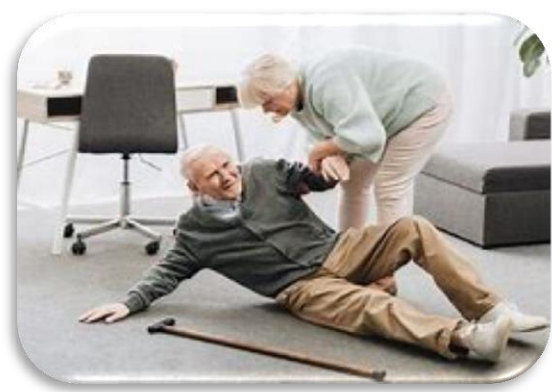


Si eres mayor de 60 años, durante el aislamiento realiza ejercicio físico en tu hogar, ya que la inactividad física y el sedentarismo son los principales factores en la pérdida y deterioro de la función muscular.



- masa y fuerza muscular
- equilibrio
- Resistencia cardiovascular

- disminución de las actividades de la vida diaria
- mayor riesgo de caídas
- fractura de cadera
- riesgo de muerte en mayores de 65 años



Puedes medir la intensidad del ejercicio con la “prueba del habla”, si durante el ejercicio puedes realizar una conversación fluida es **LIGERO**, si puedes decir 6-9 palabras sin tomar aire es **MODERADO** y si no puedes hablar durante el ejercicio es **INTENSO**.



Puedes realizar el ejercicio en “pulsos” de 10 minutos 3 veces al día.



Es importante una evaluación médica previa a un programa de ejercicio cuando durante los 6 meses previos se presenten las siguientes condiciones:

- ¿Ha tenido dolor en el pecho en reposo o durante la realización de ejercicio?
- ¿Ha sufrido pérdida de conocimiento o caída precedida de mareo?
- ¿Ha tenido dos o más caídas?
- ¿Ha perdido más de un 10% de su peso corporal sin causa aparente?
- ¿Tiene alguna enfermedad ósea o articular susceptible de empeorar mediante la realización de ejercicio físico?
- ¿Tiene alguna patología que sea una contraindicación relativa/absoluta para hacer ejercicio?

Si tiene una enfermedad aguda como bronquitis/gripe, o agudización de alguna enfermedad ya establecida, es recomendable esperar hasta su completa recuperación antes de iniciar la práctica del ejercicio físico.

Si no tienes ninguna de las condiciones anteriores puedes iniciar con este programa de ejercicio físico que tiene una duración de 12 semanas en el que vas a realizar caminata diario y los ejercicios de fuerza 3 días no consecutivos de la semana.



#### CAMINAR

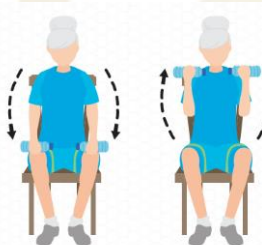
Camina mirando al frente apoyando primero el talón y luego la punta. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente. Camina 3 series de 10 minutos descansando 1 minuto entre cada serie. Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

- Camina a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua pero que te cueste un poco de esfuerzo.
- A partir de la semana 7 camina 3 series de 15 minutos



#### APRETAR UNA PELOTA

Toma una pelota de goma con la mano y apriétala poco a poco tan fuerte como puedas. Relaja tu mano. Realiza 3 series de 10 repeticiones y descansa 1 minuto entre cada serie. Descansa y repite con la otra mano.



#### LEVANTAR UNA BOTELLA

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar máximo 15 repeticiones.
- Cuando cumplas 6 semanas de ejercicio rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad hasta que nuevamente con el nuevo peso realices 15 repeticiones, e inicia nuevamente con 3 series de 12 repeticiones.



#### EXTENSIÓN DE PIERNA CON POLAINA

Sentado en una silla, extiende horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible, utilizando una polaina de un peso con el que puedas realizar máximo 15 repeticiones.

Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna y descansando 1 minuto entre series.

- Cuando cumplas 6 semanas de ejercicio sube el peso con el que realices 15 repeticiones máximo, e inicia nuevamente con 3 series de 12 repeticiones.



#### LEVANTARSE DE LA SILLA

Siéntate en una silla firme y con apoyabrazos. Apoya bien los pies en el suelo y levántate sin apoyarte de la silla. Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series. • En el caso de que no pudieras hacerlo sin apoyo, apóyate solo con un brazo. Si no puedes con un brazo, hazlo con la ayuda de los dos brazos.



#### CAMINAR POR ENCIMA DE OBSTÁCULOS

Junto a una mesa o barandal pon una marca en el suelo con cinta adhesiva. Sitúate de pie junto a la mesa.

Camina hacia la marca de forma relajada, y pasa por encima de la marca de cinta adhesiva simulando superar un obstáculo de 15 cm de altura.

Utiliza la mesa o el barandal como apoyo cuando lo necesites. Haz 8 series de 5 obstáculos. Descansa 1 minuto entre cada serie.



#### CAMINAR HACIENDO OCHOS

Coloca 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra. Camina entre ellas haciendo “ochos” como se muestra en la imagen. Para y descansa 10 segundos sin sentarte. Realiza 3 series de 2 vueltas y descansa 1 minuto entre cada serie.

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Camina sobre diferentes superficies, por ejemplo, sobre arena o hierba.



#### ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Siéntate en una silla. Estira una de las piernas apoyando el talón en el suelo. Coloca las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada. Dirige la punta del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba y realiza un movimiento del tronco hacia adelante.

Debes sentir cierta tensión en la parte posterior del muslo. Mantén esta posición durante 20 segundos.

Descanse 5 segundos. Realiza 3 repeticiones alternando ambas piernas.



#### ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio. Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 20 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos. Realiza 3 repeticiones.

BIBLIOGRAFIA : Programa de ejercicio multicomponente Vivifrail



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional  
de Rehabilitación**  
Luis Guillermo Ibarra Ibarra