

Manual de ejercicios básicos para personas mayores

en el contexto de alerta sanitaria y
cuarentena preventiva por COVID-19



SALUD RESPONDE
600-360-7777

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19

KINEAM
Red de Kinesiólogos que trabajan
por los Adultos Mayores en Chile

Ejercicio físico para personas mayores en domicilio

Durante la cuarentena preventiva para evitar la propagación del COVID-19, mantén tu **capacidad física, funcional y mental** activas mediante la realización de ejercicio físico en casa.

Sigue estas recomendaciones antes de comenzar:

- Ubícate en un espacio libre de alfombras, cajas, cables o mesas de centro (para evitar tropiezos y caídas).
- Asegúrate de que el suelo no sea resbaladizo.
- Genera un ambiente con buena ventilación, iluminación y temperatura agradable.
- Busca la silla más firme que poseas.
- Usa ropa cómoda, sobre todo un calzado, que sea bajo y firme (que no quede suelto).
- Deja 3 vasos llenos de agua o una botella a la mano para hidratarte antes, durante y después del ejercicio.
- Usa materiales caseros como cargas para tus ejercicios.



Arena



Arena

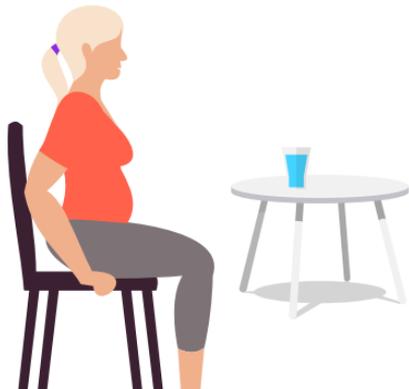


Arena



¡Siempre debes tener en cuenta!

- Comenzar con una intensidad leve y aumentar poco a poco.
- Alternar los grupos musculares a trabajar día a día para favorecer su recuperación (Ejemplo: Lunes piernas, martes brazos, etc.)
- El ejercicio **nunca debe doler**, si eso pasa debes bajar tu intensidad de trabajo.
- Intenta realizar 30 minutos de ejercicio como mínimo al día.



Complementa estos ejercicios con otras actividades diarias de interés como:

- Lee textos de interés (diarios, libros, biblia, revistas, etc.)
- Realiza actividades de cálculo matemático.
- Habla por teléfono con personas significativas para ti.
- Practica nuevas recetas de cocina.
- Practica algo que siempre quisiste hacer (carpintería, arte, jardinería, otros).
- Arregla un desperfecto de la casa tomando las debidas medidas de seguridad.



Sigue una rutina diaria eligiendo tú mismo los ejercicios que te presentaremos mas adelante:

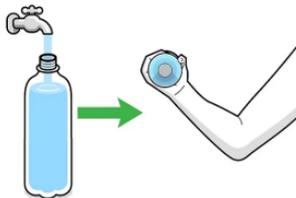
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 ejercicios extremidades inferiores	3 ejercicios extremidades superiores	3 ejercicios extremidades inferiores	3 ejercicios extremidades superiores	3 ejercicios extremidades inferiores
3 ejercicios Equilibrio estático	3 ejercicios Equilibrio dinámico	3 ejercicios Equilibrio estático	3 ejercicios Equilibrio dinámico	3 ejercicios Equilibrio estático
Elongación extremidades inferiores y general	Elongación extremidades superiores y tronco	Elongación extremidades inferiores y general	Elongación extremidades superiores y tronco	Elongación extremidades inferiores y general
Cardiovascular	Cardiovascular	Cardiovascular	Cardiovascular	Cardiovascular

¡Antes de comenzar!

Lea las siguientes recomendaciones:

En los ejercicios de fuerza, el peso con el que puedes trabajar va a depender de tus capacidades, recuerda practicar con un peso que sientas seguro y no te sobre exijas (medio Kg., 1 o 2 Kg.)

- Los ejercicios de fuerza deben ser realizados entre 8 y 15 veces en 1 minuto (según tu estado físico).
- Descansar 2 minutos
- Realizar nuevamente entre 8 y 15 veces
- Descansar 2 minutos
- Repetir por ultima vez entre 8 y 15 veces.
- Dentro de cada descanso (2 minutos), puedes realizar ejercicios de flexibilidad de la extremidad trabajada.



A continuación compartimos un listado de ejercicios para que puedas escoger según tus intereses y recordando que existen muchos otros.

Ejercicios de fuerza: Extremidades superiores

Un cambio muy pequeño en la fuerza de tus músculos, pueden hacer una gran diferencia en tu funcionalidad. ¡Inténtalos!



1. Fortaleciendo tus hombros 1

Sentado en una silla firme, con un peso pequeño en la mano (o sin peso), abre los brazos, puede ser uno a la vez o ambos.

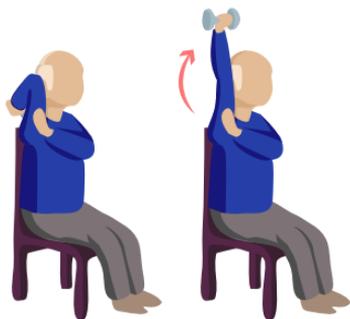
2. Fortaleciendo tus hombros 2

Sentado en una silla firme, con un peso pequeño en ambas manos, extiende tus brazos lentamente hasta el frente como muestra la imagen. Puede ser uno a la vez o ambos.



Ejercicios de fuerza: Extremidades superiores

Un cambio muy pequeño en la fuerza de tus músculos, pueden hacer una gran diferencia en tu funcionalidad. ¡Inténtalos!



3. Fortaleciendo tus brazos 1

Sentado en una silla firme, con un peso en la mano tomado por detrás de la cabeza, estire el brazo hacia el techo mientras con el otro brazo lo apoya bajo el codo.

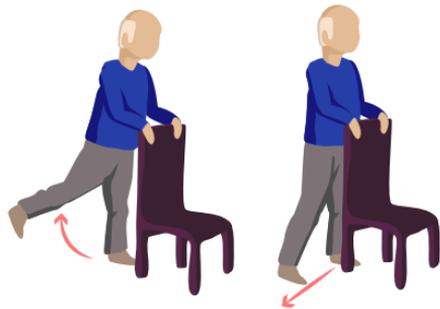
4. Fortaleciendo brazos 2

Sentado en una silla firme, con un peso en la mano, doble el codo hacia usted. Puede ser uno a la vez o ambos.



Ejercicios de fuerza: Extremidades inferiores

Un cambio muy pequeño en la fuerza de tus músculos, pueden hacer una gran diferencia en tu funcionalidad. ¡Inténtalos!



1. Fortaleciendo la cadera 1

Apoyado detrás de una silla firme y con la espalda recta.

Lleva la pierna hacia atrás, primero con una y luego con la otra. También repítelo con la pierna hacia los lados.

2. Fortaleciendo rodillas

Sentado en una silla firme con una toalla enrollada bajo la rodilla, lleva la pierna hacia arriba como muestra la imagen. Primero una extremidad y luego la otra.



Ejercicios de fuerza: Extremidades inferiores

Un cambio muy pequeño en la fuerza de tus músculos, pueden hacer una gran diferencia en tu funcionalidad. ¡Inténtalos!



3. Fortaleciendo rodilla

Parado detrás de una silla firme, con la espalda recta. Dobla la rodilla y lleva el pie hacia atrás, luego baja lentamente y repite con la otra extremidad.

4. Fortaleciendo tobillos y pies

Apojado detrás de una silla firme, lo mas recto posible, párate en punta de pies.



Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento o de flexibilidad permiten tener más movilidad para tus actividades de la vida diaria.

-Recuerda que debes **sentir una "tensión"** y **NO dolor**. Mantén de 10 a 15 segundos la posición y repite 3 a 5 veces por ejercicio.



Estiramiento de los músculos del brazo

Parado o sentado, extiende tu brazo y tracciona tus dedos hacia arriba y abajo hasta sentir tensión y mantén la posición. Realizar en cada mano.

Estiramiento de los músculos del hombro

Parado o sentado en una silla firme, como en la imagen, trata de juntar los dedos en la espalda. Un brazo por arriba y otro por abajo. Luego a la inversa (sienta un leve tirón y mantenga). Alcanza hasta donde puedas, recuerda que no debes sentir dolor.



Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento o de flexibilidad permiten tener más movilidad para tus actividades de la vida diaria.

-Recuerda que debes **sentir una "tensión" y NO dolor**. Mantén de 10 a 15 segundos la posición y repite 3 a 5 veces por ejercicio.



Estiramiento de los músculos de la columna

Sentado en una silla firme con los brazos cruzados sobre tu pecho, gira tu cuerpo como si miraras a tu izquierda, al frente y luego a tu derecha.

Estiramiento extremidad inferior

Sentado en una silla firme, y en la posición de la imagen, estira la pierna y eleva la punta de tu pie. (siente un leve tirón y mantén).



Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento o de flexibilidad permiten tener más movilidad para tus actividades de la vida diaria.

-Recuerda que debes **sentir una "tensión" y NO dolor**. Mantén de 10 a 15 segundos la posición y repite 3 a 5 veces por ejercicio.



Estiramiento extremidad inferior

Detrás de una silla comienza a descender el tronco tal como muestra la imagen. (siente un leve tirón y mantén).

Estiramiento general

De pie y cerca de una silla firme o pared, trata de estirarte lo que más puedas, como si estuvieras despertando en la mañana.



Ejercicios de equilibrio (Equilibrio estático)

Los ejercicios de equilibrio mejoran tus capacidades, ayudan a prevenir caídas y contribuyen a evitar una discapacidad futura. ¡Inténtalos!



1. Distintas posiciones de los pies

Al lado de una silla firme o pared, ubícate con brazos cruzados en el pecho y con los pies en diferentes posiciones tratando de mantener 10 segundos en cada posición. Si puedes, trata de pararte en un pie como muestra la imagen.

2. Pararse sobre una pierna

Párate detrás de una silla firme y levanta una pierna como muestra la imagen, mantén la posición durante 10 segundos (o más si puedes). Inténtalo primero con una pierna y luego con la otra apoyándote solo si lo necesitas



3. Pararse en la punta de los pies

Detrás de una silla firme, levanta tus talones tratando de mantenerte por 10 segundos luego descansa y vuelve a intentarlo.

-Intenta tomar apoyo en la silla solo si pierdes el equilibrio.

Ejercicios de equilibrio (Equilibrio dinámico)

Los ejercicios de equilibrio mejoran tus capacidades, ayudan a prevenir caídas y contribuyen a evitar una discapacidad futura. Inténtalos!

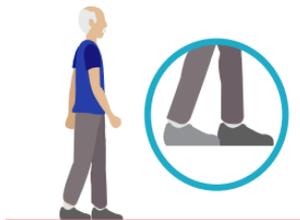


1. Pararse de una silla

Sentado en una silla firme, párate como en la imagen y vuelve a sentarte, de forma lenta. Realízalo unas 5-10 veces. Esta actividad combina tanto fuerza como equilibrio.

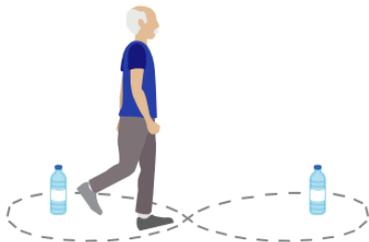
2. Caminata en línea recta

Marca una línea recta e intenta caminar con un pie frente al otro. Se recomienda hacerlo al lado de una muralla para tomar apoyo en caso de perder equilibrio.



3. Caminata en 8

Ubica 2 botellas a una distancia de 2 o 3 metros, y camina a velocidad moderada como muestra la imagen. Modificas la posición de las botellas y podrás también caminar en zig-zag o pasar por sobre los obstáculos desafiando así a tu cuerpo a mantenerse en equilibrio.



Ejercicios aeróbicos o cardiovasculares

Los ejercicios cardiovasculares permiten tener un corazón sano y fuerte, por lo que te recomendamos practicarlos de 20 a 30 minutos, como mínimo 3 veces por semana.

-Una intensidad adecuada es la que te permitirá poder hablar o conversar durante el ejercicio, si no eres capaz, debes realizarlo un poco más lento o descansar por un momento hasta recuperar el aliento.

Mantenga 10 a 15 segundos la posición y repita 3 a 5 veces por ejercicio.



1. Marcha estática (en el lugar)

Al lado de una pared o silla firme, marcha dando pasos en el lugar (sin desplazarte), levantando las rodillas como en la imagen.

-Para esta actividad debes intentar alcanzar durante 2 minutos, la mayor cantidad de pasos posibles e ir desafiándote a lograr cada vez más.

2. Subir y bajar escaleras

Este ejercicio conlleva grandes beneficios, siempre y cuando se realice con moderación (recuerda usar pasamano y realizar la actividad con cuidado).



Ejercicios aeróbicos o cardiovasculares

Los ejercicios cardiovasculares permiten tener un corazón sano y fuerte, por lo que te recomendamos practicarlos de 20 a 30 minutos, como mínimo 3 veces por semana.

-Una intensidad adecuada es la que te permitirá poder hablar o conversar durante el ejercicio, si no eres capaz, debes realizarlo un poco más lento o descansar por un momento hasta recuperar el aliento.

Mantenga 10 a 15 segundos la posición y repita 3 a 5 veces por ejercicio.



3. Danza y baile

Actividad recreativa que ayuda a mejorar la capacidad del corazón y músculos en general, mejorando además la flexibilidad, la coordinación y la memoria.

-Puede ser realizada en pareja o solo y con la música que mas te agrada más.

-Trata de bailar por lo menos 2 canciones y si puedes bailar más, ¡hazlo!

Mantenerse comunicado con personas significativas, sumado a ejercicio físico, alimentación balanceada y una buena estimulación cognitiva, son pilares fundamentales para conservar tu funcionalidad y lograr un envejecimiento activo.



#CuidémonosEntreTodos



Manual de ejercicios básicos para personas mayores

en el contexto de alerta sanitaria y
cuarentena preventiva por COVID-19



SALUDRESPONDE
600-360-7777

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19



#CuidémonosEntreTodos