

# Prevenir las caídas es **posible**

Seguridad /  
Lesiones



A continuación, le proponemos algunos sencillos ejercicios para lograr mayor resistencia, aumentar la fuerza y potencia de sus músculos, mejorar el equilibrio y la marcha, y la flexibilidad. Incorporar este tipo de ejercicios en su rutina diaria le ayudará a prevenir las caídas.

## Ejercicios para aumentar la **resistencia cardiovascular**

### **Caminar**



Procure caminar todos o casi todos los días; empiece poco a poco y si se cansa, pare y descanse. Cada día vaya aumentando el tiempo.

Busque recorridos fáciles y sin obstáculos que puedan hacerle tropezar.

## Ejercicios para aumentar la **fuerza y potencia muscular**

### **Levantarse de una silla**



Siéntese en una silla firme y levántese como se indica en la figura. Si lo necesita, apóyese en los brazos de la silla, cuando esté seguro, pruebe a apoyarse solo con un brazo.

Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelve a sentarte. Descanse unos segundos y empiece de nuevo.

Repita este ejercicio 10 veces, descanse de 1 a 3 minutos y vuelva a repetirlo 10 veces más.

### **Ponerse de puntillas**



Colóquese detrás de una mesa o del respaldo de una silla, con los pies separados y alineados con los hombros (la separación de los pies ha de ser, aproximadamente, la distancia entre los dos hombros). Póngase de puntillas hasta llegar lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Si pierde el equilibrio, apóyese en la mesa o en la silla; no se apoye si mantiene bien el equilibrio. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.

Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones. Haga un descanso no inferior a 1 minuto, ni superior a 3 minutos. Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.

## Ejercicios para aumentar la flexibilidad

### Estiramientos de miembros inferiores



Apoyado en una silla firme o una mesa, doble una pierna mientras la otra sigue estirada (como en la imagen); con la ayuda de la mano, intente forzar la flexión hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura de la parte anterior del muslo. Mantenga la posición durante 10 segundos. Haga una pausa de 5 segundos y empiece de nuevo con la otra pierna.

Repita este ejercicio 10 veces con cada pierna, descanse de 1 a 3 minutos y vuelva a repetirlo 10 veces más.

### Estiramientos de miembros superiores



Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos. Después, haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.

Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.

Empiece haciendo una serie de tres repeticiones, manteniendo la posición durante 10 segundos. Haga un descanso no inferior a 1 minuto, ni superior a 3 minutos. Repita otra serie de tres repeticiones más.

### Estiramientos del cuello



Este ejercicio se puede hacer sentado o de pie.

Incline la cabeza hacia la derecha hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura del cuello y mantenga la posición durante 10 segundos. Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo hacia el lado izquierdo. Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones. Haga un descanso no inferior a 1 minuto, ni superior a 3 minutos. Repita otra serie de 10 repeticiones más.

## Ejercicios para aumentar el equilibrio y la marcha

### Flexionar de forma alterna las piernas estando de pie



Sitúese de pie. Flexione una pierna mientras la otra sigue apoyada en el suelo como se indica en la figura; mantenga la pierna elevada unos 5 segundos; baje la pierna y haga lo mismo con la otra.

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado al lado de una mesa, silla firme o barandilla.

Mantenga la posición contando hasta 10 para cada una de las piernas. Descanse de 1 a 3 minutos y repita de nuevo el ejercicio.

Consulte la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Encontrará más ejemplos de ejercicios en los apartados de Actividad física y Seguridad y lesiones.



También podrá encontrar muchos recursos disponibles en su zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

