

Ejercicios para el Adulto Mayor

El ejercicio puede ayudarnos a prevenir y/o mejorar problemas de salud.



Con la edad se va perdiendo masa muscular, lo que aumenta el riesgo de caídas, pérdida de equilibrio, fatiga, dolor de rodillas, hombros y columna.



El ejercicio de tipo aeróbico te ayudará a mejorar la función del corazón y pulmones, controla la presión arterial y la glucosa en la sangre.

Ejercicios de fuerza disminuye la pérdida de músculo por lo que te ayudara a continuar con tu autonomía, previene la osteoporosis, caídas y lesiones articulares.



Ejercicio de equilibrio son ejercicios lentos para evitar caídas, mejora la velocidad de la marcha, aumenta la flexibilidad, mejora la fuerza muscular.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Debes cuidar la intensidad del ejercicio

Intensidad moderada

Tu respiración debe ser un poco pesada, pero debes poder mantener una conversación corta, la actividad debe ser algo cómoda pero desafiante

Intensidad vigorosa

En intensidad vigorosa ya presentas falta de aire, pero puedes decir una oración.

Ejercicio Aeróbico:

Realizarlo 5 días a la semana a moderada intensidad 30-60 minutos al día puedes combinar caminata, bicicleta estática, si esta en tus posibilidades puedes incluir natación, puedes dividirlo en mínimo 3 sesiones 10min de duración al día.

Ejercicios de fuerza:

Por lo menos lo debes hacer 2 días a la semana 1 a 3 series de 8-12 repeticiones.

Ejercicios de flexibilidad:

2 días a la semana al final de sus ejercicios aeróbicos o de fuerza

- ❖ Evite hacer giros
- ❖ Inicie con movimientos simples
- ❖ Puede ayudarse sosteniéndose de una pared, silla o mesa para evitar caídas
- ❖ Los estiramientos puede realizarlos sentado o acostado

Inicie con 15 minutos de calentamiento, mueva las manos, brazos y cuello en círculos 8 repeticiones cada uno hacia un lado y al otro.

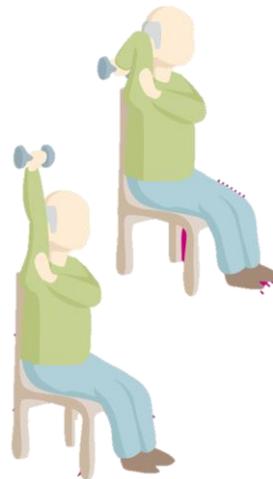
Deteniéndose de una silla o mesa haga círculos con la cadera, y tobillos, suba y baje despacio las rodillas, repita 8 veces cada lado.

Brazos sentado en una silla, con la espalda bien pegada a el respaldo. Sin peso o con un peso que le permita hacer 8-12 repeticiones.

Realizar 3 series con cada brazo.



1. Flexione el brazo sin despegar los codos del cuerpo y regrese despacio.



2. Estire el brazo hacia el techo y doble el codo mandando la mano hacia la espalda y regrese despacio.



3. Iniciar con los brazos a los lados, con los codos estirados llevarlos brazos a la altura de los hombros sin forzar el cuello.



4. Con los codos estirados sobre las rodillas, llevar los brazos al frente en línea recta con los hombros sin tensar el cuello.



5. En una silla con descansabrazos, como si se fuera a levantar sosteniéndose firmemente del descansabrazos ponerse de pie intentando dejar el peso sobre sus brazos



Piernas: mantenerse de pie enfrente de una silla o mesa donde se pueda detener y le permita hacer 3 series de 8 o 12. repeticiones con cada lado.



1. De pie mantenga su peso sobre una pierna y despacio lleve la otra hacia un lado sin doblar el tronco, regrese despacio y repita con la otra pierna



2. De la misma forma que el anterior pero ahora lleve su pierna hacia atrás sin llegar a flexionar su pecho o espalda, regrese lentamente.



3. Despacio llevar una pierna al frente doblando la rodilla y regresar lento manteniendo el equilibrio.



4. Despacio doblar la pierna hacia atrás, dejando la punta del pie hacia el piso, regresar despacio.



5. Sentado en la silla con las peirnas flexionadas, estirar una pierna despacio sin que duela, y regresar despacio.



6. De pie enfrente de la silla elevar los talones despacio y bajar despacio.



7. Sosnteniendose de la pared o mesa caminar en una linea recta colocando un pie frente al otro dar 10 pasos de ida y 10 de vuelta.