



Prevención de caídas

**Promoción de
ejercicio físico
en personas
mayores**

Egileak: / Elaborado por:

M^a Jesús Aramendia Iturralde, Reyes Casajús Pérez, Carmen Ortega Alonso, Aurora Salaberri Nieto, Charo Villanueva Abad. (Enfermeras del Centro de Salud de San Juan).

Ekarpen egileak izan dira / Con las aportaciones de:

Izquierdo M. Programa de Ejercicio Físico multicomponente VIVIFRAIL para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas en las personas mayores. (www.vivifrail.com)(2017).

Argazkaria / Fotografías: Iván Fernández Prados.

Imprimaketa / Impresión: Idazluma Industrias Gráficas, S.A.

Edizioa, koordinazioa eta finantziarioa / Edición, coordinación y financiación:

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Lege Gordailua / Depósito legal: NA 649 / 2017

Índice

Tipos de ejercicios: para qué sirven.....	pág. 2
Mi plan de ejercicios.....	pág. 3
Ejercicios de flexibilidad.....	pág. 4
1. Movimientos de cabeza.....	pág. 5
2. Extensión de espalda.....	pág. 6
3. Movimientos de tronco.....	pág. 7
4. Movimientos de tobillo y rodilla.....	pág. 8
5. Estiramiento de la rodilla.....	pág. 9
Ejercicios de fuerza muscular.....	pág. 10
6. Sentadillas.....	pág. 11
7. Puntetas.....	pág. 12
8. Levantarse de la silla sin apoyar.....	pág. 13
9. Doblar pierna hacia atrás.....	pág. 14
10. Estirar pierna lateral.....	pág. 15
11. Subir escaleras.....	pág. 16
12. Caminar.....	pág. 17
Medidas de seguridad en casa.....	pág. 18
Y otras que conviene conocer.....	pág. 19
En caso de caída.....	pág. 20

Tipos de ejercicios: para qué sirven

Estos ejercicios ayudan a prevenir las caídas.

- **Ejercicios de flexibilidad (calentamiento):** sirven para vestirse, atarse los zapatos, lavarse el pelo, colgar la ropa, girar la cabeza al lado y atrás al conducir.
- **Ejercicios de fuerza muscular:** sirven para llevar la bolsa de la compra, levantarse de una silla o de la cama, abrir frascos, coger a los nietos o nietas pequeñas.
- **Subir escaleras:** sirve para subir y bajar del autobús, levantarse del sofá o la silla y andar más seguro.
- **Caminar:** sirve para cruzar la calle de forma más segura, cansarse menos en las labores de la casa, huerta o jardín.

Mi plan de ejercicios

Se trata de combinar diferentes tipos de ejercicios:

■ **Ejercicios de flexibilidad (calentamiento): del 1 al 5**

Se hacen siempre al inicio para calentar.

Hacer 5 veces cada uno.

■ **Ejercicios de fuerza muscular: del 6 al 10**

Hacerlos siempre después del calentamiento.

Los ejercicios se hacen 3 días a la semana, a días alternos, por ejemplo los lunes, miércoles y viernes.

■ **Subir escaleras**

■ **Caminar**

Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios siguientes sirven para facilitar muchas actividades de la vida diaria.

- Recordamos que se hacen antes que los ejercicios de fuerza.
- 3 días a la semana.
- Hacer cada ejercicio unas 5 veces.
- Estirarse lentamente hasta llegar a la posición sin dolor y mantenerla de 10 a 30 segundos.
- Relajarse, respirar y luego repetir el ejercicio tratando de estirar un poquito más.

Flexibilidad (calentamiento)

1

Movimientos de cabeza

Quieta/o y mirando hacia adelante, girar la cabeza lentamente tanto como se pueda, primero a un lado y luego al otro.

Repetir 5 veces hacia cada lado.



2 Flexibilidad (calentamiento)



Extensión de espalda

Quieta/o, con los pies separados a la anchura de los hombros, poner las manos en la cintura y arquear suavemente la espalda hacia atrás.

Repetir 5 veces.



Flexibilidad (calentamiento)

3

Movimientos de tronco

Quieta/o y sin mover las caderas, girar lentamente el tronco todo lo que pueda hacia un lado y luego al otro.

Repetir 5 veces.



4 Flexibilidad (calentamiento)

Movimientos de tobillo y rodilla

Sentada/o, levantar un poco la pierna y señalar con el pie hacia abajo y luego hacia usted.

Repetir 5 veces con cada pie.



Estiramiento de la rodilla

Sentada/o en una silla, apoyados los brazos, los pies en el suelo, levantar un pie despacio, hasta donde se pueda, mantenerlo un poquito y bajar.

Repetir 5 veces con cada pie.



Ejercicios de fuerza muscular

Los ejercicios siguientes son para mejorar la fuerza muscular.

- Recordamos que se hacen **siempre después del calentamiento**.
- **3 días a la semana** (a días alternos), por ejemplo lunes, miércoles y viernes.
- **Las dos primeras semanas** se hace 10 veces cada ejercicio.
- **La tercera y cuarta semana** se hace 10 veces, se descansa 3 minutos y se repiten otras 10 veces los ejercicios de fuerza.
- **A partir de la quinta semana**, se hace 10 veces, se descansa 3 minutos, se vuelve a hacer 10 veces, se descansa otros 3 minutos y se vuelve a hacer 10 veces (se hace 30 veces, descansando 3 minutos cada 10 veces).

Fuerza muscular **6**



Sentadillas

Junto a una mesa o silla, apoyar las manos en la misma y con los pies separados, ir bajando y subiendo (como si fuera a sentarse).

7 Fuerza muscular



Puntetas

De pie, apoyándose en una silla, mirando al frente, pies separados a la anchura de los hombros, elevarse sobre los dedos del pie y a continuación bajar los talones hasta el suelo.



Levantarse de la silla sin apoyar



9 Fuerza muscular



Doblar pierna hacia atrás

Apoyándose en una mesa o silla, doblar la pierna hacia atrás.



Fuerza muscular 10



Separar pierna lateral

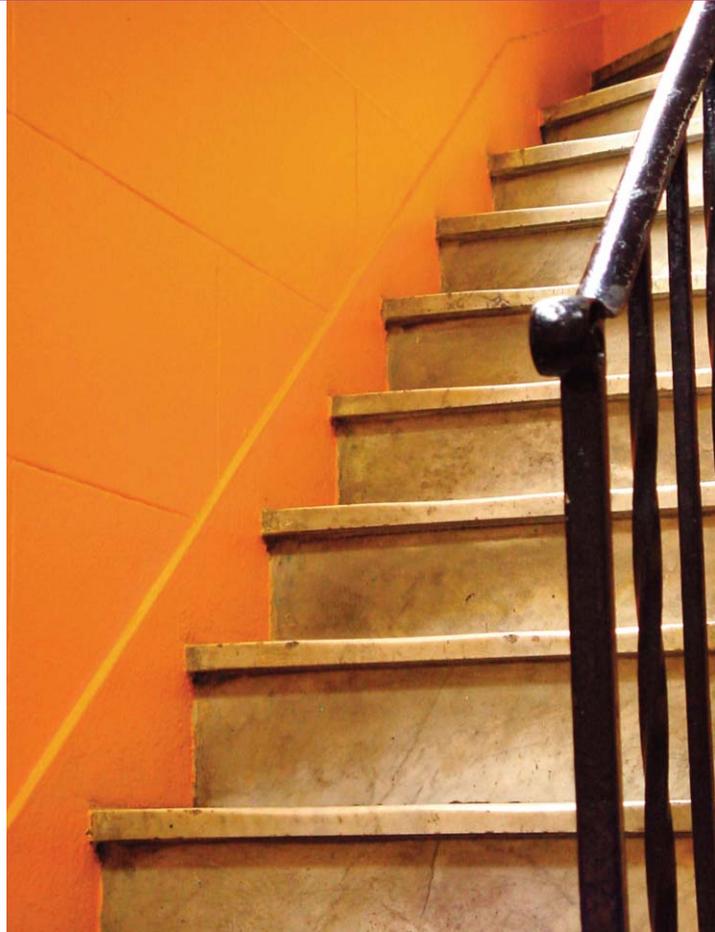
Apoyándose en una silla, elevar una pierna a un lado y luego repetir con la otra.



11 Subir escaleras

Dos días a la semana subir escaleras, por ejemplo martes y jueves.

Empezar subiendo las que se pueda, ir aumentando poco a poco hasta 20 – 24 por día.



Caminar 12

- Llevar ropa y calzado comfortable.
- Hombros relajados y balancear los brazos ligeramente.
- Postura erguida y sin arrastrar los pies.
- Apoyar primero el talón y luego los dedos.
- Caminar al menos 30 minutos todos o casi todos los días un poco rápido, pero que se pueda mantener una conversación.
- Pueden ser 15 minutos a la mañana y 15 a la tarde, o 3 tandas de 10 minutos.



Medidas de seguridad en casa...

- **Suelos** no deslizantes y secos, sin alfombras ni obstáculos que puedan hacerle caer.
- **En el baño**, mejor ducha que bañera, con barras para agarrarse, asiento y suelo no deslizante.
- **Iluminación** suficiente, interruptores de luz accesibles. Pasillo, dormitorio y baño con luz nocturna.
- **Escaleras** con pasamanos y bien iluminadas.
- **Calzado** cerrado y sujeto al pie, no usar zapatillas sueltas ni andar en calcetines.
- **Mobiliario**, utensilios a mano, ni altos ni muy bajos, cajones cerrados, camas con altura adecuada y sillas con reposabrazos.
- **Si vive sola o solo**, disponer de medallón de teleasistencia.

... y otras que conviene conocer

- Algunos **medicamentos** pueden alterar su equilibrio y darle más sueño. Puede comentarlo en sus visitas al centro de salud.
- El consumo de **alcohol** puede aumentar el riesgo de caídas.
- **Levantarse** despacio después de comer, acostarse o descansar. En la cama mejor sentarse antes unos segundos con los pies fuera.
- El **bastón o andador** ofrecen mayor estabilidad y seguridad para andar.
- Las revisiones de la **vista** (gafas adecuadas), del **oído** y de los **pies**, son importantes para salvar obstáculos y mantener mejor equilibrio.
- En la **calle**, usar calzado antideslizante, atención a las aceras resbaladizas o con obstáculos y cruzar siempre con el semáforo en verde.

En caso de caída...

Intentar no perder la calma

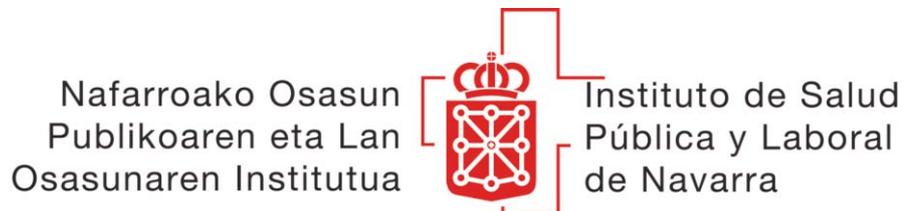


- Si no se puede levantar, apretar el medallón de teleasistencia.
- Si se puede, intentar girar el cuerpo y colocarse boca abajo.
- Ponerse de rodillas con las manos en el suelo y gatear hacia un apoyo consistente.
- Utilizar este apoyo como agarre, colocar un pie en el suelo y dar un impulso para levantarse.

La práctica de los ejercicios y de las recomendaciones que se proponen en este folleto, pueden ser de utilidad para prevenir caídas.

Se puede empezar aplicando las recomendaciones que nos resulten más fáciles en cada caso.

Para más información:



Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848 423 450
www.isp.navarra.es