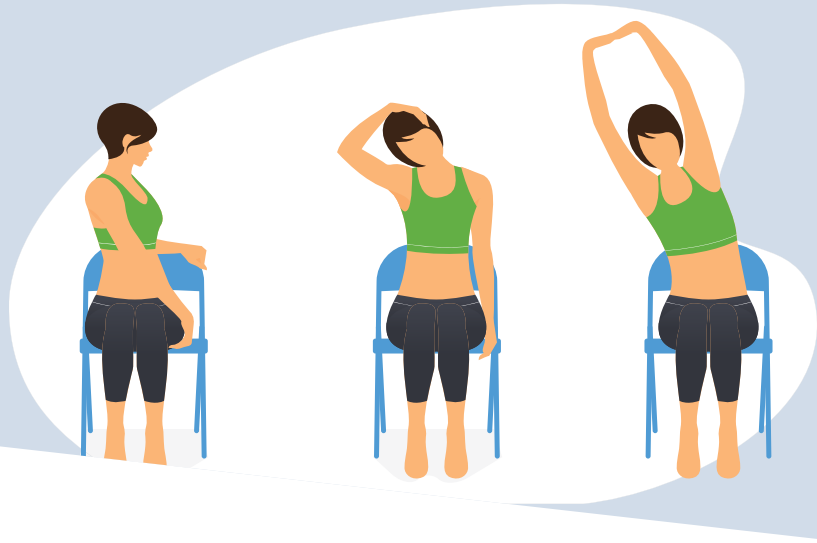


Diciembre de 2025

Noticias sobre los beneficios



Ejercicios en el hogar para áreas problemáticas frecuentes

Este documento es parte de la hoja informativa de PEBB de diciembre titulada La salud de los músculos y los huesos (musculoesquelética). Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

Es importante que mueva su cuerpo todos los días, especialmente si pasa mucho tiempo mirando una pantalla con una postura incorrecta. La actividad física regular y el estiramiento pueden ayudarlo a sentirse mejor.

En la siguiente página encontrará actividades y ejercicios útiles que ayudan a prevenir el dolor y a manejar mejor las condiciones médicas existentes, como:

 Dolor de cuello	 Dolor de codo	 Dolor de la cadera
 Dolor de espalda	 Dolor de la mandíbula	 Dolor de las muñecas
 Dolor de los hombros	 Dolor de las rodillas	 El estiramiento y los ejercicios musculoesqueléticos generales



Ejercicios de estiramiento
que puede hacer ante su
escritorio



Yoga de silla



Ejercicios de terapia
física



Ejercicios
musculoesqueléticos

Fuentes:

- Healthline
- National Institutes of Health | Division of Occupational Health and Safety
- @SeniorShape Fitness
- Cornell Health