

# GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA



Madrid  
*es*  
Deporte

## PARA PERSONAS MAYORES



¡Ánimo  
y arriba!

¡No pares, sigue,  
sigue...! 



#yoentrenoencasa Madrid es Deporte

#siemprecontigo

[madrid.es/deportes](https://madrid.es/deportes)



MADRID

# MUY IMPORTANTE

*antes de comenzar*

- **NO hacer actividad o ejercicio físico si se tiene o se ha tenido fiebre, tos o dificultad para respirar y, en caso de duda, consultar a su médico.**
- **NO comenzar la actividad o abandonar en el caso de haberla iniciado, y consultar a su médico, si se siente mareos, dolor o cualquier otra sensación extraña.**
- **Reflexionar sobre las limitaciones personales a la hora de elegir las actividades, proponiendo apoyo y adaptaciones cuando sea necesario para garantizar la seguridad.**
- **Ponerse ropa y calzado cómodos para hacer los ejercicios.**
- **Regular la intensidad para que ésta sea siempre moderada (la que permite hablar con un poco de dificultad), disminuyendo el número de repeticiones, la amplitud de los movimientos...)**
- **Utilizar los mecanismos de percepción subjetivo del esfuerzo para regularse: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, trabajar sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7. Detener la actividad si se sobrepasa este nivel aunque no se haya finalizado lo que hemos propuesto.**
- **Respirar siempre de forma natural y fluida, sin retener el aire.**

# ORGANÍZATE BIEN EL ESPACIO

*y ten además en cuenta*

**1** NO realizar los ejercicios en ayunas, ni inmediatamente después de comer.

**2** Lavarse las manos antes y después de hacer actividad física siguiendo las indicaciones de sanidad (ver vídeo de imprescindibles en el canal Youtube #yoentrenoencasa Madrid es Deporte).

**3** Limpiar, antes y después la zona donde se va a realizar la actividad física, según las indicaciones de sanidad.

**4** Abrir las ventanas para ventilar de manera natural la zona de práctica deportiva, antes y después de su realización.

**5** Hacer la actividad física de forma individual, respetando al menos 2 metros de separación con la persona más cercana. Si se necesita ayuda de otra persona, debe cumplir con las medidas de seguridad (mascarilla y guantes).

**6** Reorganizar la zona donde se va a realizar la actividad física, retirando todos los objetos (alfombras, muebles,...) que puedan hacer tropezar. Convertir la casa en un gran escenario para la actividad, preparando un recorrido lo más largo posible para poder caminar todos los días. Modificar frecuentemente el sentido de la marcha para evitar desequilibrios.

# TE SUGERIMOS ESTOS EJERCICIOS

## Movilidad articular

Para empezar, siéntate correctamente en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo y haz un inventario de tu cuerpo, manteniendo un orden desde la cabeza a los pies y/o viceversa. Escucha las sensaciones que te envía el cuerpo.

Ahora ponte de pie y moviliza las articulaciones:

- Hacer círculos con los dos brazos.
- Abrir y cerrar brazos.
- Llevar los brazos arriba y abajo.
- Movilizar la cadera, los tobillos...

Dosis: hasta 10 repeticiones, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo

## Fuerza de tren inferior

- Sentado en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y con los brazos cruzados por delante del cuerpo, levantarse y sentarse de la silla. Dosis: hasta 10 repeticiones, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.
- De pie, con un pie adelantado más que el otro y con las manos en la cintura o apoyadas en una silla o pared, flexionar las rodillas en un movimiento de genuflexión. Dosis: entre 5 y 10 repeticiones con cada pierna, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.

## Cardiovascular

- Sentado en una silla, subir las rodillas alternativamente. Dosis: hasta 10 repeticiones con cada pierna, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.
- De pie, en el mismo sitio sin desplazamiento, subir las rodillas alternativamente (marcha estacionaria). Dosis: hasta 50 repeticiones con ambas piernas (sin llegar a agotarse), 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.
- Desplazarse por un recorrido establecido previamente en la casa, sin obstáculos. Dosis: hasta 5000 pasos que se podrán realizar en series pequeñas de 1000 pasos; si se consigue, ir aumentando.

## Fuerza de tren superior

- De pie frente a la pared, apoya las manos a la altura del pecho y realiza ligeras flexiones y extensiones: entre 8 y 15 repeticiones (sin llegar a agotarse), 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.
- Con una toalla y los brazos abiertos a la altura del pecho, hacer aperturas intentando mantener la contracción durante 3 segundos. Dosis: Igual que la anterior.

## Equilibrio

- De pie, sin moverse y con un apoyo cerca como elemento de seguridad, levantar una pierna y mantener el equilibrio: Dosis: hasta 10 segundos con cada pierna, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.
- Con apoyo de las manos en la pared como elemento de seguridad, realizar un desplazamiento pegando la puntera al talón del otro pie, obligando a mantener un equilibrio dinámico. Dosis: entre 5 y 10 metros, 3 veces al día secuenciados en el tiempo.

## Fuerza prensil de manos

- Abrir y cerrar las manos y los dedos frecuentemente.
- Con una esponja o pelota de FOAM, hacer presión cerrando y abriendo la mano. Dosis: hasta 10 repeticiones con cada mano, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.



# Suma Actividad

**1** Utilizar música que invite a levantarse para caminar, bailar o sencillamente para hacer las tareas de casa como limpiar, cocinar, etc.

**2** Aprovechar para caminar por la casa cuando mantengas una conversación con el teléfono móvil o inalámbrico. Deja lejos de ti el mando de la TV u otros objetos que suelen tener a mano cuando estás sentado, para tener que levantarte a por ellos...

**3** Aprovechar los descansos publicitarios, en el caso de estar viendo la televisión, para levantarse, caminar, subir las rodillas, elevar los talones, hacer giros, hacer movimientos con los tobillos, las manos, automasaje (en las manos, en el cuello, en las piernas de abajo a arriba...)

**4** No abusar del sofá para sentarse y cambiar el tipo de asiento a lo largo del día, adecuando el mismo a lo que se esté haciendo (por ejemplo no comer o cenar en el sofá...). No permanecer sentado más de 2 horas seguidas.

**5** Controlar los niveles de estrés, ansiedad o inquietud, sentándote o tumbándote tranquilamente para realizar entre 5 y 10 respiraciones de manera consciente, sin forzar la inspiración, sólo fijándote en como entra y sale el aire hasta los pulmones. Piensa en situaciones relajantes. Repetir tantas veces al día como sea necesario.

# Otras recomendaciones



- 1** Controlar la cantidad y la calidad de información que recibes. Con ello se evitarán los sentimientos de angustia, nerviosismo o malestar que se pueden producir por exceso de la misma; fenómeno que se conoce como “intoxicación”, perjudicial para la salud y el sistema inmunitario.
- 2** Beber agua frecuentemente para estar bien hidratado.
- 3** Mantener una dieta equilibrada, respetando al menos las tres comidas principales. Muy importante el desayuno y la calidad de los alimentos (calidad en base a la proporción de los macronutrientes que aportan) y si es el caso, mantener rigor y orden en la toma de medicamentos prescritos.
- 4** Mantener buenos hábitos de descanso, respetando los mismos horarios para acostarse y levantarse.
- 5** Leer, escribir, dibujar o hacer otras actividades creativas y si se convive en el hogar con nietas o nietos, jugar con ellos.
- 6** Realizar manualidades que obliguen a utilizar las manos de forma más precisa. Realizar las tareas cotidianas como lavarse, peinarse... con la mano que no sea dominante.
- 7** Fijarse objetivos, especialmente a corto plazo, para el día siguiente, para levantarnos cada mañana con la energía que nos aporta tener nuestro plan diseñado y aprendiendo todo lo que esté al alcance de nuestra mano para salir reforzados.



área delegada de  
deporte

**MADRID**

dirección general de deporte

**MINUTOS EN COMPAÑÍA:**

Teléfono gratuito a disposición de personas mayores que se sienten aisladas



**919 490 111**

Más información: [www.minutosencompañía.org](http://www.minutosencompañía.org)

