

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA PERSONAS MAYORES

Aunque el estado de alarma haya cambiado nuestras rutinas, recuerda que ahora es más importante que nunca que sigamos activos y hagamos ejercicio físico.

Suma minutos de actividad

1 Baila, camina, cocina, arregla las plantas, ordena tus cosas, haz la cama diariamente. Todo suma minutos de actividad.

2 Camina cuando hablas por teléfono o deja los mandos lejos del sofá. Cualquier excusa es buena para mantenerte en movimiento.

3 Levántate en cada pausa de publicidad. Ese puede ser tu primer reto del día, no lo dejes de hacer nunca. Y sigue sumando minutos de actividad.

4 No permanezcas sentado más de 2 horas seguidas. Cambia de asiento cada cierto tiempo y te recomendamos que no comas ni cenes el sofá.



Recomendaciones de seguridad

Para hacer ejercicio, utiliza tu semáforo de sensaciones. 1 quiere decir "nada cansado" y 10 "muy cansado". Nunca debes superar el 6.

Antes de hacer ejercicio

- Piensa en tus limitaciones.
- Si puedes hablar con facilidad durante el ejercicio, quiere decir que lo estás haciendo muy bien.
- Si te cuesta hacer un ejercicio, puedes:
 - ✓ Hacer menos repeticiones.
 - ✓ Hacerlo más despacio.
 - ✓ Hacer movimientos menos amplios.
- No hagas ejercicio con fiebre, tos o si tienes dificultad para respirar, si estás mareado, si tienes dolor o sensaciones extrañas.
- Prepara el espacio para hacer ejercicio físico:
 - ✓ Ventílo
 - ✓ Quita todo lo que moleste
 - ✓ Limpia la zona
 - ✓ Mantén una distancia libre de 2 metros con objetos y personas

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

P
A
R
A
R

M
O
V
E
R
S
E

Recomendaciones

- Utiliza ropa cómoda.
- Bebe agua con frecuencia.
- No hagas movimientos bruscos.
- No aguantes la respiración.
- No hagas ejercicio en ayunas, ni nada más acabar de comer.
- La posición más cómoda suele ser la más segura para hacer ejercicio físico. Siéntete seguro antes de empezar el ejercicio.



Propuestas de actividad

Cardiovascular

- Sentado en una silla, subir las rodillas alternativamente. Hasta 10 repeticiones con cada pierna
- De pie, en el mismo sitio sin desplazamiento, subir las rodillas alternativamente (marcha estacionaria). Hasta 50 repeticiones con ambas piernas.
- Desplazarse por un recorrido establecido previamente en la casa, sin obstáculos. Hasta 5000 pasos que se podrán realizar en series pequeñas de 1000 pasos.



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,
- Con una toalla y los brazos abiertos a la altura del pecho, hacer aperturas intentando mantener la contracción durante 3 segundos.

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. Hasta 10 repeticiones.
- 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. Entre 5 y 10 repeticiones con cada pierna.

Equilibrio

- De pie, sin moverse y con un apoyo cerca como elemento de seguridad, levantar una pierna y mantener el equilibrio: hasta 10 segundos con cada pierna.
- 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. Entre 5 y 10 metros.



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.

Hasta 10 repeticiones con cada mano.

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.
- Realizar las tareas cotidianas como lavarse, peinarse, etc con la mano que no sea dominante.

Hasta 10 repeticiones.



Ayuda a tu bienestar emocional

La ansiedad y el estrés que puede generar esta situación, junto a la falta de ejercicio, incrementan el riesgo de que nuestro equilibrio emocional se deteriore.

Respira

Ponte cómodo, espalda recta y pies apoyados en el suelo. Piensa en situaciones relajantes.

1. Realiza entre 5 y 10 respiraciones sin forzar la inspiración, siendo consciente de como entra y sale el aire de los pulmones
2. Inspira profundamente mientras subes los brazos por encima de tu cabeza, y espira lentamente al bajarlos.

Activa tu mente

Lee, escribe, dibuja, haz manualidades o cualquier otra actividad creativa. Y si convives en el hogar con nietas o nietos, juega con ellos.



Descansa

Continúa con tu rutina y buenos hábitos de descanso, manteniendo los mismos horarios para acostarte y levantarte.

Come bien

Mantén una dieta equilibrada, respetando al menos las tres comidas principales. Y por supuesto, sigue con rigor la toma de tus medicamentos prescritos.



Un día equilibrado

Estar informado es importante, pero busca también momentos para actividades de ocio y entretenimiento. Y procura siempre que puedas que impliquen movimiento.



Estira

Levántate, despiértate, haz algunos estiramientos sencillos, concéntrate en las sensaciones y en como se mueven los músculos.



Chequea

Haz una pausa y comprueba tu cuerpo. ¿Cómo está tu postura? ¿Estás apretando los dientes? ¿Tienes los puños cerrados?...



**MINUTOS EN
COMPAÑÍA**
919 490 111

Teléfono gratuito a disposición de personas mayores que se sienten aisladas
www.minutosencompania.org

MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA
TÚ LO HARÁS POSIBLE

#YoEntrenoEnCasa



Comunidad de Madrid

#YoMeQuedoEnCasa