

Programa de ejercicios de Otago para combatir el declive físico en personas adultas mayores

Elaboró:
Lic. María de los Ángeles Mena Gutiérrez
Centro de Rehabilitación Integral
Tlazochihualpilli

Este programa de ejercicios tiene como objetivo mejorar la capacidad funcional en pacientes sanos.

Los ejercicios se estructuran en cuatro niveles progresivos de entrenamiento.

Antes de empezar destine un espacio para realizar los ejercicios y tenga disponible un vaso con agua para cuando termine con la rutina.

Respire normalmente durante los ejercicios y pásela bien.

Si mientras hace el ejercicio nota dolor en el pecho, mareo o se queda sin aliento, pare inmediatamente y contacte con su médico.

Cuarto mes: Nivel D

Ejercicios de calentamiento

Los ejercicios de calentamiento incluyen diez repeticiones de cada uno de los siguientes movimientos, realizados a una velocidad moderada.

Ejercicio 1

Movimientos de rotación de cuello, girando la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo, de forma que se realizan cinco rotaciones a cada lado.



Ejercicio 2

Movimientos de flexión y extensión de cuello, llevando el mentón al pecho y separándolo del mismo.



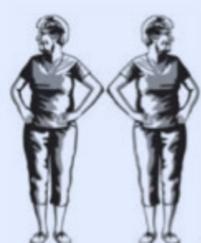
Ejercicio 3

Suaves movimientos de extensión de espalda con las manos apoyadas sobre las caderas.



Ejercicio 4

Movimientos de rotación derecha e izquierda del tronco, con las manos apoyadas sobre las caderas.



Ejercicio 5

Movimientos de flexión y extensión de tobillo, en posición sentando sobre una silla.



Ejercicios de fortalecimiento

En el cuarto nivel los ejercicios de fortalecimiento consistieron en 20 repeticiones con carga de peso (polaina de uno a dos kilogramos).

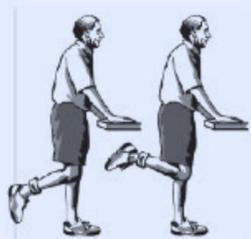
Ejercicio 1

Flexo-extensión de rodilla, en posición sentado.



Ejercicio 2

Flexión de rodilla, en posición de pie.



Ejercicio 3

Abducción de cadera, en posición de pie.



Ejercicio 4

Elevarse sobre las puntas de los pies, realizar 20 repeticiones.



Ejercicio 5

Colocarse sobre los talones de los pies, realizar 20 repeticiones.



Ejercicios de equilibrio

Al terminar los siguientes ejercicios del tercer nivel se recomienda pasear o caminar de diez a 20 minutos.

Ejercicio 1

Flexo-extensión de rodilla, en posición de pie, 30 repeticiones sin apoyo.



Ejercicio 2

Sentarse y levantarse de una silla, 20 repeticiones sin apoyo de las manos.



Ejercicio 3

Subir y bajar cuatro pisos por las escaleras.



Ejercicio 4

Marcha lateral, 30 pasos, cuatro series, sin apoyo.



Ejercicio 5

Caminar 30 pasos hacia atrás, cuatro series, con apoyo.



Ejercicio 6

Caminar en 8, cuatro veces, sin apoyo.



Ejercicio 7

Mantener el equilibrio en apoyo unipodal, durante 30 segundos, sin apoyo de los brazos.



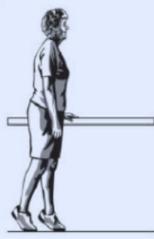
Ejercicio 8

Mantener el equilibrio, en un solo pie, durante diez segundos con ojos cerrados y sin ayuda.



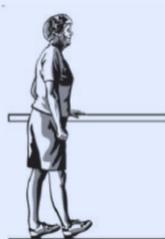
Ejercicio 9

Caminar sobre las puntas de los pies. 30 pasos por cuatro veces con ayuda.



Ejercicio 10

Caminar sobre los talones. 30 pasos por cuatro veces con ayuda.



Ejercicio 11

Caminar en tándem (gallo-gallina). 30 pasos por cuatro veces, con apoyo.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA