

# EJERCICIO DE BALANCE PARA EL ADULTO MAYOR

## BALANCE / EQUILIBRIO / NEUROMUSCULAR

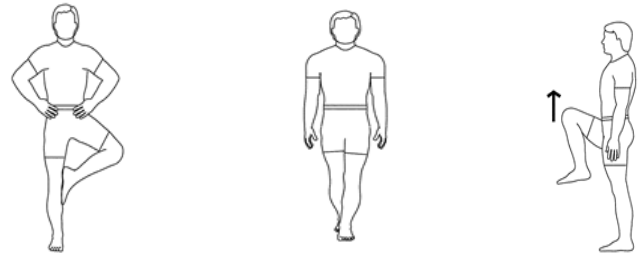
Este tipo de ejercicios ayudan a mejorar la estabilidad y consecuentemente disminuir el riesgo de caída y de fracturas. Para hacer los ejercicios te damos las siguientes recomendaciones.

**\*\*REALIZA LOS EJERCICIOS QUE SEAN DE PIE JUNTO A UNA SUPERFICIE QUE TENGA MUCHA SOLIDEZ, COMO UNA PARED O UN MUEBLE QUE SEA DIFÍCIL DE MOVER, DE TAL MODO QUE SI SE PIERDE EL EQUILIBRIO, PUEDES APOYARTE Y EVITAR UNA CAÍDA\*\***

Utiliza una banda elástica de resistencia leve



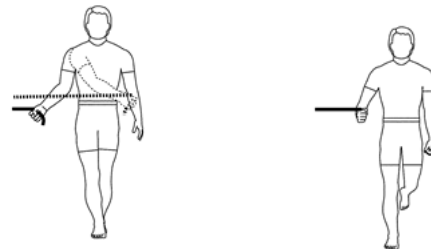
Realiza posturas es que reduzcan gradualmente la base de apoyo (p. Ej., Pararse con dos piernas, pararse semitándem, pararse en tándem, pararse con una sola pierna).



Realiza movimientos que perturban el centro de gravedad (p. ej., caminar en tándem, giros en círculo).



Tensiona grupos de músculos posturales (p. ej., apoyarse en los talones, los dedos de los pies).



Reduce la información sensorial (p. ej., pararse con los ojos cerrados).

Procura sostener el equilibrio 1 minuto en cada ejercicio, hacerlos 3 días por semana y al menos una vez al día.

Dr. Saul León Ballesteros, Médico del Deporte



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional  
de Rehabilitación**  
Luis Guillermo Ibarra Ibarra