

5

Póngase de pie y aguantado de algo suba los talones y mantenga el equilibrio 10 segundos sobre las puntas de los pies.

Hacer 10 repeticiones, descansar un minuto y si puede, hacer una segunda y tercera serie de 10 repeticiones cada una.



6

Caminar en serie de 15 minutos descansando si es necesario.

Puede empezar con 4 minutos hasta que consiga hacer 15 minutos seguidos, sin parar.

Si puede, hacer una segunda y tercera serie de 15 minutos cada una.

Su meta sería de poder hacer entre 15-30 minutos continuos durante el día.



Estos ejercicios deben realizarse al menos 5 días a la semana.

Debe consultar con su médico antes de realizar el programa de ejercicio. Por favor hable con su médico acerca de cualquier contraindicación. Si su médico le ha dicho que no haga actividades físicas o ejercicios, por favor espere a que le diga que ya puede reiniciar sus actividades físicas y pregúntele si puede hacer los ejercicios indicados acá.

CONTRAINDICACIONES:

- Infarto agudo de miocardio o angina inestable
- Arritmias auriculares o ventriculares no controladas
- Aneurisma disecante de aorta
- Estenosis aortica severa
- Endocarditis / Pericarditis aguda
- Hipertensión arterial no controlada
- Enfermedad trombo-embolica aguda
- Insuficiencia cardiaca aguda severa
- Insuficiencia respiratoria aguda severa
- Hipotensión no controlada
- Diabetes mellitus con descompensación agudas o hipoglucemias no controladas
- Fractura reciente en los últimos 3 meses
- Infecciones que causen afectación del estado general
- Patología que cause limitación funcional severa
- Trastorno del equilibrio

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y CAÍDAS

1



Sentado, levantar la pierna estirando la rodilla lo máximo que usted pueda.
Hacer 10 repeticiones, descansar un minuto y si puede, hacer una segunda y tercera serie de 10 repeticiones cada una.

2

Doblar las rodillas, como si fuera a sentarse, apoyado de una silla puesta contra la pared para evitar que se mueva.
Hacer 10 repeticiones, descansar un minuto y si puede, hacer una segunda y tercera serie de 10 repeticiones cada una.



3



Apoye bien los pies en el suelo y levántese de la silla sin apoyarse en los brazos de la silla.
Hacer 10 repeticiones, descansar un minuto y si puede, hacer una segunda y tercera serie de 10 repeticiones cada una.
Use los brazos de la silla para levantarse si es necesario

4

Agarrar una cinta elástica y aguantarla o enróllela en sus muñecas, abra los brazos rotándolos hacia afuera.
Hacer 10 repeticiones, descansar un minuto y si puede, hacer una segunda y tercera serie de 10 repeticiones cada una.

