

## ¿Qué ejercicios puedo realizar para fortalecerme y prevenir las caídas?

### Video del Aula de Pacientes de Castilla y León

<http://youtu.be/Tw7mQu2b0D0>

Se ha demostrado que realizar ejercicios de flexibilidad, fuerza-resistencia, equilibrio, y de coordinación, mejora la movilidad, la percepción de la salud, previene las caídas y las fracturas en las personas mayores.

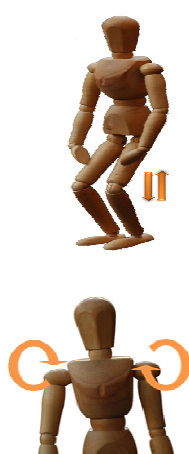
Además de salir a caminar todos los días o a días alternos es conveniente realizar los siguientes ejercicios dos o tres días a la semana:

Durante estos ejercicios se debe tener en cuenta que hay que hacerlos con seguridad, manteniendo la verticalidad, es decir, sin inclinar el tronco más de lo posible para no perder el equilibrio por hacer el ejercicio "perfecto". Es preferible en ese caso no avanzar tanto en el ejercicio y hacerlo más ligero. Incluso si os notáis con mucha inestabilidad en uno de los ejercicios, se recomienda no hacerlo y pasar al siguiente.

- Comenzamos con unos **ejercicios dinámicos**:

Sirven de calentamiento y para aumentar la flexibilidad.

De pie realizamos los siguientes ejercicios unas 10 veces cada uno:



1. Círculos con los tobillos: llevamos todo el peso a una de las piernas, y con la otra pierna hacemos círculos con los tobillos, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
2. Doblar y estirar las rodillas: con los pies paralelos a la altura de las caderas doblamos y estiramos las rodillas.
3. Círculos con las caderas: círculos con las caderas hacia un lado y después hacia el lado contrario.
4. Círculos con los hombros: hacia delante y hacia atrás.
5. Ejercicios del cuello: se pueden hacer de pie como en el vídeo o sentados.



- Decir sí con la cabeza



- Decir no con la cabeza



- Llevar la oreja derecha hacia el hombro derecho y la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo.



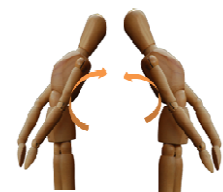
6. Finalmente estiramos los brazos hacia el cielo como si quisiéramos crecer.



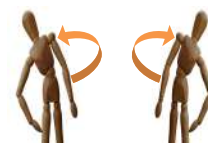
- Continuaremos con unos **ejercicios de equilibrio:**

Material necesario: un balón y un escalón.

De pie realizamos los siguientes ejercicios unas 10 veces cada uno:



1. Inclinar el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda alternativamente.



2. Inclinar el tronco hacia delante y hacia atrás.

3. De pie o sentado pasar un balón con las manos.



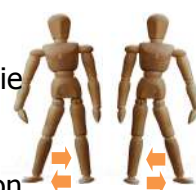
4. De pie dar un paso hacia delante, volver a retrasar el pie adelantado hasta volver a tener los dos pies uno junto al otro. Después hacer lo mismo con el otro pie, alternando uno y otro.



5. Dar un paso hacia un lado, volver a juntar el pie y dar un paso con el otro pie *hacia el otro lado, y después volver a juntar el pie y así alternativamente.*



6. Subir el pie a un escalón y bajar el pie del escalón, y así alternativamente con un pie y otro.



- Haremos también unos **ejercicios de fuerza-resistencia:**

Son importantes, ya que el tener fuerza en las extremidades (brazos y piernas) y en la espalda nos permite recuperar el equilibrio y ponernos derechos, en caso de tropiezo, y así prevenir las caídas.

Material necesario: una silla y una pared.

De pie realizamos los siguientes ejercicios unas 10 veces cada uno:



1. De pie con las manos apoyadas sobre el respaldo de una silla ponerse de puntillas.



2. De pie con las manos apoyadas sobre el respaldo de una silla ponerse de talones.



3. Con los brazos en jarra (o manos por detrás de la cabeza), llevar los codos hacia atrás.



4. De pie con la espalda apoyada en la pared doblar y estirar las rodillas (hacer sentadillas) suavemente.



5. De pie con las palmas de las manos apoyadas en la pared y los codos estirados, doblar los codos, acercando la cabeza a la pared, posteriormente estiramos los codos alejando la cabeza de la pared.

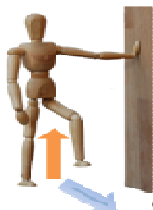
- Haremos unos **ejercicios para caminar con seguridad:**

Sirven para tener agilidad al caminar que nos permita adaptarnos a los diferentes terrenos y permitarnos cambiar la dirección con ligereza cuando caminamos.

Se realizan de 5 a 10 paseos hacia cada sentido.

Material necesario: una pared.

Es importante antes de comenzar el ejercicio que la mano esté bien apoyada en la pared y que nos sintamos estables y seguros en la postura. Prestaremos la misma atención al realizar el ejercicio hacia el lado contrario. Conviene hacer estos ejercicios despacio.



1. Con las manos apoyadas en la pared caminar de lado.
2. Con una mano apoyada a la pared caminar levantando las rodillas.



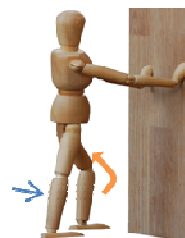
- Para terminar hacemos unos **estiramientos estáticos:**

Sirven de vuelta a la calma y para mejorar la flexibilidad:

Material necesario: una pared y una silla

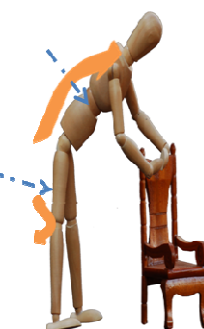
Mantenemos cada estiramiento durante 15-30 segundos en la misma postura, sin hacer rebotes.

1. Estiramiento de la pantorrilla: De pie con las manos apoyadas en la pared con una pierna adelantada y otra retrasada. Doblamos la rodilla de la pierna adelantada y mantenemos la rodilla de la pierna retrasada semiestirada. La sensación de estiramiento se siente en la pantorrilla (gemelo). La planta de ambos pies está completamente apoyada en el suelo.



2. Estiramiento de la parte de delante del muslo: De pie con las manos apoyadas en la pared con una pierna adelantada y otra retrasada. Doblamos la rodilla de la pierna adelantada y doblamos ligeramente la rodilla de la pierna retrasada, llevando el peso de nuestro cuerpo hacia la pierna adelantada. La sensación de estiramiento se siente en la parte de delante del muslo. La planta de ambos pies permanece apoyada por completo en el suelo.

3. Estiramiento de toda la espalda: desde la postura de pie con los pies a la anchura de las caderas, con las rodillas ligeramente dobladas doblamos el tronco hacia delante, apoyando las manos sobre el respaldo de una silla firme. La sensación de estiramiento se siente en la espalda y en la parte de atrás de las piernas.



4. Estiramiento de la parte de atrás del muslo: sentados con uno de los pies más adelantado (la rodilla de esa pierna más estirada), doblamos el tobillo llevando los dedos del pie adelantado hacia nosotros, sin despegar el talón del suelo. Estiramos primero la espalda hacia arriba (no hacia atrás) y después doblamos el tronco hacia delante hacia la pierna adelantada, hasta donde lleguemos, nos ayudamos apoyándonos con los brazos sobre dicha pierna. La sensación de estiramiento se siente en la parte de atrás del muslo.



Como habéis visto hay muchas cosas que las personas mayores pueden hacer por sí mismas para mejorar su salud, su estado de ánimo y prevenir las caídas. Así que ¡Ponte en marcha!.

“No puedes evitar envejecer, pero no tienes por qué hacerte viejo” (George Burns)

### **EJERCICIOS BASADOS EN:**

**Debra J. Rose**

**Equilibrio y movilidad con personas mayores.**

Ed. Paidotribo.