

Ejercicios para el Alzheimer

CRI Tlazocihualpilli

Es necesario empezar la sesión con cinco minutos de calentamiento y estiramientos. Por ejemplo, puede comenzar por ejercicios en la parte superior del cuerpo:

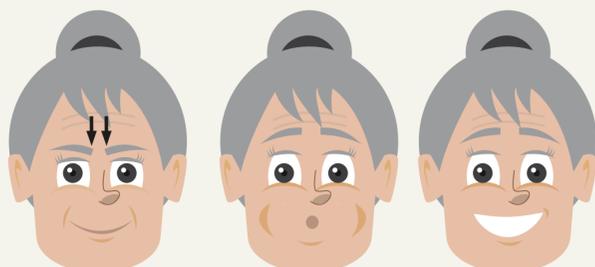
La cabeza:

Inclinar la cabeza sucesivamente a la izquierda y derecha de manera que la oreja toque el hombro, estando el hombro inmóvil.



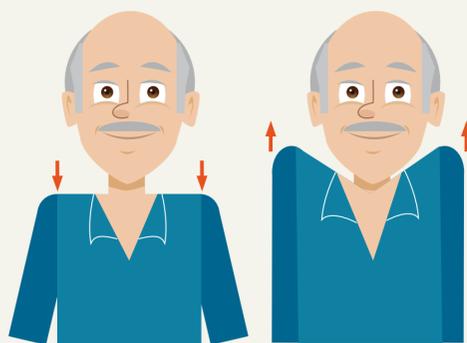
La cara:

Levantar las cejas y fruncir las cejas, sonreír enseñando los dientes, poner los labios hacia delante como si fuese a besar, inflar y desinflar las mejillas, guiñar el ojo.



Los hombros:

Los brazos pegados al cuerpo, levantar los hombros, uno tras otro, hasta la altura de las orejas.



Las piernas:

La persona puede estar sentada si tiene problemas de equilibrio. Levantar el pie, alternativamente, hasta que la pierna esté extendida; levantar la punta del pie apoyándose en el talón.



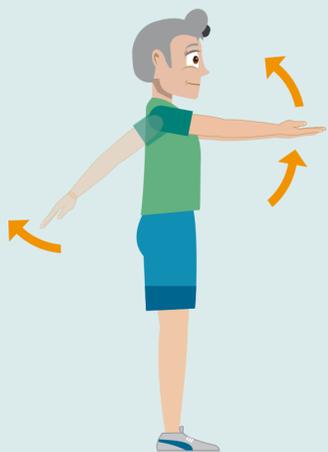
Termine los ejercicios con:

Algunos movimientos relajantes (idénticos a los del calentamiento) y de reposo (algunas inspiraciones y expiraciones profundas).

Depende de la paciente o el paciente concebir un programa de ejercicios que se adecue a sus capacidades físicas. Lo logrará practicando poco a poco. Una vez definido, manténgalo tal y como esté, sin cambiar nada a menos que vea que ya no es capaz de realizar ciertos ejercicios. Entonces tendrá que readaptar el programa a su nueva condición.

Movimientos de brazos:

- Levantar los brazos hacia adelante, palmas hacia abajo, en horizontal
- Levantarlos de lado hasta el hombro
- Levantarlos verticalmente
- Hacer girar el brazo extendido de adelante hacia atrás



Movimiento del tronco:

- Inclinarsse hacia adelante lentamente e intentar tocarse los pies
- Volver despacio a la posición recta desde la anterior



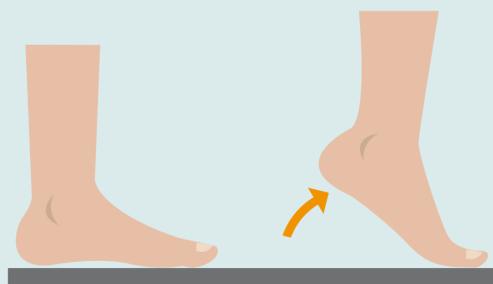
Movimientos de las piernas:

- Ponerse de pie, los pies bien pegados al suelo
- Flexionar una rodilla y mantenerse algunos segundos sobre un pie. Hacer lo mismo con la otra pierna



Movimiento de los pies:

- Ponerse de pie
- Levantarse sobre la punta de los dedos y volver a plantar el pie en el suelo (varias veces)
- Levantar la punta de los pies apoyándose en el talón (varias veces)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA