aforo de las instalaciones cuando es necesario.

Entradas y salidas escalonadas:

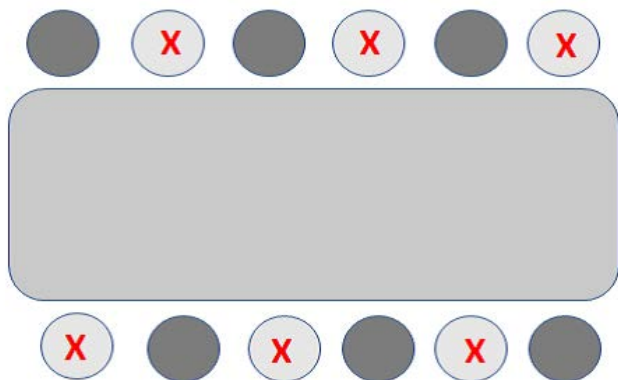
Con el objeto de minimizar la coincidencia de trabajadores en los accesos y recintos, se han adoptado medidas distintas en los centros de trabajo, tales como horarios de entrada y salida escalonados, jornada continua de trabajos para evitar interferencias entre trabajadores en el tiempo de la comida, etc.

Sustitución de huella dactilar por tarjeta:

En los centros de trabajo con control de acceso con este sistema, se ha dado la instrucción a los trabajadores de utilizar la tarjeta de acceso en lugar de la huella dactilar

Zonas comunes:

Se organizan turnos y habilitación de espacios para evitar la confluencia masiva de trabajadores en vestuarios y comedores.



Reuniones:

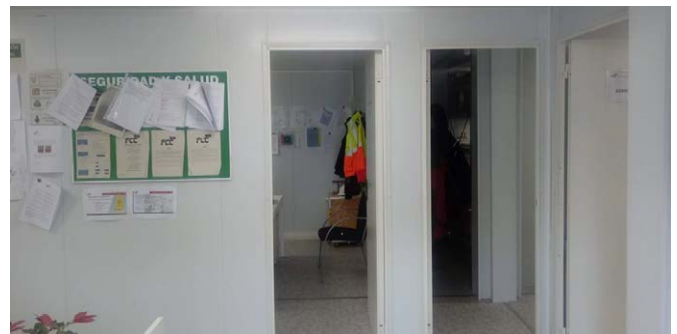
Se evitan las reuniones presenciales, salvo las que sean estrictamente necesarias, guardando

en todo caso la distancia de seguridad. Se ha facilitado e incrementado el uso de la tecnología para realizar reuniones, entre las que son de especial interés las teleconferencias mediante TEAMS o tecnología similar. En las reuniones presenciales se recogen los nombres de los asistentes y los datos de contacto por si esa información es requerida posteriormente.



Puertas abiertas:

Para evitar el contacto con los pomos de las puertas, éstas se mantienen abiertas en las estancias interiores de los edificios y otros centros de trabajo.

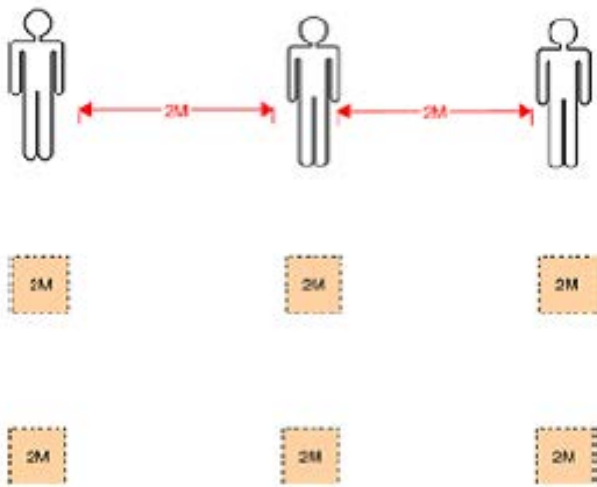


Distancias de seguridad:

La disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (muebles, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo se ha planificado y modificado provisionalmente para garantizar en la medida de lo posible la distancia de seguridad de 2 metros interpersonal. En aquellos lugares donde es posible se ha señalado en el suelo esta distancia.



En la obra del túnel del Toyo en Colombia se están usando manillas en material tyveck (Resistentes al agua e intemperie) con código de colores, que identifican al personal que ha pasado por filtros de control a la entrada de la obra. Esta manilla cambia de color por cada grupo entrante de descanso y el código identifica la encuesta de tamizaje en salud realizada al ingresar al proyecto.



CONSorcio ANTIOQUIA		ENCUESTA DE PREVENCIÓN - TAMIZAJE COVID-19			
NOMBRE Y APELLIDOS:		CEDULA:			
CARGO:		EDAD:			
CÓDIGO MANILLA:		JEFE INMEDIATO:			
NOMBRE DE LA EMPRESA:		FECHA:			
PREGUNTAS					
CLINICO	SI	NO	NEXO EPIDEMIOLÓGICO	SI	NO
1			1		
Tiene, ha tenido usted, su núcleo familiar o con quien ha estado en cuarentena en las últimas tres semanas tos seca o productiva persistente?			1		
Tiene, ha tenido usted, su núcleo familiar o con quien ha estado en cuarentena en las últimas tres semanas mucosidad en la nariz?			2		
Tiene, ha tenido usted, su núcleo familiar o con quien ha estado en cuarentena en las últimas tres semanas dificultad respiratoria?			3		
Tiene o ha tenido usted, o su núcleo familiar o con quien ha estado en cuarentena en las últimas dos semanas temperatura mayor a 37,5 cuantificada con termómetro?			FACTORES DE RIESGO		
Tiene o ha tenido usted, o su núcleo familiar o con quien ha estado en cuarentena en las últimas dos semanas sintomatología gastrointestinal como vómitos o episodios diarreicos?			1		
Tiene o ha tenido usted, o su núcleo familiar o con quien ha estado en cuarentena en las últimas dos semanas dolor en los huesos, cansancio permanente que no se pueda explicar por una actividad física exhaustiva?			2		
ENCUESTADOR			ENCUESTADO		
CEDULA		FIRMA	CEDULA		FIRMA
CARGO			CARGO		

Por ejemplo, en la obra del estadio Santiago Bernabeu se han establecido los accesos para entrar de manera ordenada y en fila de uno en uno manteniendo la distancia de seguridad indicada.

En las obras se vigila y asegura que se guarda las distancias de seguridad entre trabajadores, por parte de los encargados, capataces, Recursos Preventivos y Técnicos de Prevención.



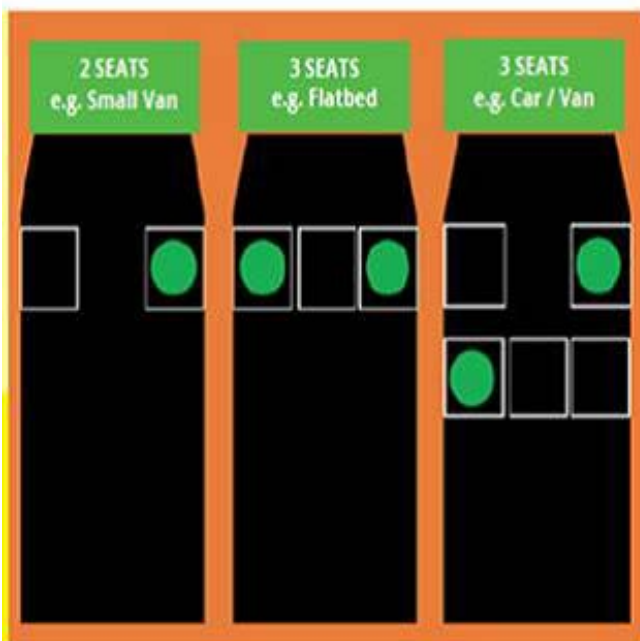
Vehículos compartidos

Se están siguiendo las siguientes medidas:

- En un turismo de 4/5 plazas, podrán viajar un máximo de 2 personas.
- En vehículos de hasta 9 plazas (incluida la del conductor) que tengan tres filas, podrán viajar un máximo de 3 personas.
- Nunca más de una persona por fila de asientos.
- Situarse en diagonal para mantener la mayor distancia posible.
- Se deberá desinfectar el vehículo tras cada uso, especialmente tiradores, palanca de cambio, volante, etc., utilizando gel hidroalcohólico u otros desinfectantes.

En el esquema se ilustra el ejemplo que se ha seguido en la obra del aeropuerto de Dublín.

RECOMMENDED MAXIMUM ROAD VEHICLE OCCUPANCY



Vías de circulación:

En la obra de la prisión de Harén en Bélgica se ha colocado señalización de prioridad de paso en pasos estrechos y sentido de ascenso/descenso permitido en escaleras.



Zonas de aislamientos:

Se han dispuesto zonas específicas de aislamiento para los trabajadores que presenten síntomas en tanto abandonan el centro de trabajo (ejemplo: obras en Portugal).



BUENA PRÁCTICA Nº 5.- “Actuaciones médicas”

Se han constituido Servicios Médicos de obra, a disposición de todos los trabajadores, para cualquier tipo de necesidad o consulta. (Ejemplos: Obra Estadio Santiago Bernabeu en Madrid, obra Túnel del Toyo en Colombia).



BUENA PRÁCTICA Nº 6.- “Desinfección de herramientas y equipos de trabajo”

Refuerzo de limpieza de herramientas y equipos de trabajo. Los trabajadores que utilicen vehículos y equipos de trabajo de manera compartida, limpiarán los asideros y volante, así como zonas de contacto de manos más habituales.

En los centros de trabajo tipo almacén con mucha afluencia de camiones se desinfectan las ruedas de los mismos al acceder al centro mediante rociador manual.

En las obras, cada vez que se devuelve una herramienta o maquinaria al almacén se procede a su limpieza y desinfección para que en la próxima entrega a otro trabajador este desinfectada.

Se hace entrega a los gruistas y conductores de maquinaria de una mochila con material desinfectante para que al término de su uso se proceda a la desinfección de la cabina o puesto de conducción.



BUENA PRÁCTICA Nº 7.- “Disposición de equipos de protección”

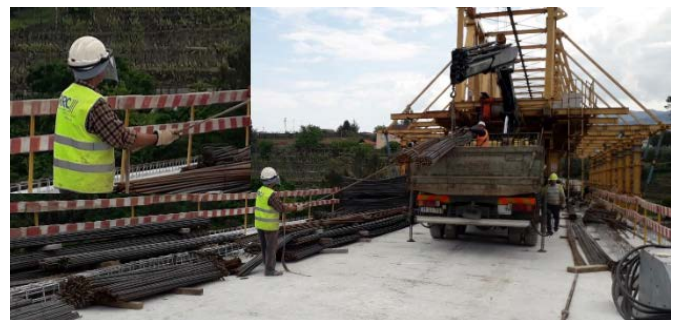
En los casos en los que no es posible reorganizar los trabajos para mantener esta distancia de seguridad los trabajadores deberán hacer uso de la protección individual adecuada. Para la elección del equipo de protección individual más adecuado se han tenido en cuenta las indicaciones dadas por las autoridades sanitarias en cuanto al equipo de protección a utilizar en función de la distancia.



En algunos trabajos en obra se están usando pantallas de protección adaptadas al casco, para aquellas personas en las que se ha considerado que ese sistema puede ser eficaz, a, tales como vigilantes, almaceneros, personal que no pueden guardar la distancia de seguridad puntualmente por su tipo de trabajo (cesta sobre grúa Autopropulsada, PEMP), etc.



Los equipos de protección se reparten tanto a trabajadores propios como a subcontratas, con el objetivo de que todos los trabajadores lleven los equipos necesarios en todo momento que sea necesario.



BUENA PRÁCTICA Nº 8.- “Disposición de mamparas”

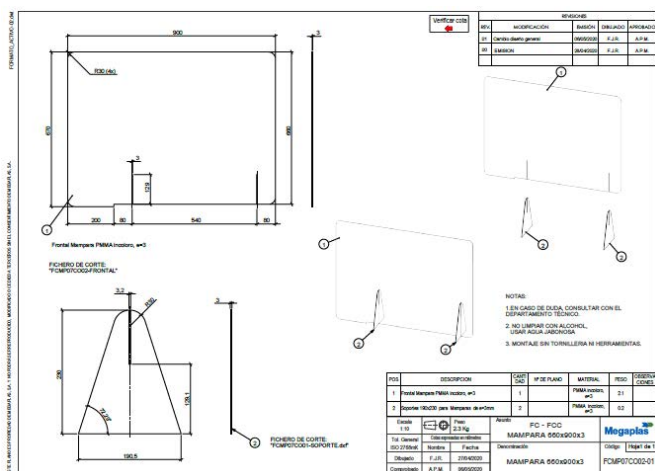
En las oficinas, de forma provisional, se ha puesto a disposición de los trabajadores mamparas de polimetacrilato cuando no se pueda garantizar la separación de 2 m entre trabajadores. El polimetacrilato (PMMA) es un acrílico que se obtiene de la polimerización del metacrilato de metilo. El metacrilato de extrusión posee una excelente transparencia, buenas propiedades mecánicas y una gran resistencia frente a los factores meteorológicos y a los rayos ultravioleta, permaneciendo su color constante durante el paso de los años. Es un material que destaca por su gran calidad óptica y resistencia al impacto, además se puede manipular fácilmente mediante corte, serigrafía y modelado.

Este material tiene las siguientes propiedades:

- Fácil de manipular.
- Resistente a la intemperie y al envejecimiento.
- Elevada calidad superficial.
- Válido para aplicaciones interiores y exteriores.
- Fácil de reciclar.
- Puede estar en contacto con alimentos.
- No contiene materiales tóxicos.



También se han instalado este tipo de pantallas en algunos comedores de obra para aumentar la seguridad de los trabajadores.



BUENA PRÁCTICA Nº 9.- “Información y formación de trabajadores”

Se han realizado protocolos de actuación y contingencia frente a Covid 19 en todos los centros de trabajo, participando FCC Construcción de manera activa en el protocolo acordado con los sindicatos a nivel sectorial para la actividad de construcción a nivel nacional.



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA REACTIVACIÓN DE OBRA

PLAN DE PREPARACIÓN Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD PARA INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (COVID -19)



GUÍA DE ACTUACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA POR CAUSA DEL COVID-19 EN LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN

08/04/2020

1

Grupo CARSO

Protocolo General de Retorno a una “Nueva Normalidad Laboral” posterior al confinamiento por COVID-19

15 de mayo de 2020

FUNDACIÓN Carlos Slim



Dublin Airport Authority

North Runway Construction Package 2



COVID-19 Site Management Plan

DOCUMENT REFERENCE NRCP2-RBFCC-HS-CV19-001

Rev	Date	Reason for Revision
0	11/05/20	Issued for Review

Rev	Date	Prepared by	Recommended by	Approved by
0	11/05/20	Kevin Holian	Paraic McCarthy	Juan Manuel Dochoa Solaz

©This Document is the copyright and property of ABFCC. This Document shall not be reproduced in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written consent from an authorized member of ca#.

Se han elaborado carteles informativos para difundir y exponer en los centros de trabajo fijos y en las obras, haciendo hincapié en las medidas higiénico sanitarias a tener en cuenta, así como otros aspectos importantes relacionados con la pandemia actual, como el impacto emocional. Asimismo se ha informado a los trabajadores en cada país en los que operamos los teléfonos y la sistemática de proceder en caso de presentar síntomas.



CONSORCIO ANTIOQUIA AL MAR

En el CONSORCIO ANTIOQUIA AL MAR estamos comprometidos con la SALUD, por tal motivo ante la declaración de emergencia en salud pública a causa del COVID -19 (Coronavirus), recomendamos a todos los colaboradores:

- 
Lávese las manos constantemente
- 
Use antibacterical
- 
Evite lugares con alta afluencia de personas
- 
Evite saludar de mano o de beso
- 
Mantenga las superficies limpias
- 
Mantenga los espacios ventilados
- 
Use tapabocas solo si está resfriado
- 
Tome agua regularmente
- 
Cúbrase al toser o estornudar
- 
Mantenga la calma
- 
Si presenta fiebre, tos o síntomas de gripa, repórtelo a:

Al área de SST con los inspectores en campo, acercarse a las ambulancias o comunicándose al radio canal 2-E1 Portal entrada y E2 Portal salida.
ÁREA DE SST - CAM

COVID-19
¿Cómo protegernos frente a él?

Normas de convivencia

-  Respetar los horarios establecidos de entrada y salida.
-  En la medida de lo posible, respetar la distancia de seguridad (2 metros).
-  Respetar los turnos para comedor, vestuarios y aseos.
-  Usar vasos, botellas, platos y cubiertos Individuales.
-  Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
-  Desinfectar las superficies de contacto frecuente como mesas, pomos de puerta, pasamanos, etc.
-  Avisa a los responsables de la obra si tienes síntomas.





COVID-19

¿Cómo protegernos frente a él?



Evitar varios en habitaciones pequeñas



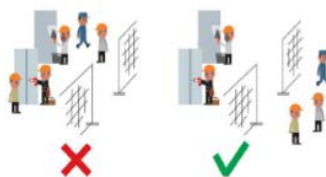
Reuniones en el exterior y con distancia de seguridad



En la medida de lo posible, guardar la distancia de seguridad



No circular o permanecer junto a zonas de trabajo



Si tienes síntomas, informa a tu responsable inmediato y a las autoridades sanitarias



Planificar todos los trabajos



COVID-19

¿Cómo protegemos frente a él?

Normas de uso de equipos de trabajo



Desinfectar sistemáticamente las superficies con cada cambio de usuario: volante, palanca, manijas, puertas, asideros...



Limpiar diariamente las herramientas tras su utilización.



Desinfectar las superficies de contacto frecuente: grifos, mesas, ordenadores, puertas, ventanas...



Limpiar frecuentemente los objetos personales como teléfonos, tablets, gafas...



Comunicado área Construcción Grupo FCC Impacto emocional por COVID-19



Coronavirus:
Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.



Nuestras vidas han cambiado substancialmente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Estrategias que te pueden ayudar a centrar tu energía en lo que tú puedes hacer



RECONOCE TUS EMOCIONES

• Identifica las emociones e intenta no alimentártelas ni dejarle llevar por ellas.
• Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
• La respiración y la relajación facilitará que dejes tu atención a lo esencial.



CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

• Intenta añadir a tu rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
• Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
• Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



DESCONECTA

• Evita la sobreesposición a la información sobre el coronavirus.
• Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



ENFOCA TU RUTINA Y GENERA UNA RUTINA

• Cumple con las medidas de estado de alarma.
• Elabora un horario con lo que quieres hacer cada día y tratar de mantenerlo.



CUIDATE

• Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
• Intenta añadir momentos de actividad física.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

• Con amigos y familiares a través de videollamadas.
• Cuida de ti cuidando de otros.

En algunos países se ofrece a los trabajadores asesoramiento psicológico ante la situación actual.



Apreciado afiliado

En ARL AXA COLPATRIA seguimos comprometidos con la salud de los Colombianos. A partir de ahora usted y su equipo contarán con una línea telefónica de apoyo psicosocial, que nos permitirá dar orientación, apoyo emocional e información de aspectos psicosociales, tanto a trabajadores como a empleadores, durante la emergencia sanitaria por COVID-19.

Línea telefónica de apoyo psicosocial: Bogotá, 4322473

Por esta razón, agradecemos tener en cuenta la siguiente información:

Como trabajador:

→ Reciba orientación, acompañamiento, información, seguimiento a acciones y/o casos notificados, entre otros, por parte de un profesional del área de salud mental.

Disponibilidad: 24 horas al día.

Como empleador:

→ Consulte información de aspectos psicosociales dada la emergencia sanitaria del COVID-19.

Disponibilidad: 8:00 a.m a 5:00 p.m.

Trabajamos incansablemente para desarrollar el capital más valioso de las empresas, su gente.

www.axacolpatria.co



COVID-19

¿Cómo protegernos frente a él?

Instrucciones de Uso de MASCARILLA

Para que la mascarilla sea efectiva se debe usar correctamente según se indica a

1. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica antes de manipular la mascarilla.
2. Identificar el parte superior de la mascarilla.
3. Posicionar la mascarilla en la cara, a la altura de la nariz. Si se dispone de pieza nasal, ajustarla a la nariz.
4. Sujetar la mascarilla desde el exterior y sujetar el arnés de cabeza detrás de la misma o a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos.
5. Rajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla.
6. Verificar que la mascarilla cubre la barbilla.
7. Peficcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz (si existe).
8. Verificar que la mascarilla está colocada correctamente. Para esto es necesario verificar el sellado y la ausencia de los molestos respiratorios.
9. Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, debe previamente lavarse las manos con agua y jabón o frotárselas con una solución hidroalcohólica.

Retirada de la MASCARILLA

Para evitar la contaminación al retirar una mascarilla, se deben seguir los siguientes pasos:

1. Quitarse los guantes de protección;
2. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica;
3. Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla;
4. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

Eliminación de la MASCARILLA

Las mascarillas se deben desechar en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con tapa y control no manual). Se recomienda utilizar doble bolsa para preservar el contenido de la primera bolsa en caso de desgarro de la bolsa exterior.

FCC Construcción, FCC Industrial, Convensa, Matinsa, Delta, Megaplas

En las obras se han efectuado charlas informativas y distribuido trípticos para transmitir a los trabajadores las recomendaciones e instrucciones a seguir en cada caso. Las charlas presenciales se realizan guardando las debidas distancias de seguridad (ver fotos a continuación de obras de aeropuerto de Dubín y prisión de Harén en Bélgica, respectivamente).



Se ha organizado una formación on line obligatoria para los trabajadores sobre Covid-19. Del mismo modo, se ha realizado una formación on line sobre riesgos y medidas preventivas para las personas que se encuentran teletrabajando a tiempo parcial o total. Dichas formaciones se han efectuado a través de la plataforma CAMPUS FCC.

"Bienvenid@ a la Formación en COVID-19"


Los objetivos de este curso son garantizar que los trabajadores conozcan los modos de transmisión del virus, así como las medidas sanitarias a adoptar, tanto de protección y comportamiento social, para evitar su contagio.

- Fecha de comienzo: 20 mayo 2020
- Fecha de finalización: 20 junio 2020


Para la correcta finalización, debes realizar todas las fases mostradas a continuación.

Se recomienda para la óptima realización del curso el uso del navegador Google Chrome, y desactivar la conexión VPN.


Material Didáctico




Información adicional



Cuestionario Satisfacción



Certificado de la acción formativa



También se ha distribuido entre los trabajadores que se encuentran en situación teletrabajo información para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.

Pausas Activas

A continuación, encontrarás algunos ejercicios para que practiques y de esta manera disminuyas la fatiga muscular.

Debes realizar pausas activas cada dos horas, tienes 3 minutos para cada serie.

Ejercicios para cuello



Con la espalda derecha, lleva tu mentón hacia el hombro y mantén durante 20 segundos.



Con la espalda derecha, lleva tu oreja hacia el hombro y sostén durante 20 segundos.



Con la espalda derecha, lleva el mentón al pecho y sostén por 20 segundos, luego lleva la cabeza hacia atrás suavemente.



Manteniendo la espalda recta, inclina la cabeza hasta que el mentón toque el pecho. Rota lentamente la cabeza hacia el lado derecho y después hacia el lado izquierdo. Repite 4 veces.



Lleva la cabeza hacia abajo, ubica las manos en la cabeza y realiza una pequeña presión tratando que el mentón toque el pecho. Mantén 20 segundos.



Lleva la cabeza hacia un lado y con la mano realiza una pequeña presión hasta que sientas el estiramiento en la parte lateral del cuello. Mantén 20 segundos.