

Prevención de Caídas: Mantenerse Activo¹

Sergio Romero²



Una disminución en su nivel de actividad física y una pérdida de estabilidad y flexibilidad puede aumentar su probabilidad de caída. Otros factores que pueden influenciar su riesgo de caída son pobre visión, disminución de su fuerza físico, y peligros al rededor de su hogar tales como pobre luminosidad y pasillos congestionados.

Ejercicios en grupo, como por ejemplo caminar, son una gran idea para mantenerse activo. En las siguientes páginas les mostraremos una serie de ejercicios que pueden ayudarle a mantener o mejorar su fuerza, flexibilidad y estabilidad. **Consulte con su proveedor de salud antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.**

Antes de empezar:

- Vista ropa cómoda que le permita moverse con facilidad.
- Si usted tiene problemas de estabilidad, busque a alguien que pueda ayudarle o utilice una silla para apoyarse. Conforme usted progrese con sus ejercicios intente usar menos ayuda.
- Si usted se marea, le cuesta respirar, se encuentra desorientado, o siente cualquier dolor, especialmente en el pecho, pare inmediatamente y busque ayuda si es necesario.
- Asegúrese que mantiene una buena postura mientras realiza sus ejercicios. Mantenga la espalda recta mientras esta parado y concéntrese en la parte del cuerpo que esta usando.



No todos los ejercicios sirven para todas las personas. Los ejercicios propuestos son para principiantes. Si usted necesita un nivel más avanzado pruebe a hacer los siguientes cambios:

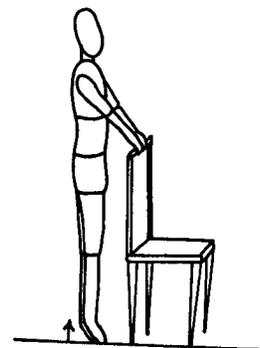
- Intente no usar una silla para sostenerse o use solo una mano o un solo dedo para apoyarse.
- Haga todas las repeticiones con una pierna antes de cambiar a la otra.
- Incremente el número de repeticiones.
- Añada pesas de mano o tobilleras de peso.

1. Este documento, FCS2232-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: noviembre 2000. Revisado: mayo 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Sergio Romero, MESS, ATC, anterior asistente educativo del proyecto ENAFS del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611. Revisado por Leigh Ann Martin, MESS anterior asistente y Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida y Diane Yates, MS, Servicio de Extensión del Condado Volusia .

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.

Elevaciones de Talones

- Sitúese parado frente a una silla. Agárrese a ella para mantener el equilibrio.
- Lentamente elévese y manténgase en las puntas de los pies lo alto posible.
- Mantenga esta posición por unos dos segundos.
- Lentamente baje los talones hasta la posición inicial.
- Repita de 8 a 15 veces.



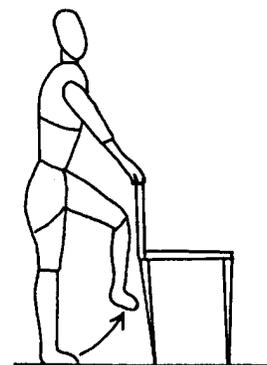
Flexión de Rodilla

- Sitúese parado frente a una silla. Agárrese a ella para mantener el equilibrio.
- Lentamente doble la rodilla y levante la pierna hacia arriba tanto como le sea posible.
- Mantenga esta posición por unos dos segundos.
- Lentamente baje el pie hasta el piso.
- Alterne las dos piernas hasta que haya realizado el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.



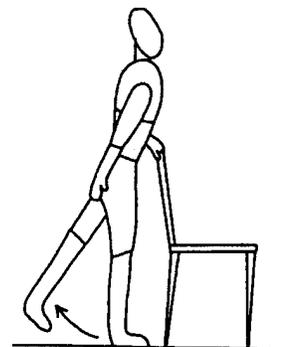
Rodilla al Pecho

- Sitúese parado frente a una silla. Agárrese a ella para mantener el equilibrio.
- Lentamente suba una rodilla hacia su pecho, sin doblar la cintura o cadera.
- Mantenga esta posición por unos dos segundos.
- Lentamente baje el pie hasta el piso.
- Alterne las dos piernas hasta que haya realizado el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.



Extensión de Cadera

- Párese de 12 a 18 pulgadas detrás de la silla.
- Lentamente con la pierna recta levante la pierna hacia atrás sin doblar la rodilla o la cintura.
- Mantenga esta posición por unos dos segundos.
- Lentamente baje el pie hasta el piso.
- Alterne las piernas hasta que haya realizado el ejercicio de 8 a 15



veces con cada pierna.

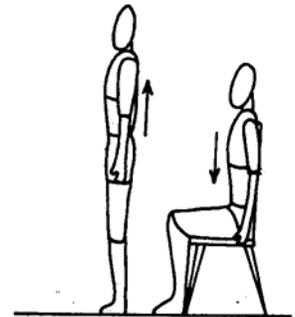
Levantamiento Lateral de Pierna

- Sitúese parado frente a una silla. Agárrese a ella para mantener el equilibrio.
- Lentamente levante la pierna lateralmente de 8 a 12 pulgadas.
- Mantenga esta posición por unos dos segundos.
- Baje la pierna lentamente.
- Mantenga la espalda y las rodillas rectas mientras realiza este ejercicio.
- Alterne las dos piernas hasta que haya realizado el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.



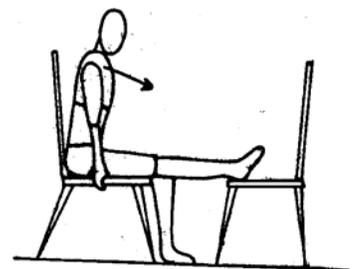
Sentarse en Cuclillas con Asiento

- Párese con una silla justamente detrás de usted.
- Use los brazos del sillón necesita mayor estabilidad.
- Siéntese usando los músculos de sus piernas para bajar su cuerpo hasta la silla.
- Levántese lentamente con poca o ninguna ayuda de sus brazos.
- Haga una pequeña pausa entre levantarse y sentarse para que no se maree.
- Repita este ejercicio de 8 a 15 veces.



Estiramiento de Tendón de la Corva

- Siéntese con una pierna estirada en una silla frente a usted.
- Doble a la cintura cadera y baje su pecho hacia su pierna tanto como pueda
- No bloquee las rodillas. Si quiere puede poner una toalla enrollada bajo su rodilla para mantenerla un poco flexionada.
- Repita con la pierna opuesta.
- Mantenga la posición de 15 a 30 segundos.



Estiramientos Laterales

- Manténgase parado.
- Ponga sus manos en las caderas.
- Lentamente deslice una mano hacia su rodilla doblando la

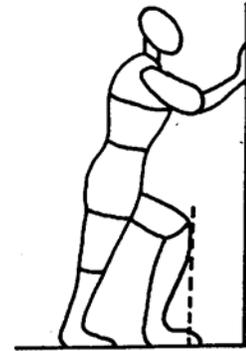


cintura lateralmente.

- Mantenga la posición de 15 a 30 segundos.
- Repita en el lado opuesto.

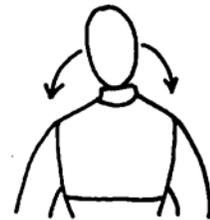
Estiramiento de la Pierna

- Sitúese parado frente a una pared con las manos contra la pared a la altura del pecho.
- Tome un paso hacia atrás con una pierna.
- Doble un poco la pierna de enfrente. Asegúrese que la rodilla no esté mas adelantado de los dedos del pie.
- Mantenga los dos talones en el piso.
- Mantenga la posición de 15 a 30 segundos.
- Repita con la pierna opuesta.



Estiramiento Lateral de la Cabeza

- Párese o siéntese en una silla.
- Lentamente doble lateralmente su cabeza para que su oreja derecha vaya hacia su hombro derecho. Intente que no sea su hombro el que se mueva hacia arriba.
- Mantenga la posición por unos dos segundos.
- Lentamente retorne su cabeza a la posición inicial.
- Repita este ejercicio de 5 a 10 veces alternando lados.



Barbilla al Pecho

- Párese o siéntese en una silla.
- Lentamente baje la barbilla hacia el pecho tan lejos como pueda.
- Mantenga la posición por unos dos segundos.
- Lentamente retorne su cabeza a la posición inicial.
- Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.

