

Programa para la activación física de las personas adultas mayores en casa

Elaboró: LTF Rosa Herlinda Vivero Rodríguez

Objetivo:

Mejorar la movilidad articular, fuerza muscular, coordinación y equilibrio del cuerpo en general en la persona adulta mayor.

Instrucciones:

El programa de ejercicios debe de ser realizado 2 ó 3 veces al día, repitiendo de 5 a 10 veces cada ejercicio en cada extremidad.

Nota. Cuando algún ejercicio no lo pueda realizar, como está indicado de pie, se puede sostener de una mesa firme, o lo puede realizar sentada o sentado, acostada o acostado. Si se le dificulta realizar el movimiento completo, realizarlo hasta donde le sea posible (cada día lo efectuará mejor). Evite movimientos bruscos e innecesarios. Cada 2 ó 3 ejercicios puede descansar y realizar patrón respiratorio 3 veces y continuar con los ejercicios.

Patrón respiratorio



1
Entra aire por la nariz hasta el abdomen (inflando el abdomen).



2
Sale el aire por la boca (desinflando el abdomen).

Ejercicios de cuello



1
Mover cabeza hacia adelante-atrás.



2
Mover cabeza hacia la derecha-izquierda.

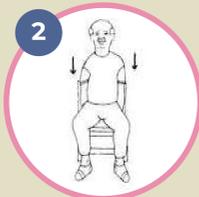


3
Girar la cabeza derecha-izquierda.

Ejercicios de hombros



1
Mover hombros hacia arriba.



2
Mover hombros hacia abajo.



3
Mover hombros hacia adelante.

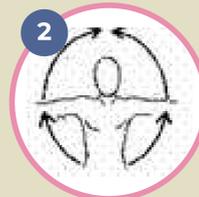


4
Mover hombros hacia atrás.

Ejercicios de miembros superiores



1
Mover brazos hacia adelante y hacia arriba, hacia la cabeza y regresar.



2
Abrir brazos hacia afuera y hacia arriba, hacia la cabeza y regresar.



3
Realizar círculos grandes con los brazos, hacia adentro y luego hacia afuera.



4
Doblar y estirar los codos.



5
Mover hacia abajo y hacia arriba las manos.



6
Cerrar y abrir los puños de las manos.



7
Mover adentro y a fuera el dedo pulgar.

Ejercicios de miembros superiores



1
Subir la pierna doblando la rodilla y regresar



2
Subir hacia adelante la pierna sin doblar la rodilla y regresar.



3
Abrir y cerrar la pierna.



4
Doblar y estirar la rodilla.



5
Mover hacia arriba y hacia abajo el pie, mover hacia adentro y hacia afuera el pie.

Ejercicio de sedente a bipedestación



1
Al levantarse y al sentarse, inclinar un poco el tronco hacia adelante, puede sostenerse del apoyo de antebrazos del sillón.

Ejercicios de equilibrio en bipedestación



1
Parada o parado con pies un poco separados, mover todo el cuerpo suavemente, hacia adelante y hacia atrás, y posterior a la derecha y a la izquierda.



2
Parada o parado con pies un poco separados, girar su tronco a la derecha y luego hacia la izquierda.



3
Colocar un pie adelante y otro hacia atrás manteniéndolos así, balancear su cuerpo hacia adelante y hacia atrás. Posterior cambiar de pie y realizar el mismo movimiento.

Ejercicios de marcha

Para realizar estos ejercicios se puede sostener de una mesa firme o con ayuda de un familiar, realizar pasos cortos, posterior si se siente con más equilibrio, puede aumentar la velocidad y el largo del paso.



1
Caminar hacia adelante levantando el pie del piso (marchando).



2
Caminar lateralmente.



3
Caminar hacia atrás.

Nota:

Recuerde cuidar su alimentación, tomar sus medicamentos indicados por su médico, dormir bien y realizar ejercicio todos los días, así tendrá un cuerpo más sano.

Referencias

Daniels-Worthingham's. Pruebas funcionales musculares 6a Edición.

M. Martínez- Morillo, J.M. Pastor, F. Sendra. Manual de Medicina Física y Rehabilitación. 1998

Basmajian. Terapeutica por el ejercicio. 1982.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA