

# Programas de ejercicios para la prevención de caídas



Hay pasos que puede seguir para mantenerse saludable e independiente a medida que envejece. El ejercicio regular, que aumenta la fuerza, el equilibrio y la aptitud física, es el hábito más importante que puede adquirir para reducir el riesgo de caídas.

Súmesese a una clase local de ejercicios para aumentar la fuerza, el equilibrio y la confianza, y así lograr una mayor independencia. Encuentre una clase que disfrute y traiga a un amigo. Muchos programas se ofrecen de manera virtual.

A continuación, se presentan cinco programas de ejercicios basados en la evidencia que puede encontrar cerca de usted y a su disposición:

**Cuestión de Equilibrio** es una intervención grupal estructurada de 8 semanas que se enfoca en las estrategias prácticas para reducir el miedo a las caídas y aumentar los niveles de actividad. Para obtener información, envíe un correo electrónico a [sailwithmeec@gmail.com](mailto:sailwithmeec@gmail.com)

**Mejora la Aptitud Física** es un programa de grupo de prevención de caídas y actividad física desarrollado específicamente para personas mayores. Para obtener más información, visite la página [soundgenerations.org/health-wellness/fitness](http://soundgenerations.org/health-wellness/fitness) (solo en inglés).

**El Programa de Ejercicio de Otago** consiste en una serie de 17 ejercicios de fuerza y equilibrio dictados por un fisioterapeuta o un asistente de fisioterapia en el domicilio, en un centro ambulatorio o en un centro comunitario. Para obtener información, envíe un correo electrónico a [findingourbalance@doh.wa.gov](mailto:findingourbalance@doh.wa.gov)



## **Tai Ji Quan: Moving for Better Balance™**

(Tai Ji Quan: Move for Better Balance) es un programa de prevención de caídas que se dicta en dos sesiones de una hora por semana, durante 24 semanas. Para obtener más información, visite la página [betterbalance.net/class-locations](http://betterbalance.net/class-locations) (solo en inglés).

**Manténgase Activo e Independiente de por Vida (SAIL, por su sigla en inglés)** es un programa de fuerza, equilibrio y aptitud física para personas mayores de 65 años. Para obtener más información, visite la página [sailfitness.org](http://sailfitness.org) (solo en inglés).

Ejemplos de ejercicios de SAIL del otro lado ▶▶▶

## Ejercicios de Manténgase Activo e Independiente de por Vida (SAIL)

Las caídas son la causa principal de hospitalización por lesiones de personas mayores en el estado de Washington. Cada año, cerca del 28 % de los adultos mayores de 65 años del estado de Washington sufren alguna caída que requiere atención médica. El programa de ejercicios *Manténgase Activo e Independiente de por Vida (SAIL)* abarca la educación sobre reducción de riesgos y puede ayudarle a aumentar la fuerza y el equilibrio, y a reducir el riesgo de caídas.

Está demostrado que los ejercicios que se indican a continuación reducen las caídas. Se pueden modificar según sus habilidades y realizarse mientras está de pie o sentado. No es demasiado joven ni demasiado mayor para comenzar una clase de ejercicios. ¡Diviértase, manténgase activo y equilibrado!

**Siempre consulte a su médico antes de comenzar con cualquier programa de ejercicios.**

### 1 MARCHA EN EL LUGAR

**Objetivo:** aumentar la fuerza

1. Levante una rodilla hacia el frente, hasta la altura de la cadera.
2. Baje lentamente la pierna hasta la posición inicial.
3. Repita con la otra pierna.
4. Haga hasta 10 repeticiones y vaya alternando una pierna con la otra.

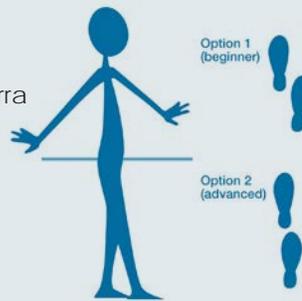


### 2 PARADA CON TALÓN A LA PUNTA

**Objetivo:** aumentar el equilibrio de pie

**Objetivo:** mantenerse en equilibrio sin la barra

1. Póngase de pie cerca de la barra para apoyarse si lo necesita.
2. Extienda los brazos a los lados del cuerpo para mantener el equilibrio.
3. Ponga un pie apenas más adelante que el otro (vea la opción 1).
  - Ponga un pie justo delante del otro (en la misma dirección). El talón del pie que está delante debe tocar los dedos del pie que está atrás (vea la opción 2).
4. Manténgase en esta posición durante 30 segundos.



### 3 FLEXIONES DE BRAZOS

**Objetivo:** fortalecer los brazos, los hombros y la espalda

1. Póngase de pie frente a la pared o la barra y ponga las manos a la altura de los hombros y separadas al ancho de los hombros.
2. Mantenga la espalda recta. Baje el cuerpo hacia la pared o la barra.
3. Vuelva a la posición inicial.
4. Repita de 8 a 10 veces.



### 4 PARADA EN PUNTA DE PIE

**Objetivo:** fortalecer los músculos de las piernas

1. Póngase de pie con los pies en paralelo mientras se sujeta a la barra.
2. Mantenga la posición mientras levanta el cuerpo sobre las puntas de los pies.
3. Poco a poco, baje el cuerpo hasta la posición inicial.
4. Repita de 8 a 10 veces.



### 5 PARADA EN UNA PIERNA

**Objetivo:** fortalecer y mejorar el equilibrio de pie

**Objetivo:** mantenerse en equilibrio sin la barra

1. Póngase de pie junto a la barra con los pies separados a la altura de los hombros. (Sujétese de la barra si lo necesita).
2. Levante una rodilla hacia el frente, hasta la altura de la cadera, y mantenga los dedos del pie hacia arriba.
3. Mantenga la rodilla levantada hasta 10 segundos y bájela.
4. Repita con el otro pie. Continúe alternando un pie con el otro y agregue repeticiones a medida que vaya adquiriendo más fuerza.



Para ver más clases de ejercicios y recursos sobre la prevención de caídas, visite la página [doh.wa.gov/findingourbalance](https://doh.wa.gov/findingourbalance) (solo en inglés) o envíe un correo electrónico a [findingourbalance@doh.wa.gov](mailto:findingourbalance@doh.wa.gov).

DOH 530-251 December 2021 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).