



#yoentrenoencasa mayores

## RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA PERSONAS MAYORES (+65 AÑOS)

### GUÍA DE AYUDA PARA EL PROFESIONAL DEPORTIVO

#### MUY IMPORTANTE:

- ◆ NO hacer actividad o ejercicio físico, si se tiene o se ha tenido fiebre, tos o dificultad para respirar, y en caso de duda, consultar a su médico.
- ◆ NO comenzar la actividad, o abandonar en el caso de haberla iniciado y consultar a su médico, si se siente mareos, dolor o cualquier otra sensación extraña.

#### MEDIDAS DE SEGURIDAD PERSONALES Y DE ESPACIO PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | NO realizar los ejercicios en ayunas, ni inmediatamente después de comer.                                                                                                                                                                                                               |
| 2. | Lavarse las manos antes y después de hacer actividad física siguiendo las indicaciones de sanidad (ver vídeo de imprescindibles en el canal Youtube #yoentrenoencasa Madrid es Deporte).                                                                                                |
| 3. | Limpiar antes y después, la zona donde se va a realizar la actividad física, según las indicaciones de sanidad.                                                                                                                                                                         |
| 4. | Abrir las ventanas para ventilar de manera natural la zona de práctica deportiva, antes y después de su realización.                                                                                                                                                                    |
| 5. | Hacer la actividad física de forma individual, respetando al menos 2 metros de separación con la persona más cercana. Si se necesita ayuda de otra persona, debe cumplir con las medidas de seguridad (mascarilla y guantes).                                                           |
| 6. | Reorganizar la zona donde se va a realizar la actividad física, retirando todos los objetos (alfombras, muebles,...) que puedan hacer tropezar. (NOTA: existe la posibilidad de crear un recorrido, lo más largo posible, para poder caminar una distancia determinada todos los días). |

#### SUMA ACTIVIDAD (Adaptaciones y cambios de hábito)

|    |                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Utilizar música que invite a levantarse para caminar, bailar o sencillamente para hacer las tareas de casa, como limpiar, cocinar, etc.                                  |
| 2. | Caminar por la casa cuando se realice una conversación con el teléfono móvil.                                                                                            |
| 3. | Aprovechar los descansos publicitarios, en el caso de estar viendo la televisión, para levantarse, caminar, subir las rodillas...en definitiva para moverse un poco más. |
| 4. | Cambiar de lugar donde sentarse a lo largo del día y no permanece en esa posición más de 2 horas seguidas.                                                               |

#### OTRAS RECOMENDACIONES

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Controlar la cantidad y la calidad de información que recibes. Con ello se evitarán los sentimientos de angustia, nerviosismo o malestar que se pueden producir por exceso de información. Este fenómeno se conoce como "infoxicación" y es perjudicial para la salud y el sistema inmunitario. |
| 2. | Beber agua frecuentemente, para estar bien hidratado.                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3. | Mantener una dieta equilibrada, respetando al menos las tres comidas principales. Muy importante el desayuno y la calidad de los alimentos (calidad en base a la proporción de los macronutrientes que aporta un alimento).                                                                     |
| 4. | Mantener un hábito de sueño y horas de descanso, respetando el mismo horario.                                                                                                                                                                                                                   |
| 5. | Jugar, dibujar o hacer otras actividades, si se convive en el hogar con nietas o nietos.                                                                                                                                                                                                        |
| 6. | Realizar manualidades que obliguen a utilizar las manos de forma más precisa.                                                                                                                                                                                                                   |
| 7. | Dibujar, leer, escribir, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                   |



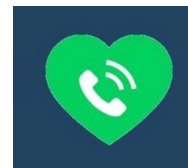
ACTIVIDADES SUSCEPTIBLES DE SER RECOMENDADAS (Seleccionar en función de la persona. Según los diferentes niveles a, b o c)

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | PROPUESTA CARDIOVASCULAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. | PROPUESTA DE FUERZA TREN SUPERIOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <p>a) Sentado en una silla, subir las rodillas alternativamente. <b>Dosis:</b> hasta 10 repeticiones con cada pierna, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p> <p>b) De pie, en el mismo sitio sin desplazamiento, subir las rodillas alternativamente (marcha estacionaria). <b>Dosis:</b> hasta 50 repeticiones con ambas piernas, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p> <p>c) Desplazarse por un recorrido establecido previamente en la casa, sin obstáculos. <b>Dosis:</b> hasta 5000 pasos en series pequeñas de 1000 pasos.</p> |    | <p>a) De pie frente a la pared, apoya las manos a la altura del pecho y realiza ligeras flexiones y extensión: entre 8 y 15 repeticiones, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p> <p>b) Con una toalla y los brazos abiertos a la altura del pecho, hacer aperturas intentando mantener la contracción durante 3 segundos. <b>Dosis:</b> Igual.</p>                                                                                                                                       |
| 3. | PROPUESTA DE FUERZA TREN INFERIOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4. | PROPUESTA DE EQUILIBRIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | <p>a) 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. <b>Dosis:</b> hasta 10 repeticiones, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p> <p>b) De pie, con un pie adelantado más que el otro y con las manos en la cintura o apoyadas en una silla o pared, bajar y subir la cadera. <b>Dosis:</b> entre 5 y 10 repeticiones con cada pierna, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p>                                                       |    | <p>a) De pie, sin moverse y con un apoyo cerca como elemento de seguridad, levantar una pierna y mantener el equilibrio: <b>Dosis:</b> hasta 10 segundos con cada pierna, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p> <p>b) 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. <b>Dosis:</b> entre 5 y 10 metros, 3 veces al día secuenciados en el tiempo.</p> |
| 5. | PROPUESTA DE MOVILIDAD ARTICULAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6. | PROPUESTA DE FUERZA PRENSIL DE MANOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|    | <p>a) Hacer círculos con los dos brazos.</p> <p>b) Abrir y cerrar brazos.</p> <p>c) Llevar los brazos arriba y abajo.</p> <p>d) Realiza las tareas cotidianas como lavarte, peinarte, etc con la mano que no sea dominante.</p> <p><b>Dosis:</b> hasta 10 repeticiones, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p>                                                                                                                                                                                                                               |    | <p>a) Abrir y cerrar las manos y los dedos frecuentemente.</p> <p>b) Con una esponja o pelota de FOAM, hacer presión cerrando y abriendo la mano.</p> <p><b>Dosis:</b> hasta 10 repeticiones con cada mano, 3 veces al día secuenciadas en el tiempo.</p>                                                                                                                                                                                                                                       |

OTRAS RECOMENDACIONES A CRITERIO DEL PROFESIONAL DEPORTIVO (de acuerdo con su estilo de enseñanza y la relación con su alumnado)

MINUTOS EN COMPAÑÍA:

- ♦ 919 490 111 es un teléfono gratuito a disposición de personas mayores que se sientan aisladas.
- ♦ Más información: [www.minutosencompañia.org](http://www.minutosencompañia.org)



#Quédate En Casa