



# **Guía Técnica de Ejercicios para una Vida Activa del Adulto Mayor**

Dirección de Atención a las Personas  
Adultas Mayores

Sistema DIF Jalisco

## Bitácora de Revisiones

No.	Fecha del Cambio	Referencia del Punto Modificado	Descripción del Cambio
1	14-Nov-2017	Todo el Manual	Documento Nuevo
2	Junio 2021	Todo el Manual	Actualización de la Información y Cambio de Plantilla



## Índice

1.	Introducción.....	4
2.	Recomendaciones.....	5
3.	Primera Parte .....	6
4.	Segunda Parte .....	59
5.	Fundamento Legal .....	89
6.	Bibliografía .....	90



## 1. Introducción

Cuando un adulto mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí solo, no se debe tan solo al envejecimiento. Una de las principales razones es la inactividad. Los adultos mayores inactivos pierden terreno en cuatro áreas muy importantes y necesarias para conservar la salud y la independencia (áreas de resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad), situación que es perfectamente reversible a través del ejercicio.

La actividad física que se inicia tempranamente en la vida y que se continúa durante la etapa adulta a un nivel suficiente como para conservar una condición física y cardiorrespiratoria adecuada, puede retardar la aparición de las enfermedades relacionadas con la edad, aumenta la esperanza de vida.

Muchos de los cambios que afectan a la mayoría de los adultos mayores, no están dados por la edad propiamente tal, sino por la disminución de la actividad. Un órgano que no se usa o una función que no se realiza, se atrofia. Por lo tanto, manteniéndose activo disminuye y retarda bastantes de los cambios negativos.

El Sistema DIF Jalisco, comprometido con la atención a la población de adultos mayores a través del programa de Bienestar del Adulto Mayor, propone la presente "Guía de Ejercicios para una Vida Activa del Adulto Mayor", confiando que el aporte a los Sistemas DIF municipales facilite la práctica del ejercicio físico, en el entendido que mantener un buen estado de "salud" debe incorporar necesariamente aspectos físicos, sociales, mentales.

El ejercicio regular es una terapia efectiva no farmacológica para el estrés, desórdenes del sueño, depresión y ansiedad, así también produce beneficios en condiciones crónicas del envejecimiento, tales como: Hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades coronarias, constipación, síndrome del desuso o "encamamiento".

La senectud es inevitable, pero no necesariamente debe ser incapacitante, El ejercicio físico moderado favorece a todas las personas adultas debido a que produce una sensación de bienestar y de vitalidad. Un programa regular de ejercicios, mejora la calidad de vida.

Esta Guía se presenta en dos partes, la primera contiene ejercicios básicos que requieren un esfuerzo físico moderado con los cuales puede comenzar el programa de actividad física con los grupos de tercera edad, se sugiere practicarlo durante 6 meses por lo menos antes de pasar a la Segunda Parte, en donde se plantean ejercicios que requieren un esfuerzo mayor.

## 2. Recomendaciones

La importancia de la actividad física durante el envejecimiento, es favorable y aconsejable siempre y cuando sea regulada cuidadosamente al igual que los medicamentos, considerando que la función cardiorrespiratoria de los adultos mayores tiene menos reservas que en jóvenes y adultos. Evitando fatigar en exceso su organismo.

Las recomendaciones de esta guía de ejercicios en general, están orientadas hacia los adultos mayores, aparentemente saludables, con flexibilidad y capacidad funcional disminuida debido a la inactividad crónica. Sin embargo, hay adultos mayores con enfermedades, que no les permiten realizar ejercicios vigorosos sin una evaluación médica previa y la estabilización de su patología base, después deben incorporarse a un programa supervisado por un profesional.

Destacamos que estos ejercicios no deben ser considerados como tratamientos específicos para algunas patologías.

Un programa de ejercicios equilibrado, incluye aumentar la flexibilidad, el fortalecimiento y la resistencia cardiovascular.

- Para que usted obtenga los beneficios reales, debe programar hacer ejercicios todos los días.
- Para comenzar su programa, haga los ejercicios en forma suave, sin apresurarse, la duración de la sesión solo usted podrá determinarla, pero en general, comience con 20 minutos diarios, realizando pocas repeticiones de cada uno, incluyendo ejercicios de extremidades superiores, inferiores y tronco. Se recomienda comenzar con los ejercicios sentados y realizar los de respiración cada 5 minutos o menos, si usted nota que lo necesita.
- Es importante darse cuenta si está realizando los ejercicios más allá de lo recomendable y de sus capacidades, para esto existe una prueba sencilla e importante, usted “debe poder hablar en forma normal y no agitada”, si no es así, pare y realice ejercicios de respiración hasta que se normalice.
- Siempre debe detener el ejercicio si usted siente dolor de pecho, respiración corta, dolor importante de un músculo o articulación, dolor de cuello o mandíbulas, mareo o aturdimiento, náusea, vómito o fatiga excesiva.
- Al comenzar el programa usted puede sentir algunas molestias y dolores leves en los músculos y articulaciones, esto es normal, especialmente si

hace mucho tiempo que no realiza ejercicios, preocúpese si éstos aumentan; detenga su programa y consulte a su médico.

- En la medida que su cuerpo se adapte, puede ir aumentando poco a poco el tiempo de cada sesión, incluso hasta una hora diaria, pero siempre manteniendo las precauciones ya mencionadas.
- La utilidad de un programa de ejercicios regular, impacta en la esfera física, social y psicológica. Hay evidencia que los adultos mayores que participan en ejercicios en grupo, tienen una percepción de sí mismos más favorable que los que no hacen ejercicio. También sabemos que con un programa de ejercicios, no solo se benefician los adultos mayores más sanos, sino también los adultos mayores frágiles obtienen ventajas similares, incluyendo un aumento de la actividad espontánea y reducen la dependencia, especialmente si los programas se inician antes de que se haya producido una pérdida importante de la función.

Confiamos que esta guía sea de utilidad para todos nuestros adultos mayores, como también para el equipo que trabaja con ellos

### 3. Primera Parte

Este primera bloque de ejercicios se recomienda para iniciar el programa de actividad física con grupos.

Es importante practicarlo por lo menos durante 6 meses, antes de pasar a la segunda parte.

#### Ejercicios de Respiración

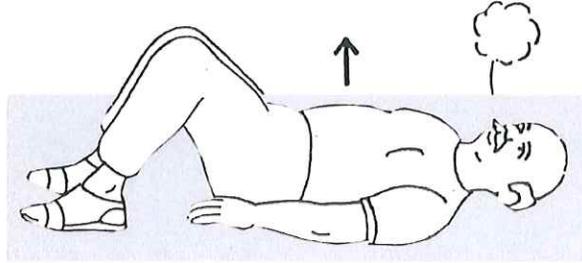
La respiración adecuada es nuestra necesidad básica, por ello es importante hacerlo correctamente.

Estos ejercicios le permiten expandir al máximo sus pulmones con un mínimo trabajo, al hacerlo usted produce higiene bronquial, mejora su adaptación al esfuerzo y disminuye sus probabilidades de contraer enfermedades respiratorias.

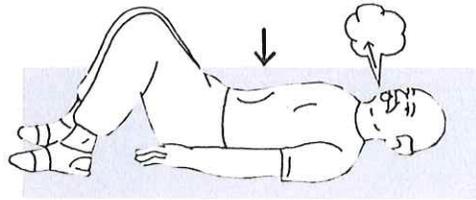
Además, en caso de estar afectado de alguna patología respiratoria crónica o aguda, siempre le beneficiará realizar estos ejercicios.

1. Acostado, brazos a los costados, rodillas flexionadas, pies apoyados y ligeramente separados.

- Inhalar por la nariz, (inflando o sacando el abdomen), lentamente sin producir sonidos.



- Exhalar por la nariz (hundiendo el abdomen); si prefiere, ponga una mano en el abdomen para sentir cómo sube al tomar aire y baja al botarlo. Si quiere, puede hacerlo con los ojos cerrados.

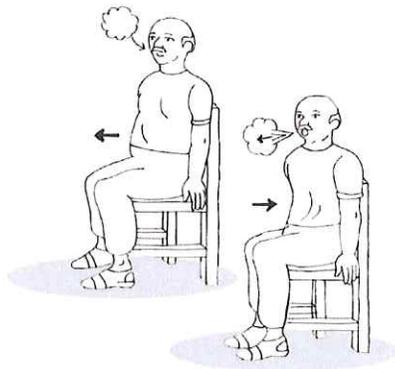


**Nota**

- **Al inhalar:** Tome aire por la nariz.
- **Al Exhalar:** Bote el aire por la nariz o por la boca.

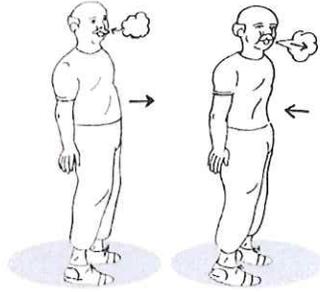
2. Sentado cómodamente, espalda apoyada.

- Inhalar y Exhalar igual que en el ejercicio anterior.



3. De pie, con los pies ligeramente separados.

- Inhalar y Exhalar igual que en el ejercicio anterior.



- Con este tipo de respiración usted descende el diafragma, aumentando la cantidad de oxígeno que obtiene por respiración y a un costo energético menor.
- Esta respiración es la que usted debiera tener siempre, pero en especial procure hacerlo mientras realiza actividad física.
- También esta respiración apoya la higiene de las bases de sus pulmones.

### Ejercicios Sentados

En una silla con respaldo, cómodamente, con la espalda apoyada.

Si usted no ha realizado ejercicios por largo tiempo o tiene problemas de equilibrio, realizar ejercicios sentado es una forma segura y de exigencia adecuada para acostumbrar a su cuerpo y prepararse para actividades más vigorosas.

Estos ejercicios están orientados a utilizar sus articulaciones al máximo de sus posibilidades, lo que le dará una mayor flexibilidad.

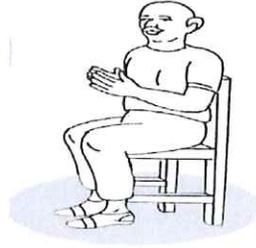
Además, al realizar el ejercicio en repetidas ocasiones, va estirando y fortaleciendo los músculos.

#### a. Extremidades Superiores

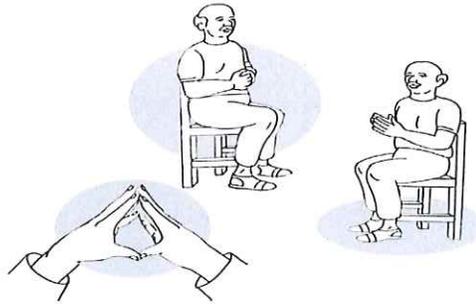
1. Simular lavarse las manos durante 20 segundos.



2. Palmotear las manos (aplaudir), durante 30 segundos, primero lento y luego ir acelerando el ritmo.



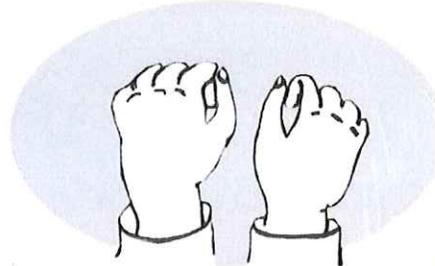
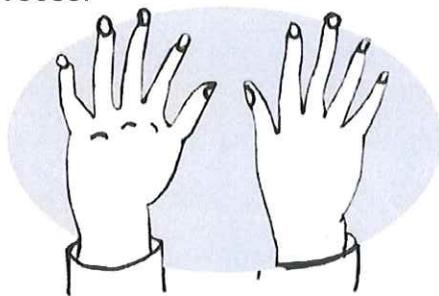
3. Confronte los dedos de ambas manos y empuje una contra la otra estirando los dedos, durante 15 segundos.



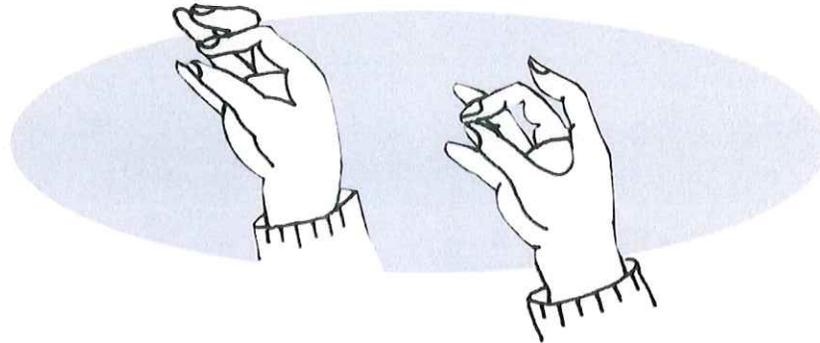
4. Mueva los dedos como si tocase un piano y tararee una canción, durante 15 segundos.



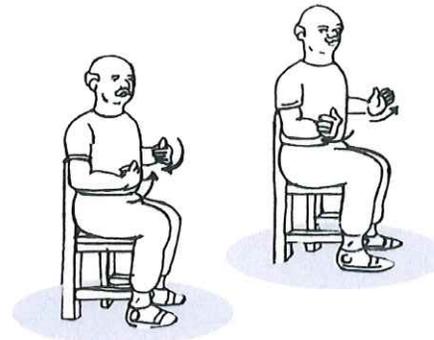
5. Abrir y cerrar las manos estirando bien los dedos y empuñando fuerte, 10 veces.



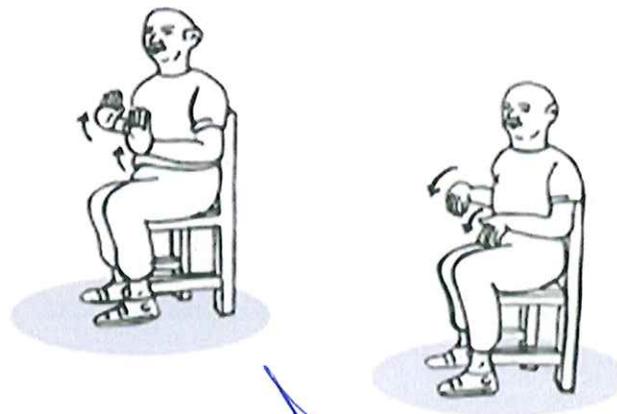
6. Tocar con el pulgar cada una de las yemas de los dedos de la misma mano sucesivamente, alterne.



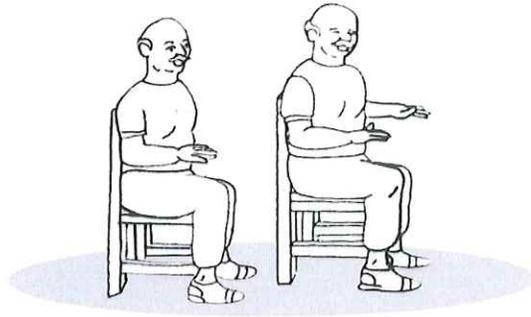
7. Codos junto al cuerpo y en ángulo recto, antebrazo en posición neutra. Doblar las muñecas y manos hacia adentro y afuera, 10 veces. Solo mueva manos y muñecas, no mueva los antebrazos.



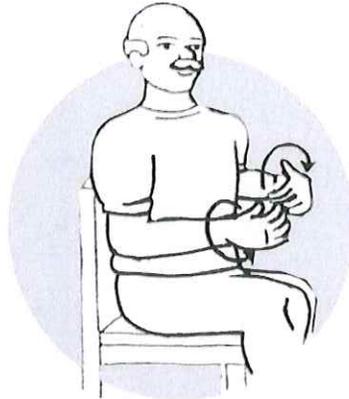
8. Misma posición anterior, doblar muñecas hacia arriba y abajo, 10 veces. No mueva los antebrazos.



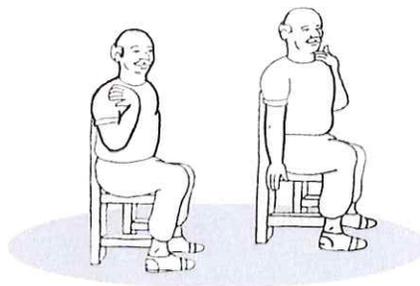
9. Misma posición anterior, poner palmas hacia arriba y luego abajo, 10 veces. No mueva los antebrazos.



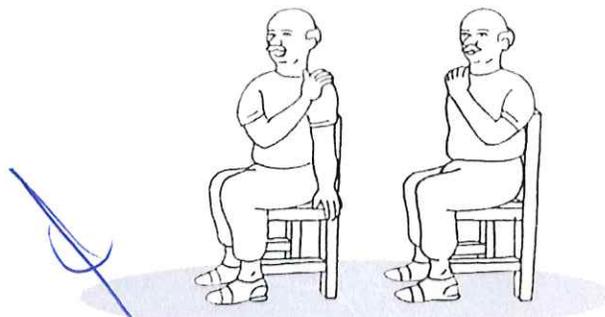
10. Misma posición anterior, girar las muñecas en un sentido y luego en el otro, 10 veces. No mueva los antebrazos.



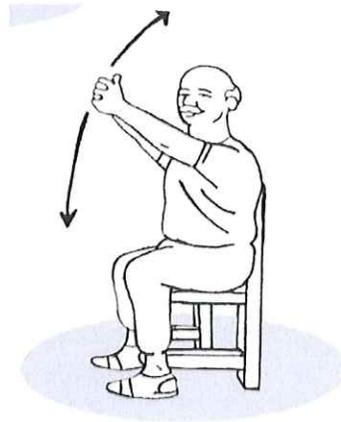
11. Con el codo junto al cuerpo, doblar y extender bien el antebrazo al máximo (tocando el hombro), 10 veces. Alternar.



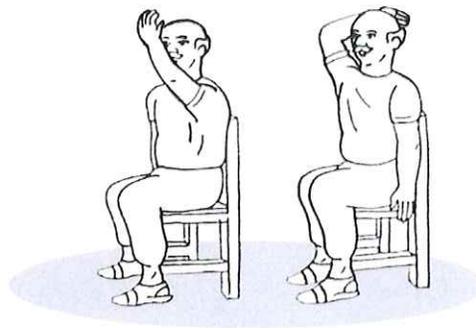
12. Con la mano derecha tóquese el hombro izquierdo lo más atrás posible, alternar, 10 veces.



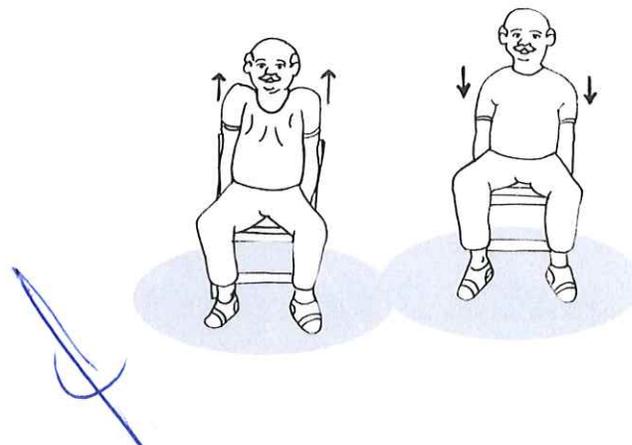
13. Tomándose las manos, levantarlas por delante lo más arriba posible sin doblar los codos y bajar, 10 veces.



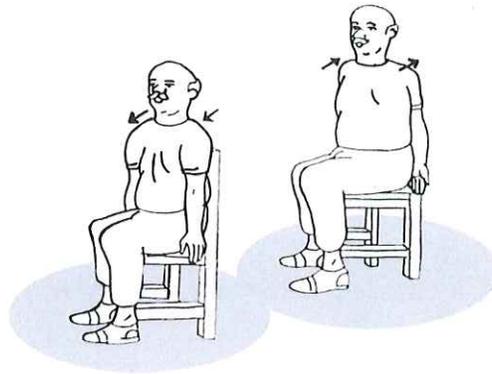
14. Simular peinarse, pasando la mano por delante de la cara, costado de la oreja contralateral (del otro lado) y detrás de la nuca, alterne, 10 veces.



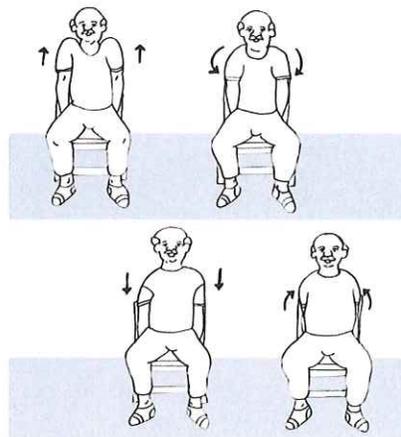
15. Con los brazos relajados, junto al cuerpo subir y bajar los hombros, 10 veces.



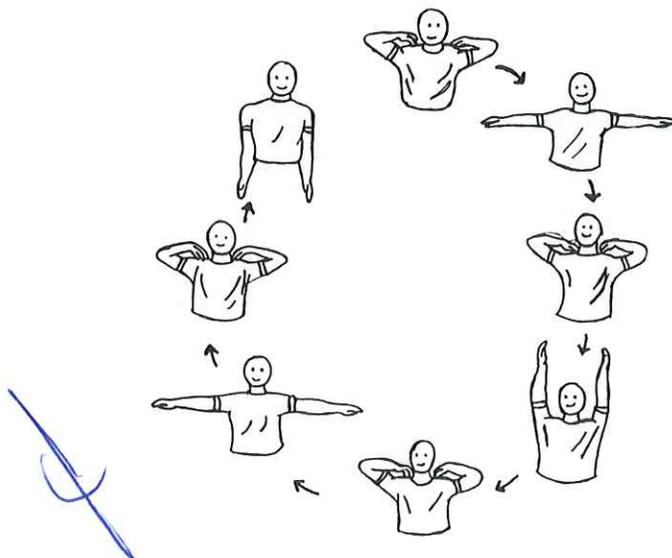
16. Igual posición anterior, proyectar los hombros hacia adelante y hacia atrás, 10 veces.



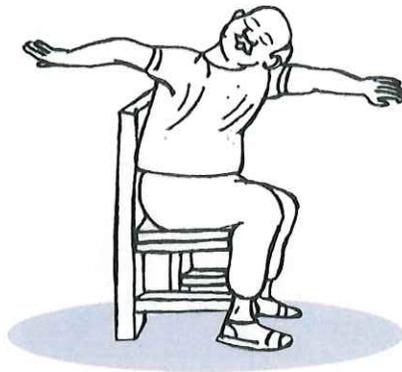
17. Igual posición anterior, mover los hombros hacia arriba, adelante, abajo, atrás (en círculo). Luego en el otro sentido, 10 veces.



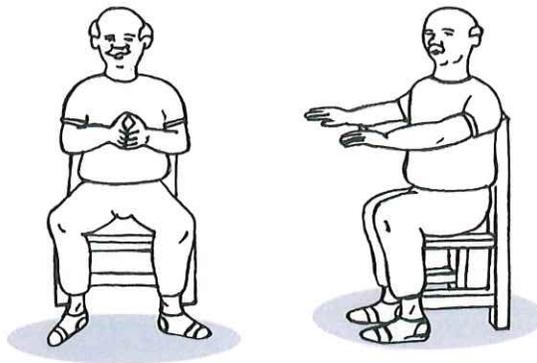
18. Igual posición anterior, doblar y estirar los codos, siguiendo la secuencia: manos al hombro, al costado, al hombro, arriba, al hombro, al costado, al hombro, abajo, 10 veces.



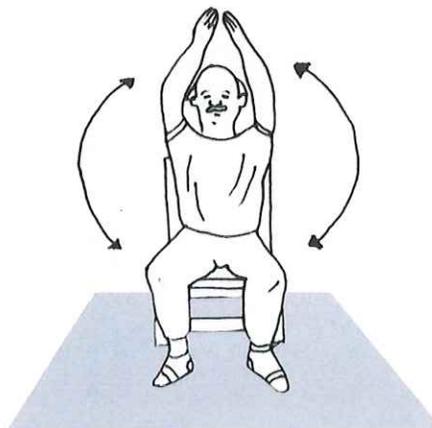
19. Simular nadar estilo crawl, un minuto.



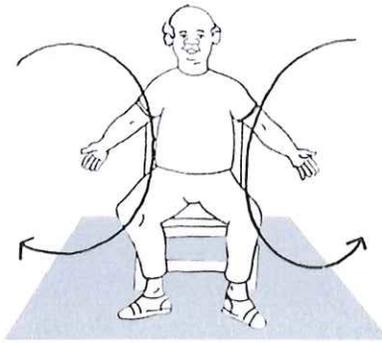
20. Simular nadar estilo pecho, un minuto.



21. Igual posición anterior, separar los brazos por los costados subiendo, hasta que las manos se toquen (sobre la cabeza), siempre con los codos estirados, 10 veces.

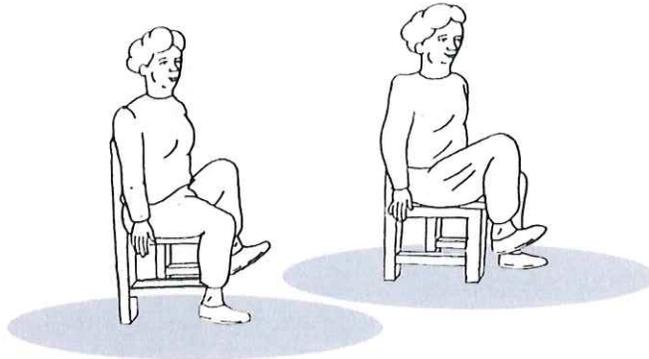


22. Haga círculos con toda la extremidad superior, atrás, arriba, adelante, abajo, las dos al mismo tiempo, 10 veces. Repita ejercicio anterior pero en el otro sentido, adelante, arriba, atrás, abajo, 10 veces.

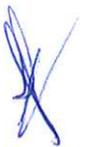
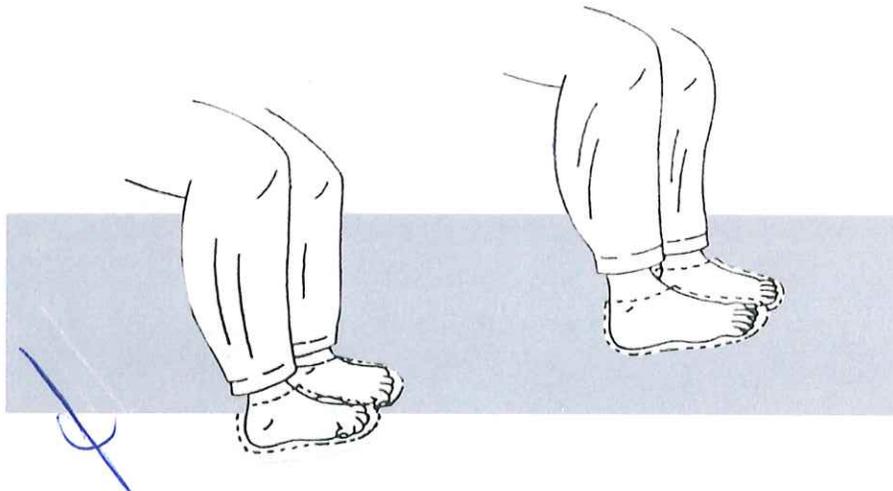


**b. Extremidades Inferiores**

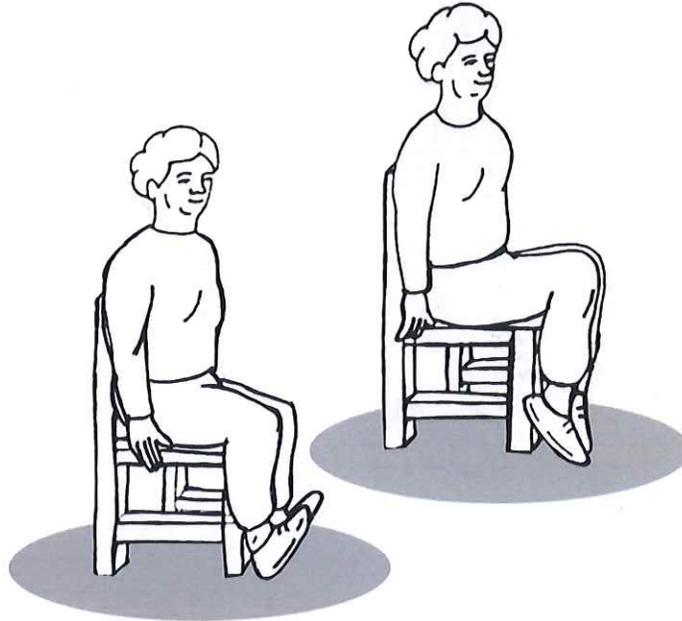
23. Golpee el suelo con los pies alternando y acelere el ritmo poco a poco, 30 segundos. No se dañe.



24. Apretar y relajar los dedos de los pies dentro de los zapatos, 10 veces.



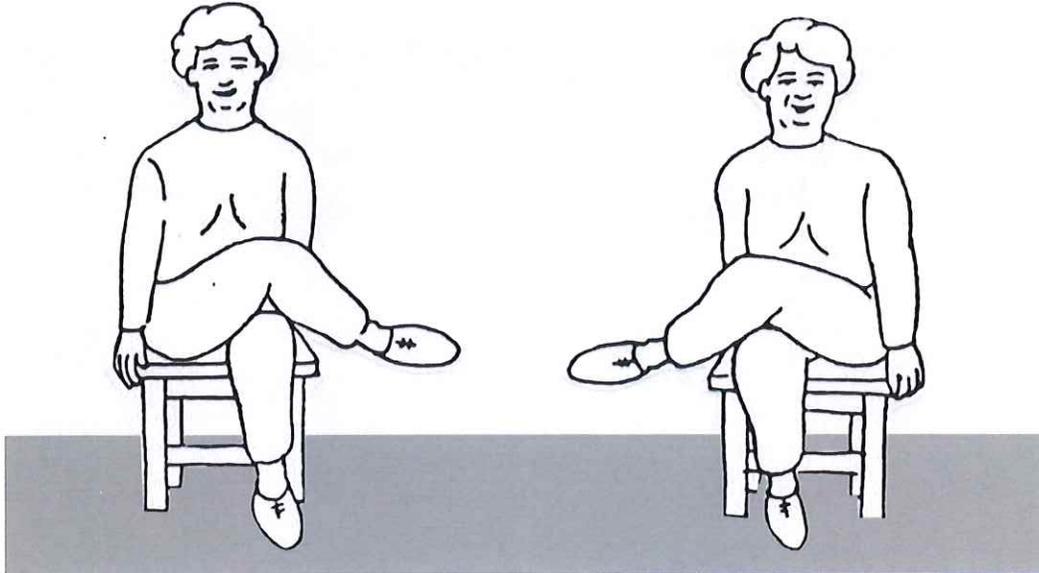
25. Con los pies apoyados en el suelo, levante las puntas y baje, luego los talones y baje, con el ritmo punta, talón, punta, talón, por 30 segundos.



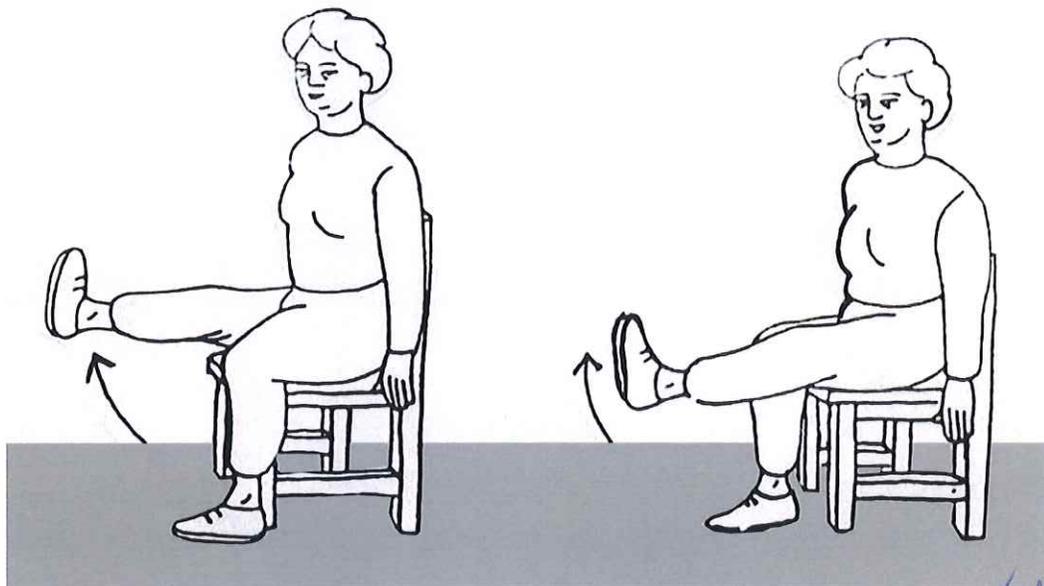
26. Con una rodilla cruzada, puesta sobre la otra, gire el tobillo en un sentido 10 veces, luego en el otro sentido 10 veces. Después cambie de rodilla y realice el ejercicio con el otro pie.



27. Cruce una rodilla sobre la otra y luego cambie rápidamente (cruce la otra), 20 veces total.



28. Estire una rodilla y bájela, estire la otra y bájela, continúe así acelerando el ritmo por 30 segundos.



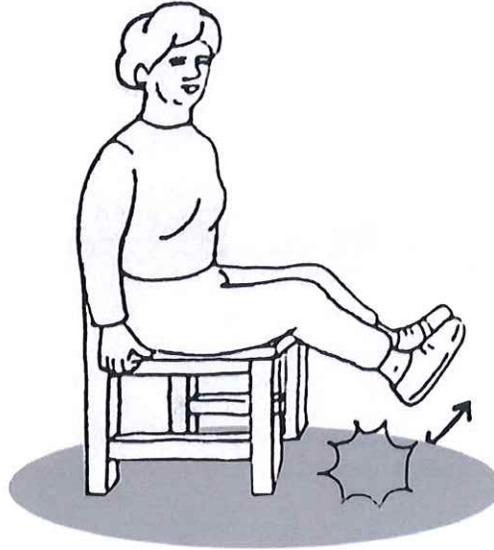
*Handwritten blue mark*

*Handwritten blue signature*

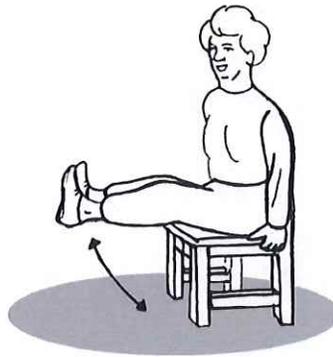
*Handwritten blue mark*

*Handwritten blue mark*

29. Sujétese del asiento con ambas manos a los costados, estire ambas piernas y bájelas rápidamente de los pies, 10 veces. No se dañe.



30. Lo mismo que el ejercicio anterior, pero ahora al bajar los pies, esto es lento y sin sonar al tocar el suelo, 10 veces.



31. Con el talón del pie derecho toque la rodilla izquierda, alterne, 10 veces.



32. Con sus manos sujétese las rodillas y manteniéndolas unidas separe y junte los pies, 10 veces.



33. Levante una rodilla doblada al pecho, lo más que pueda, luego bájela. Alterne 10 veces.

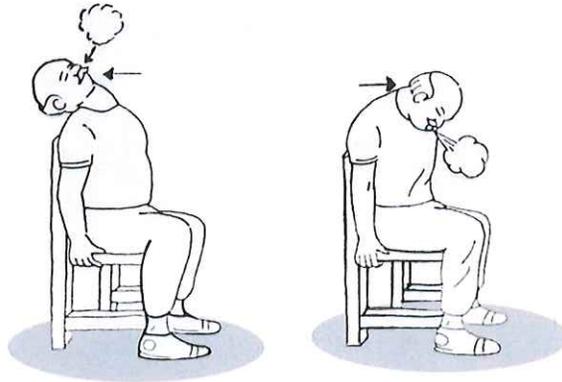


34. Con las manos bien tomadas en la silla, levante ambas rodillas al pecho (hunda el abdomen para proteger su columna vertebral), bájelas 10 veces.

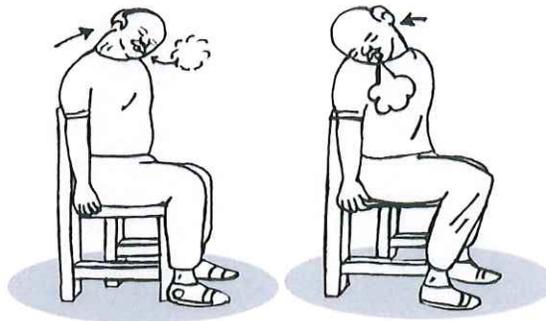


### c. Ejercicios de Columna Vertebral

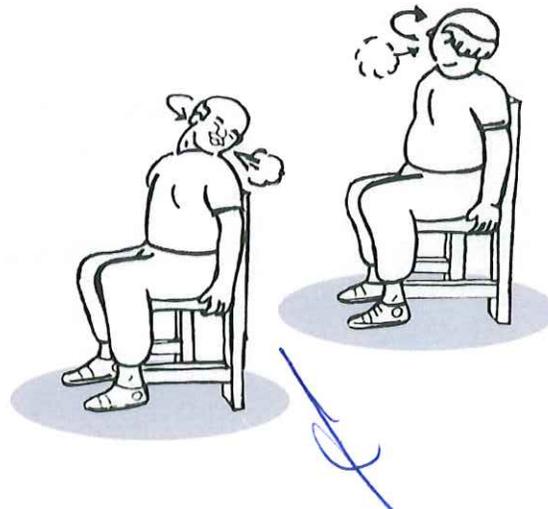
35. Sentado correctamente, extienda (suba) la cabeza inhalando y luego bájela, exhalando suavemente, 10 veces. No se preocupe si le suena el cuello, es normal.



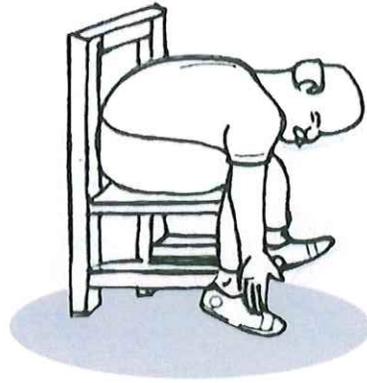
36. Incline la cabeza a un lado inhalando y luego inclínela al otro lado exhalando (suave), 10 veces.



37. Inhalando r ás por un costado y  
luego exhalando rótela al otro lado. También mirando hacia atrás (suave),  
10 veces.



38. Inclínese hacia adelante y toque con su mano derecha el pie derecho, vuelva a su posición inicial, alterne 10 veces.



39. Levante una rodilla flectada y trate de tocarla con la frente, ayúdese con las manos, luego baje la rodilla, alterne 10 veces.



### Ejercicios de Pie

Con ayuda de una silla con respaldo.

Caminar es una de las actividades más valoradas, porque determina gran parte de su independencia al permitirle ir hacia donde usted necesite.

A continuación presentamos ejercicios que usted puede hacer solo, con un compañero o en grupo.

Estos Ejercicios le ayudarán a mejorar su equilibrio, capacidad de reacción, estado físico y coordinación, lo cual hará que usted pueda caminar más y con mayor seguridad, disminuyendo la posibilidad de accidentes.

Al realizar los ejercicios acompañado de otras personas, usted aumenta las posibilidades de éxito por la motivación adicional de sus compañeros, el constante estímulo y cuidado mutuo, la alternativa de irse corrigiendo, además de aumentar su sociabilidad.

### **Ponerse de Pie y Sentarse**

La debilidad de la musculatura antigravitatoria se hace más manifiesta en especial pasados los 80 años, por lo tanto la silla debe ser lo suficientemente estable y es fundamental su altura adecuada. Muchos adultos mayores no se movilizan durante el día por la incapacidad de ponerse de pie por utilizar un sillón bajo.

#### **a. Ponerse de Pie**

Para lograr este paso, es importante la posición inicial: Adulto mayor sentado un poco al borde, los pies ligeramente separados más atrás que las rodillas, desde ahí debe hacer el intento con impulso, al principio apoyándose en los antebrazos del sillón (pero sin perder el impulso), realizando una "venia" o mirándose los zapatos (para desplazar el centro de gravedad hacia delante), y continuar hacia arriba, la dificultad mayor está en la elevación de las nalgas, por lo tanto es muy importante la continuidad del movimiento y la armonía. Debe realizar este ejercicio con seguridad y evitar accidentes.

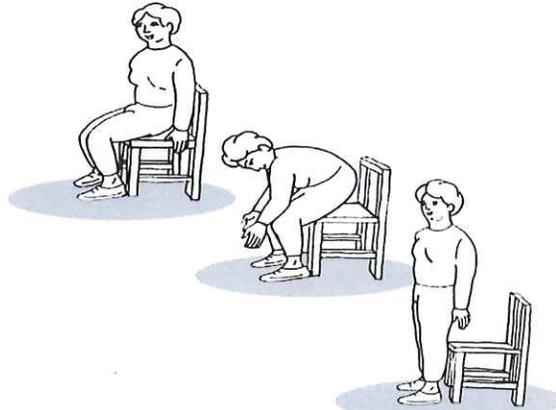
#### **b. Sentarse**

Es importantísimo que el adulto mayor se acostumbre siempre a colocarse de espaldas a la silla, tocando ésta con sus pantorrillas, puesto que la tendencia natural es tratar de acercarse y sentarse lo antes posible (acción muy riesgosa). Una vez en posición, deberá realizar una leve flexión de tronco (venia), flexionando a la vez la cadera y rodillas hasta apoyar las nalgas, incluso puede apoyarse en los antebrazos de la silla.

Una vez dominada esta acción, se puede utilizar como un ejercicio de fortalecimiento de extremidades inferiores.

## Cómo Ponerse de Pie Correctamente

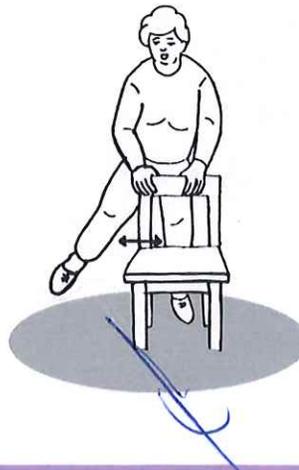
1. Posición inicial, sentado en la silla póngase de pie y siéntese (excelente ejercicio), no lo haga rápido, 20 veces.



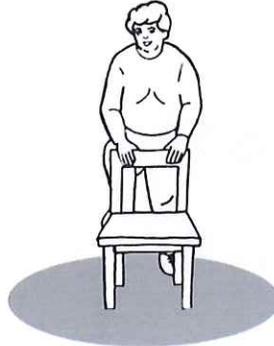
2. Apoyando las manos en el respaldo de la silla, balancee una pierna estirada hacia delante y atrás, alterne, 10 veces.



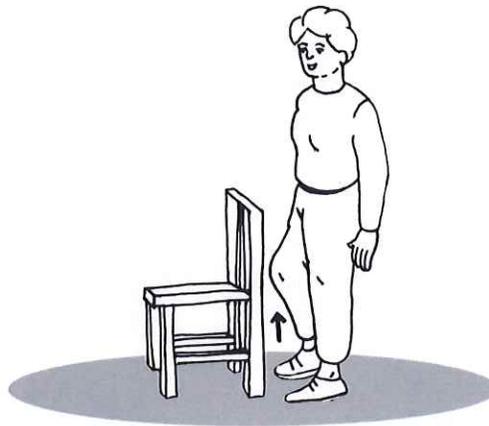
3. Misma posición inicial anterior, ahora balancee una pierna estirada hacia el costado (abriéndola), y luego hacia adentro (cerrándola), incluso se puede hacer cruzándola por delante de la otra, alterne, 10 veces.



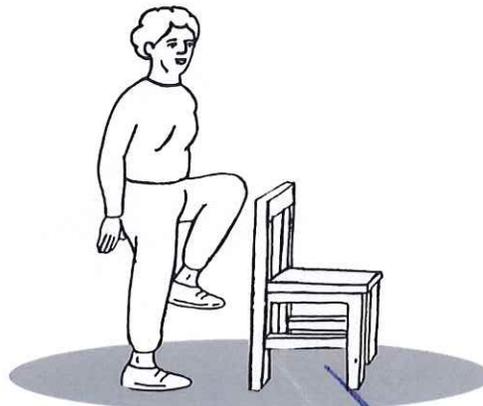
4. En la misma posición anterior, toque el respaldo con una rodilla (levantándola doblada), y bájela, alterne, 10 veces.



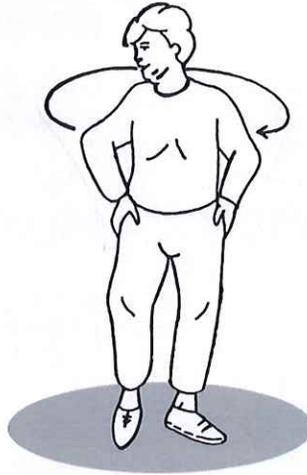
5. En la misma posición, sin tomarse del respaldo, levante un pie durante 10 segundos y bájelo, alterne 10 veces, (Puede comenzar con menos tiempo).



6. Mismo ejercicio anterior pero ahora levante la rodilla lo más arriba posible y mantenga el equilibrio durante 10 segundos, bájela y alterne, 10 veces, (Puede comenzar con menos tiempo).



7. De pie, manos en las caderas, rote el tronco hacia un lado, mirando atrás, luego haga lo mismo al otro lado, 10 veces.



8. De pie con las manos en la cadera, incline el tronco a un costado y luego hacia el otro, 10 veces.

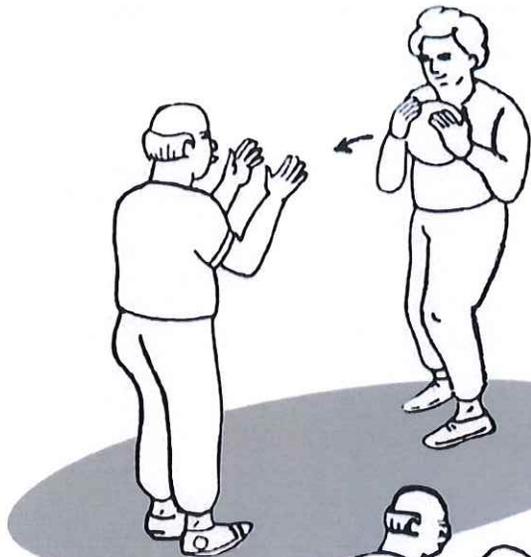


### Ejercicios con Compañero

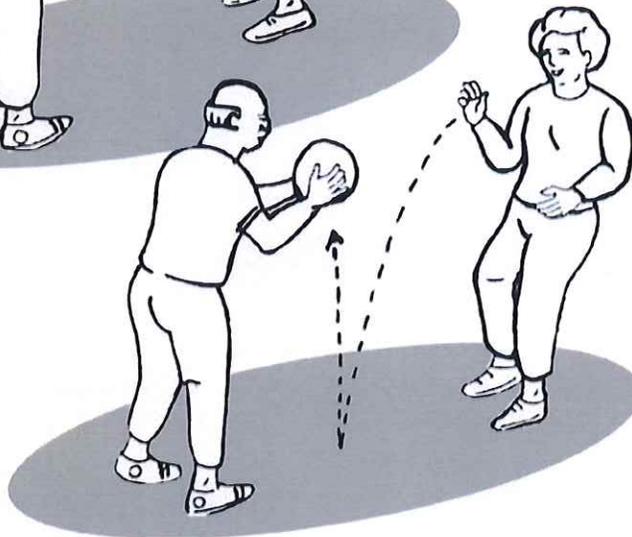
En general es más grato para las personas realizar ejercicios acompañados.

Los siguientes ejercicios estimulan su sociabilidad, siendo de un grado de exigencia mayor que los anteriores.

Por realizarlos con otra persona, le permiten corregirlos y cuidarse.



1. De pie, frente a frente, a un metro de distancia lanzar una pelota (no pesada), a su compañero, después de 3 veces cada uno, separarse un metro más, repetir sucesivamente hasta llegar a los 4 o 5 metros de distancia. (Se lanza y recibe la pelota con ambas manos).

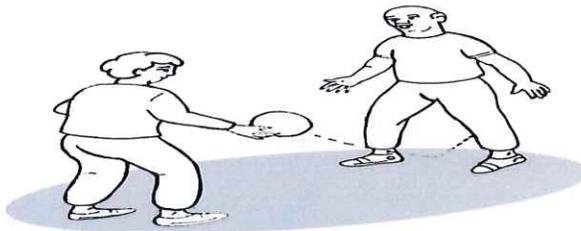
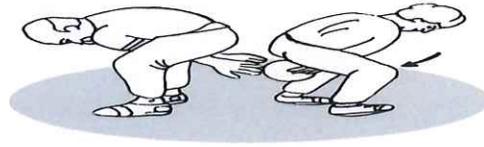


2. Repita el ejercicio anterior, pero con un bote de pelota.

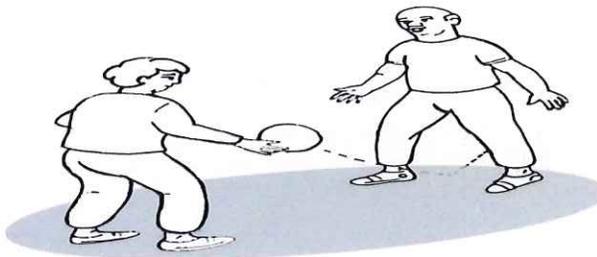
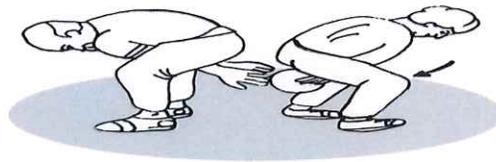
3. Espalda con espalda, pasarle la pelota a su compañero por un lado y recibirla por el otro (se recibe y se entrega con ambas manos), repita 10 veces en un sentido y 10 en el



4. Espalda con espalda, piernas separadas, pasarle la pelota a su compañero por sobre la cabeza y recibirla por entre las piernas (se entrega y se recibe con ambas manos), hágalo lento 10 veces.



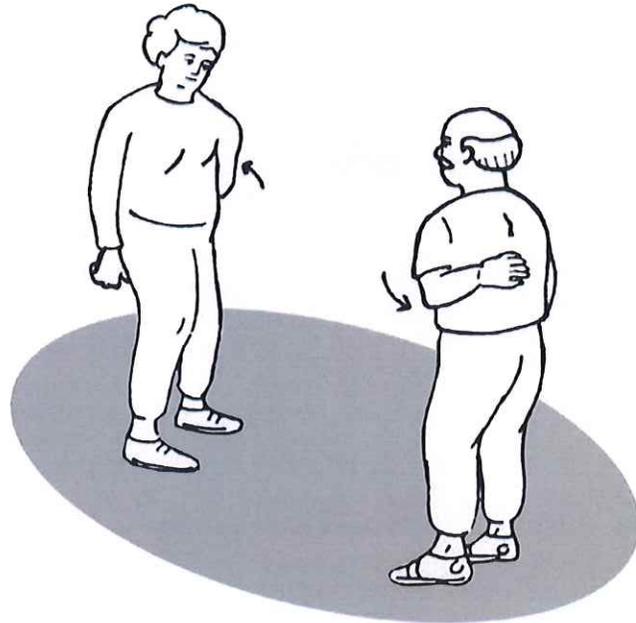
5. De pie frente a frente, a 3 metros de distancia, piernas separadas, 60 cm. más o menos, debe lanzar la pelota con una mano y pasarla entre las piernas de su compañero, alterne 5 veces con cada mano, repita el ejercicio hasta los 4 o 5 metros.





6. Frente a frente, a medio metro de distancia, él debe hacer ejercicios libremente con sus extremidades superiores y usted imítelo como si fuera un espejo, alternar, 30 segundos.

7. El mismo ejercicio anterior, pero ahora usted debe realizar los ejercicios que haga su compañero con la misma extremidad (si él lo hace con la derecha, usted también), alternar, 30 segundos.



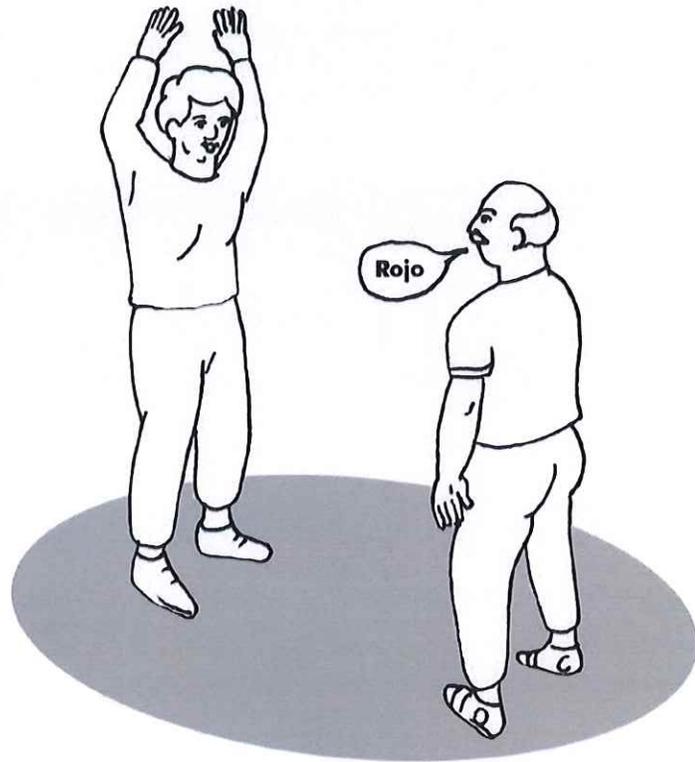
*[Handwritten mark]*

*[Handwritten mark]*

*[Handwritten mark]*

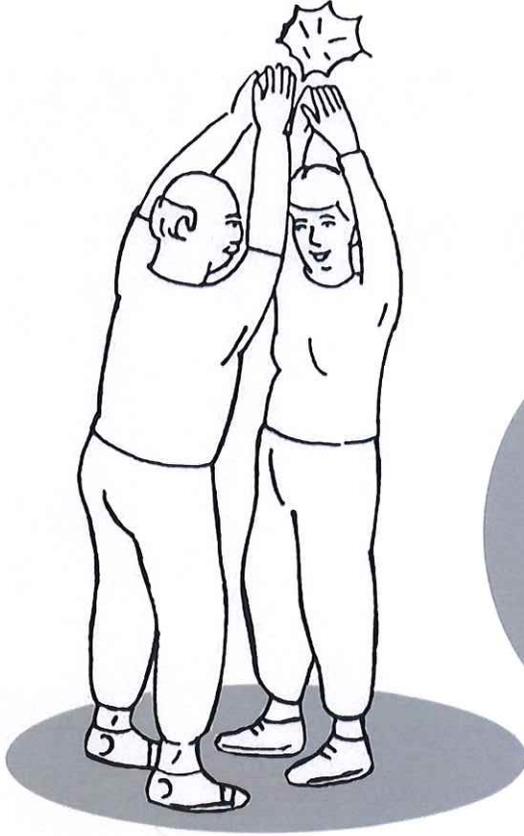
*[Handwritten mark]*

8. Invente o idee 5 ejercicios de extremidades superiores y póngale de nombre un color a cada uno, explíquesele a su compañero y al decir usted el color, él debe recordar a qué ejercicio corresponde y realizarlo. Repita alternando el nombre 30 segundos, luego corresponde el turno a su compañero.



9. El mismo ejercicio anterior, pero con las extremidades inferiores y con nombres de países.

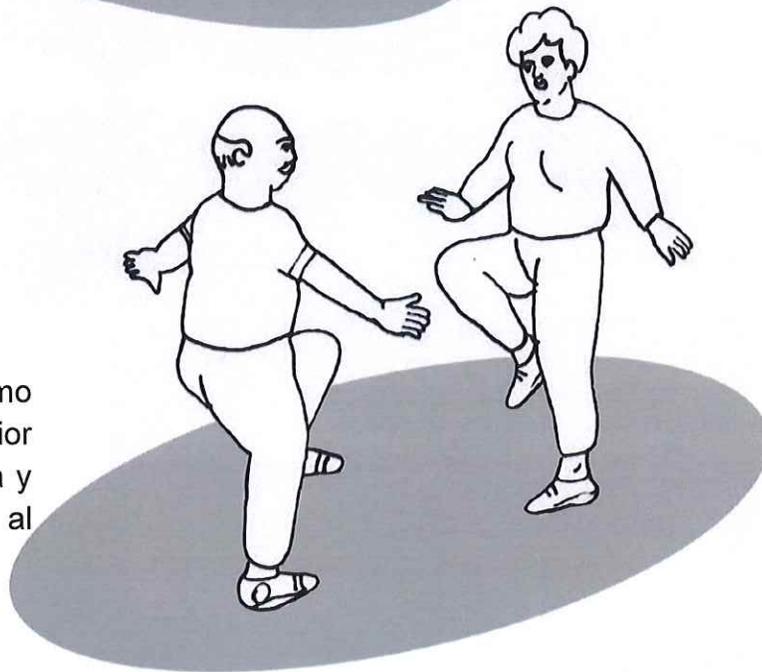
10. Frente a frente levanten ambas manos lo más arriba posible y palmotéenlas 5 veces, luego a los costados con los brazos abiertos y repetir con las manos abajo, vuelva a hacer todo el ejercicio durante 30 segundos.



11. De frente, a un metro de distancia, ambos levanten un pie levemente del suelo y mantengan el equilibrio al máximo. Alternar, repetir 5 veces.



12. Hacer el mismo ejercicio anterior pero con la rodilla y levantándola al máximo.



*[Handwritten mark]*

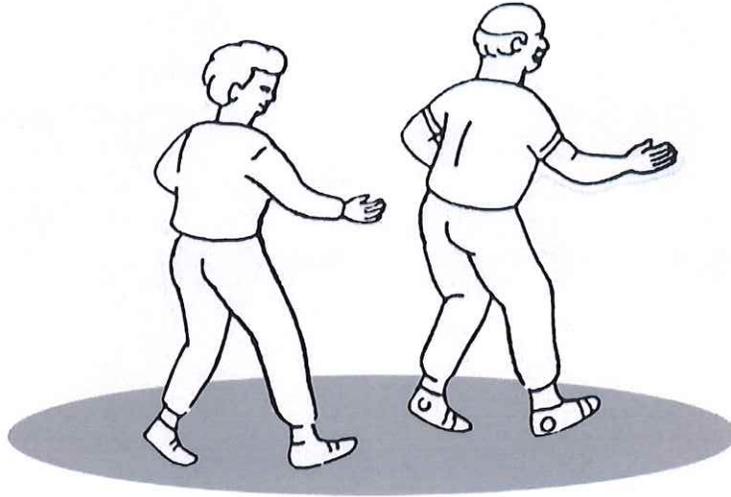
*[Handwritten mark]*

*[Handwritten signature]*

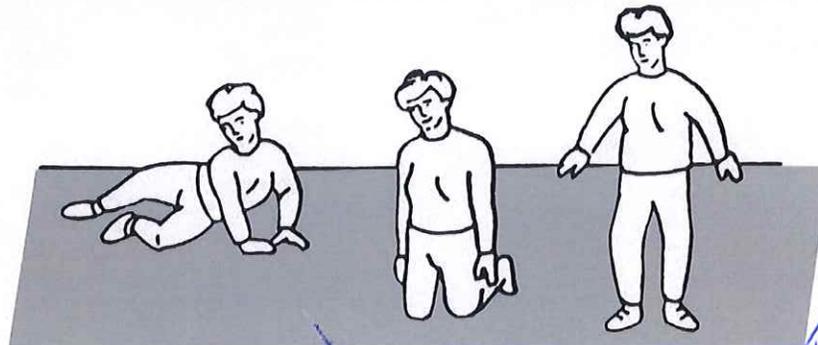
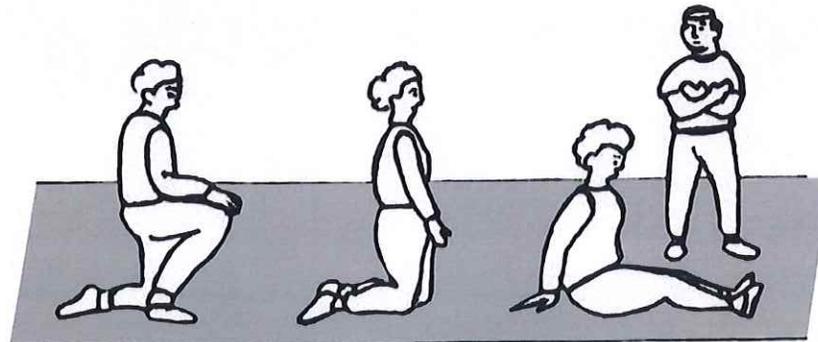
*[Handwritten arrow]*

*[Handwritten mark]*

13. Caminen juntos e intenten llevar el mismo paso, con el mismo pie, 60 segundos.



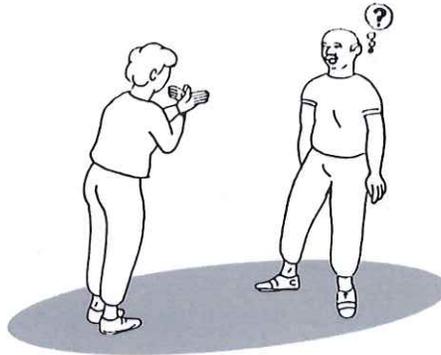
14. De frente, uno de los dos debe arrodillarse y sentarse en el suelo, luego arrodillarse y ponerse de pie (lentamente con mucho cuidado), su compañero le cuida y ayuda si es necesario, alternar 3 veces cada uno.



## Ejercicios de Expresión Corporal

La comunicación tiene varias formas además de la expresión oral, la interpretación correcta de estas expresiones facilita nuestra relación con las otras personas y estimula su imaginación.

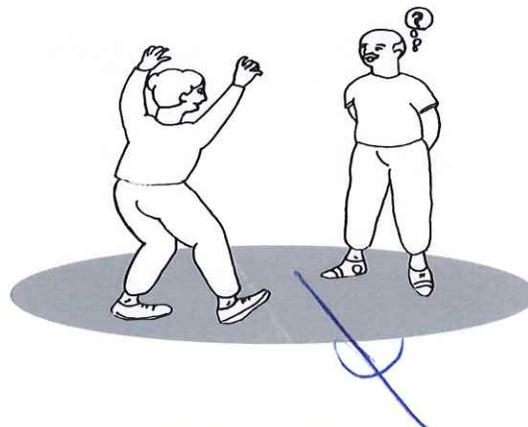
1. Con su mano imite algún animal y que su compañero adivine cuál es. Alternar.



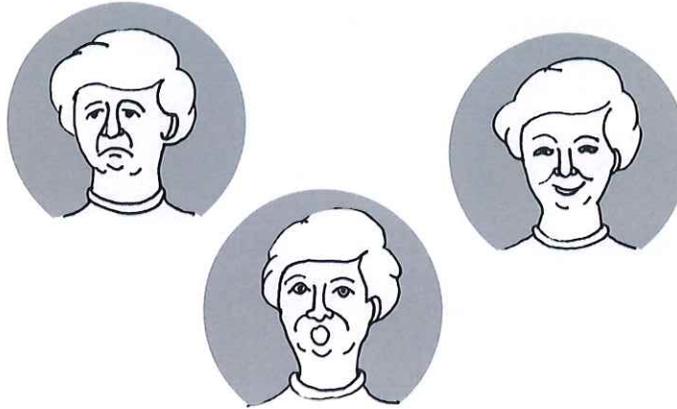
2. Con sus piernas y pies imite el paso o caminar de algún animal y que su compañero descubra cuál es. Alternar.



3. Con su cuerpo entero imite un animal y su compañero debe adivinar cuál es. Alternar.



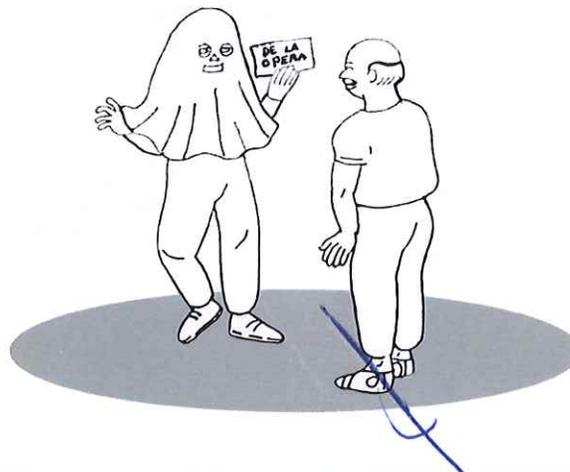
4. Con su rostro exprese tres emociones y que su compañero descubra cuáles son. Alterne.



5. Baile llevando mentalmente el ritmo y que su compañero descubra cuál baile es. Alterne.



1. Sin hablar exprese alguna película o serie de TV conocida y que su compañero adivine cuál es. Alterne.



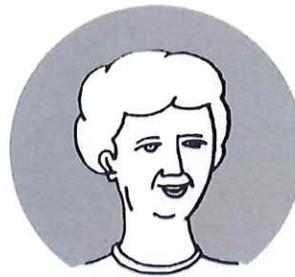
## Ejercicios con la Cara y los Ojos

Puede realizarlos frente a un espejo o con un compañero de frente, 10 veces cada uno.

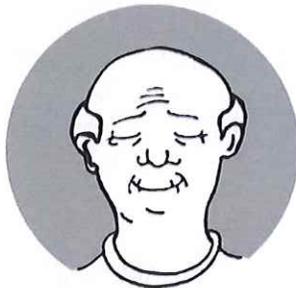
Estos ejercicios ayudan principalmente a la relajación de su cara, donde se manifiestan la mayoría de las tensiones que acumulamos.

Además ayudan a fortalecer su coordinación y concentración.

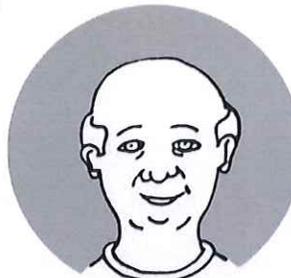
1. Levante las cejas y relaje. 3. Apriete



2. Frunza el ceño y relaje.

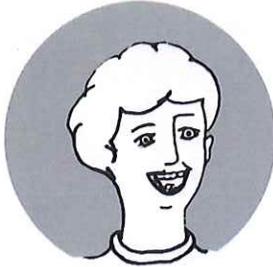
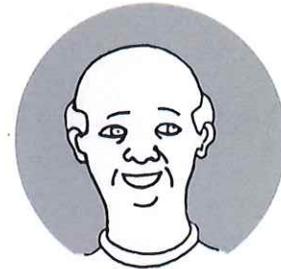


3. Apriete los párpados y relaje.

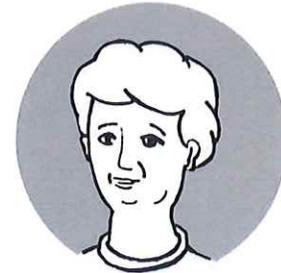




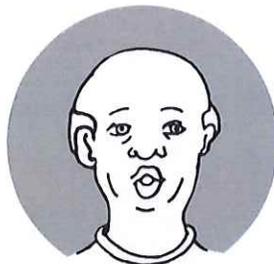
4. Muestre sólo los dientes de arriba, arrugando la nariz y relaje.



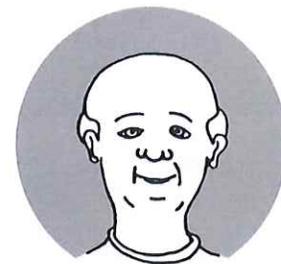
5. Muestre todos los dientes y relaje.

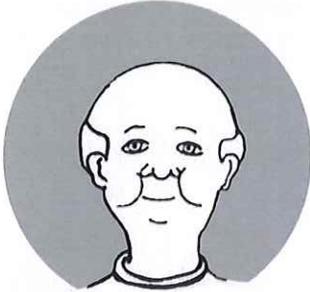


6. Presione los labios contra los dientes y relaje.

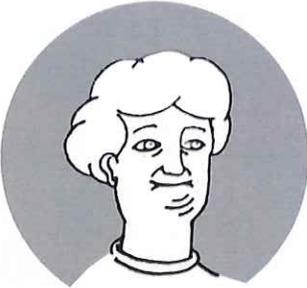
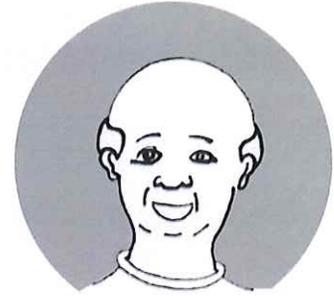


7. Estire los labios hacia adelante como dando un beso y relaje.





8. Infle la boca sin dejar escapar el aire y relaje.



9. Arrugue la "pera" (mentón), y relaje.



10. Intente hacer cada ejercicio anterior con un solo lado de la cara y luego con el otro.



*X*

*✓*

*[Signature]*

*[Signature]*

## Ejercicios de los Ojos

Se realizan sentados y sin mover la cabeza, sólo los ojos y mirando la punta del dedo índice de la mano derecha, el cual está al comenzar, frente a sus ojos pero lo más lejos posible, 5 veces con cada ojo.

1. Acerque su dedo lentamente a la punta de su nariz, sin dejar de mirarlo con ambos ojos, luego aléjelo lentamente.



2. Mueva el dedo hacia su derecha al máximo y sígalo con los ojos, no mueva la cabeza, vuelva al centro. Repita el ejercicio anterior pero hacia la izquierda.



3. Suba su dedo a Máximo y sígalo con los ojos, no mueva la cabeza, vuelva al centro lentamente.



4. Repita el ejercicio anterior pero hacia abajo.



5. Ejecute todos los ejercicios pero tapándose un ojo, luego alterne.



## Ejercicios en la Cama

Si usted u otra persona está en cama, realizar ejercicios le ayudará a salir lo antes posible de ella y en mejores condiciones, siempre y cuando su médico lo apruebe.

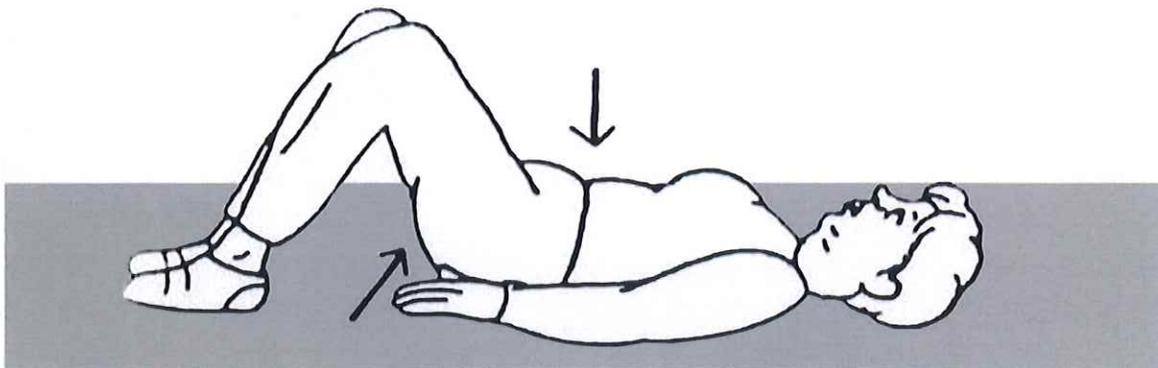
Uno de los principales problemas que afectan a los adultos mayores es el síndrome de Inmovilidad, en el cual una persona permanece acostada en reposo prolongado sin justificación real.

Esta situación involucra una serie de alteraciones que incluyen atrofia muscular, limitación articular, disminución de las facultades cognitivas, estreñimiento, aumento de peso, disminución de la coordinación, disminución de la actividad social, depresión, etc.

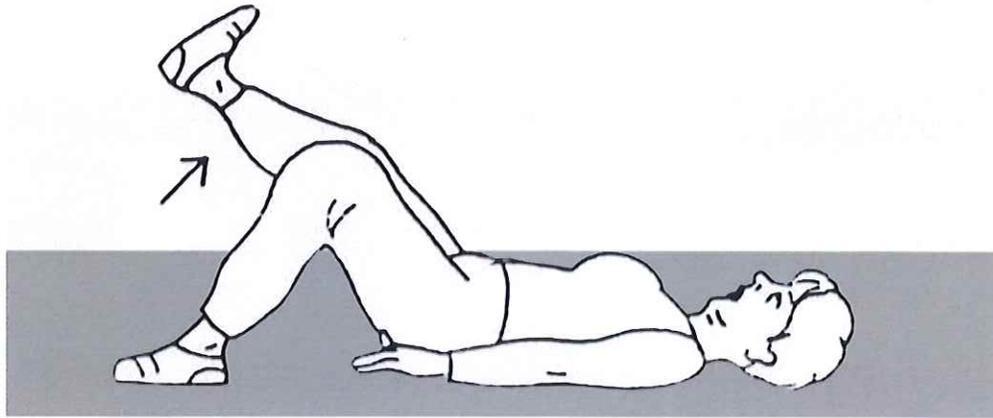
Por ello es fundamental que el reposo médico sea indicado con exactitud, considerando el mínimo tiempo posible, siendo importante el cumplimiento de esta medida.

Los ejercicios siguientes le permitirán mantener o mejorar su condición y preparar su salida de la cama; Se insiste en que consulte con su médico la posibilidad de realizar estos ejercicios, especialmente si el reposo se debió a su indicación.

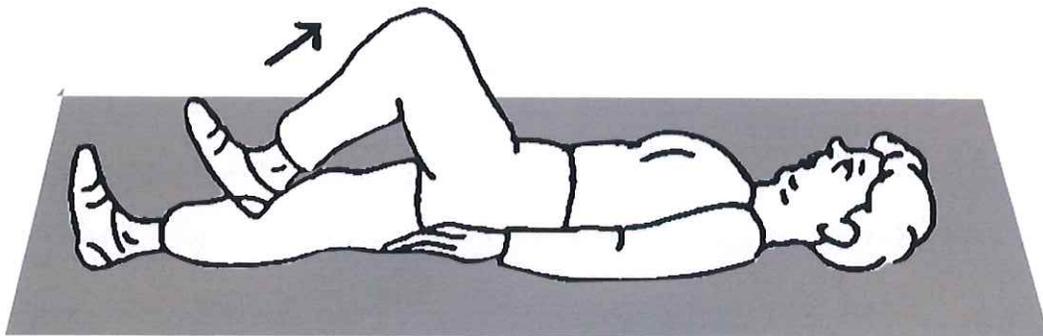
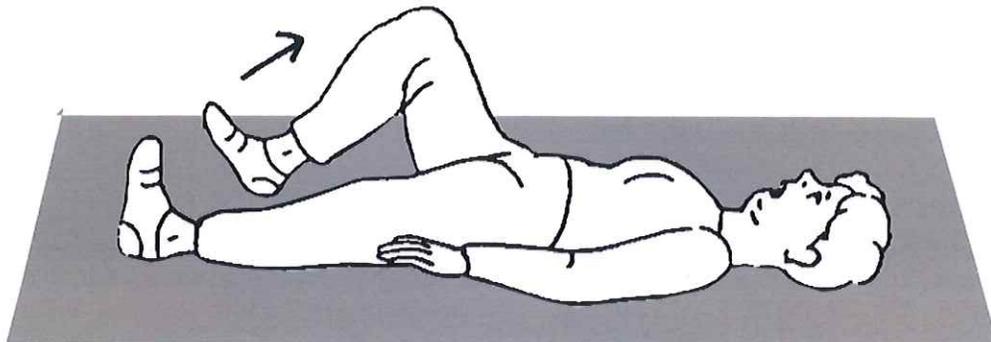
1. Rodillas dobladas, levantar un poco los glúteos "apretándolos" sin levantar la cintura, relajar, 10 veces.



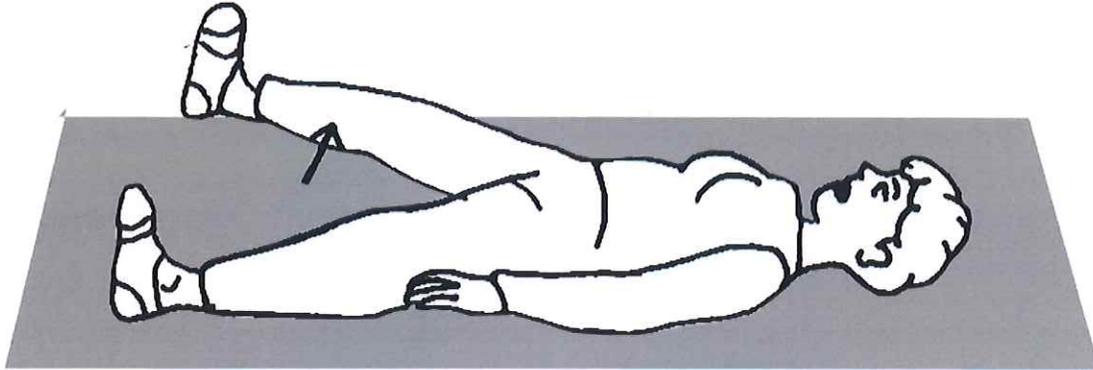
2. Una rodilla doblada y la otra estirada, subir al máximo la pierna estirada y bajar 10 veces, alternar.



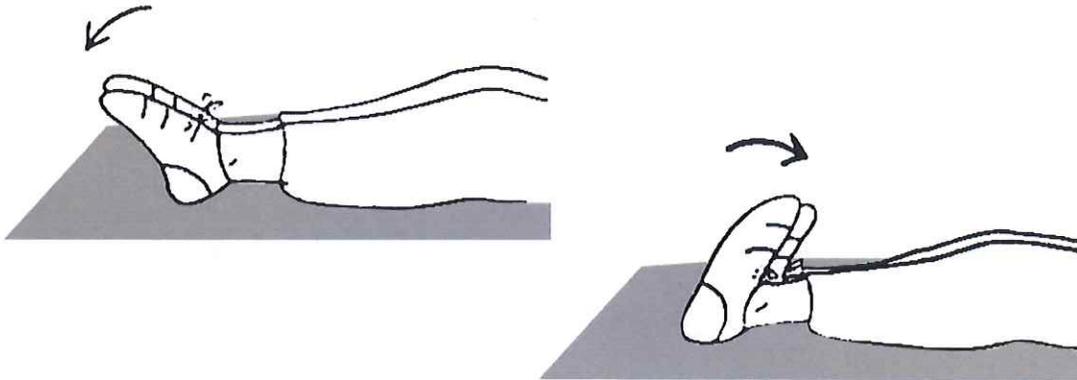
3. Con una rodilla doblada y la otra estirada, cambiar las posiciones (hacer de cuenta que va pedaleando en bicicleta), 10 veces.



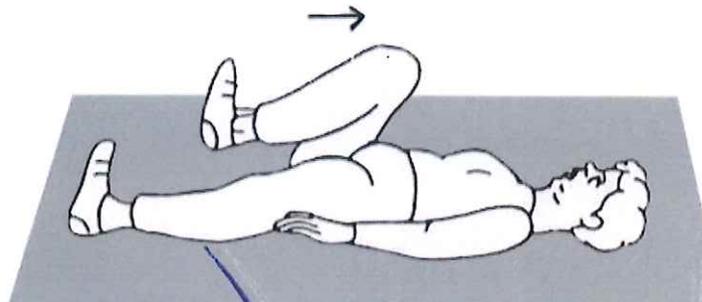
4. Con las dos piernas estiradas, separar una hacia el costado y volver al centro, ir alternando, 10 veces.



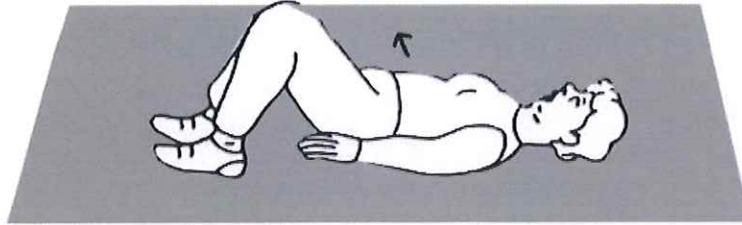
5. Piernas estiradas, doblar los tobillos arriba y abajo, 20 veces.



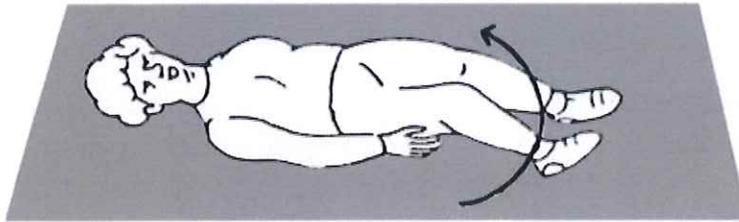
6. Llevar una rodilla al pecho doblada lo más posible, volver abajo, alternar 10 veces.



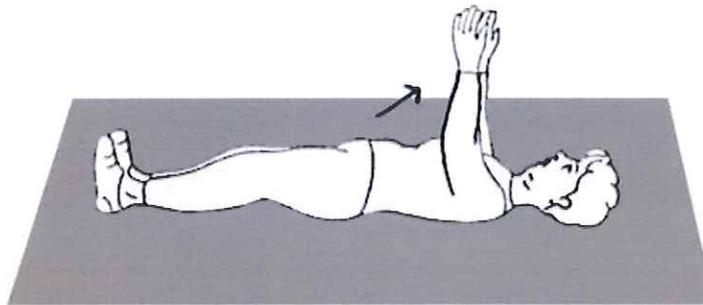
7. Con las rodillas dobladas, desplazarse en la cama hacia los pies, hacia la cabeza y hacia los costados.



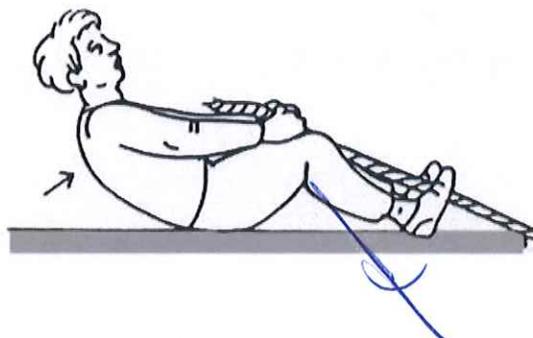
8. Girar hacia un lado, volver, girar al otro, volver, 10 veces.



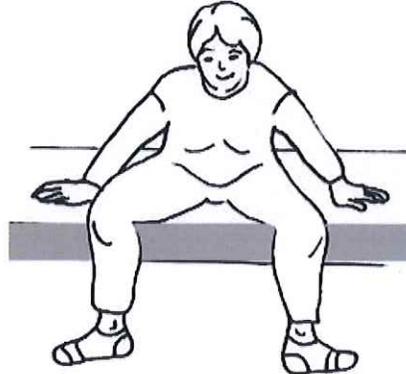
9. Realizar acostado los ejercicios de extremidades superiores que pueda del presente manual.



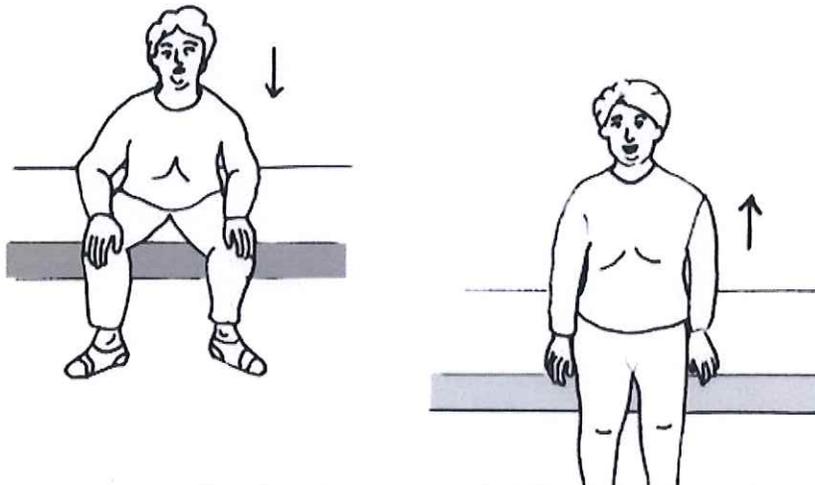
10. Tomarse de una cuerda amarrada a los pies de la cama y con las rodillas dobladas tratar de sentarse (abdominales asistidos), 10 veces.



11. Sentarse al costado de la cama con los pies en el suelo y las manos apoyadas a los lados, codos estirados, balancearse hacia los costados, adelante y atrás, con mucho cuidado, 30 veces.



12. Sentado al costado de la cama con los pies en el suelo ponerse de pie y sentarse, 10 veces.



### Caminata

Aquí hay que hacer mención especial al calzado, debe poseer base flexible, suela gruesa pero blanda, antideslizante, tacón 2 cm. de altura, extremo anterior redondo y con cordones que permitan regular el ajuste, de acuerdo al estado de los pies durante el día.

Para la caminata hay que recomendar al adulto mayor que inicie apoyo con el talón, marcha silenciosa y simétrica. Las alteraciones que tenga en su marcha, deben corregirse pausadamente, hay que repetir el detenerse y la puesta en marcha, dar confianza, incentivar los cambios de dirección y paso de obstáculos. La media vuelta hay que ejercitarla en forma especial, porque el adulto mayor tiende a girar en bloque y se pueden generar caídas, aquí es importante girar al principio a pequeños pasos y después desbloquear ambos pies.

Al adquirir la marcha, subir escaleras y rampas en general, no genera problemas si hay la suficiente potencia muscular y apoyo adecuado (baranda). La bajada presenta mayores problemas, por el miedo al vacío, por esto es mejor ejercitar en una escalera real, aumentando progresivamente el número de escalones.

El mejor modo es un ejercicio bien disfrutado y tolerado. La caminata es un método adecuado para el 80 por ciento de los ancianos saludables, teniendo el beneficio adicional de mejorar el desempeño en una importante actividad del diario vivir.

Se debe enfatizar, sin embargo, que la caminata como ejercicio debe ser a una intensidad más alta que el paso normal.

Los médicos deberían decir a los pacientes que este tipo de caminata es realmente valiosa, pero solo sumando a su carga de trabajo diaria. Por sí mismo el paseo aporta beneficios cardiovasculares insignificantes.

Si no se tolera o disfruta la caminata, se pueden elegir otras actividades aeróbicas, incluyendo bicicleta estacionaria, natación, aeróbica, acuática, etc.

Frecuencia y duración: Se recomienda la actividad seleccionada, 3 veces por semana por 20 minutos. Los adultos mayores que no son capaces de trabajar continuo por 20 minutos desde el comienzo, deben descansar a medida que lo necesiten, pero "parando el reloj" durante el descanso, de modo que se completen los 20 minutos de trabajo. Por ejemplo: Cada 4 a 5 minutos, 1 a 2 minutos de descanso.

En cuanto al adulto mayor promedio que comienza con 20 minutos 3 veces a la semana, el rendimiento total del trabajo se aumenta cada 2 semanas elevando la frecuencia o la duración. En un plazo de 6 meses la actividad debería estar profundamente arraigada como hábito, ejecutada casi rutinariamente.

Un lugar seguro para los adultos mayores para realizar sus caminatas, son los centros comerciales, puesto que presentan seguridad tanto de las superficies como en anti robos, además la temperatura está controlada, pero debe realizar la actividad cuando haya menos personas (mañanas).

También puede reemplazar este ejercicio subiendo y bajando escaleras si vive en un edificio, siempre y cuando existan las condiciones de seguridad adecuadas (barandas y peldaños antideslizantes).

Ante las condiciones climáticas extremas de invierno o verano, estas dos últimas alternativas son una excelente opción.

## Recomendaciones de Estimulación Físico Afectiva

De pie, frente a frente con su compañero.

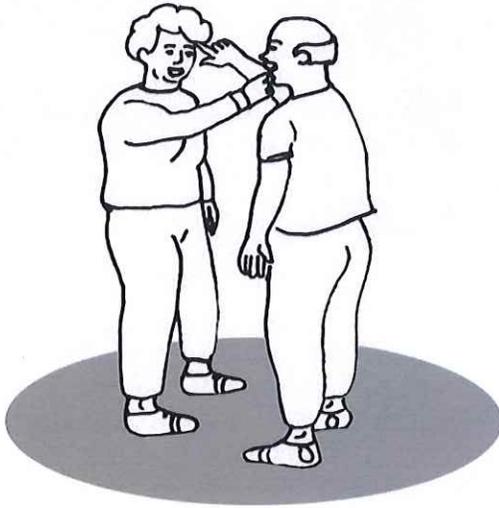
Los seres humanos por esencia vivimos en una sociedad, una de las necesidades básicas es el efecto y contacto físico, el cual nos ayuda, estimula y aumenta nuestra autoestima mejorando nuestra salud (física, mental y social). Al realizar estos ejercicios, se beneficia tanto el que da como el que recibe.

1. Tomarse las manos y saludarse efusivamente.



2. Darse un abrazo muy efusivo con un beso en cada mejilla (lo necesitamos).

3. Tocarse los hombros, codos, manos, primero uno mismo y posteriormente a su compañero (simultáneamente).



4. Tocarse la cara, luego al compañero mencionando cada parte que acaricia, ejemplo: Mejillas, frente, cejas, nariz, labios, etc.

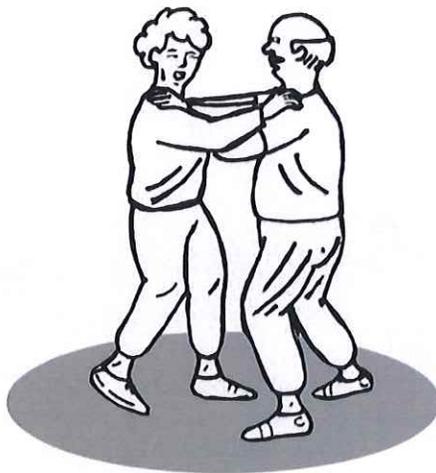
5. Rásquese suavemente los hombros, las orejas, el cuello, la cabeza, y luego hágalo con su compañero en forma simultánea.





6. Un compañero detrás del otro le rasca la espalda con cariño con las dos manos, alternar.

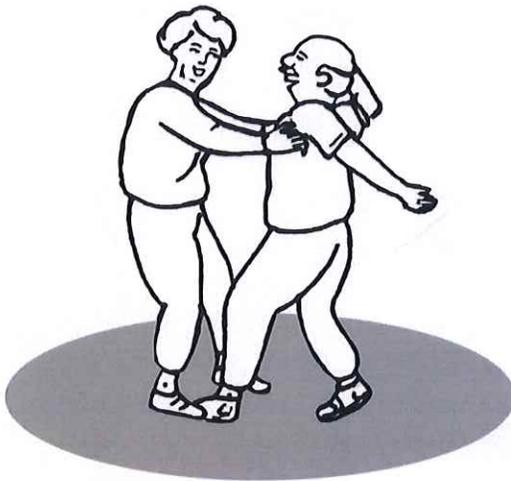
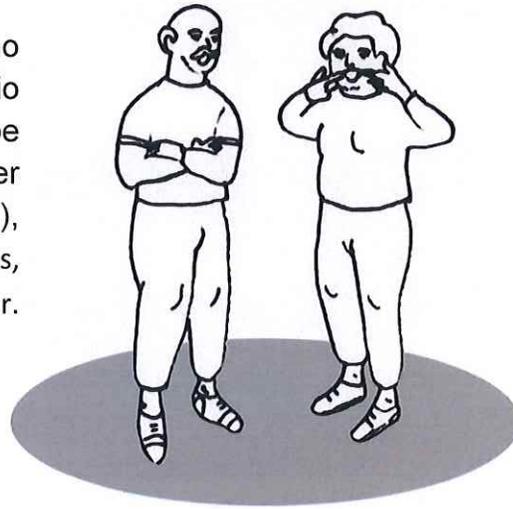
7. Cuénteles al oído a su compañero algo importante y personal que le haya sucedido durante el día.



8. Tomados de los hombros, cante o tararee un vals o canción y siga el ritmo con los pies y el cuerpo.



9. De frente, mirándose, uno debe mantenerse serio mientras el otro debe hacerlo reír de cualquier forma (pero sin tocarlo), haciendo morisquetas, contando chistes, etc. Alternar.



10. Con cuidado de no caerse, hágale cosquillas a su compañero y posteriormente él a usted.



11. Practique todos estos ejercicios con su familia, ellos necesitan que usted les demuestre afecto.

*[Handwritten blue marks: a checkmark, a signature, and a large 'A' with an arrow pointing down.]*

## Recomendaciones de Actividades Intellectuales

Estar al día en los acontecimientos en general y mantenerse creativo, es un elemento fundamental para un envejecimiento en plenitud. Recuerde que tiene el deber de seguir creciendo, lo tiene que hacer primeramente por usted, después por un compromiso con su familia y posteriormente por todos nosotros. Le necesitamos mucho.

1. Lea el periódico todos los días si es posible.



2. Lea un libro al mes, las bibliotecas de su localidad tienen excelentes tomos y temas.



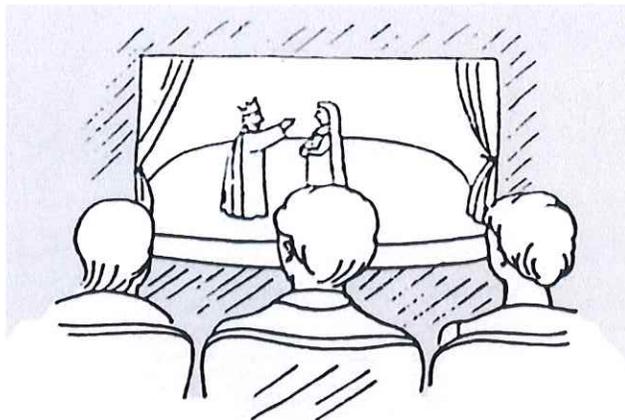
3. Comience a escribir sus memorias, y si es posible, también poemas.

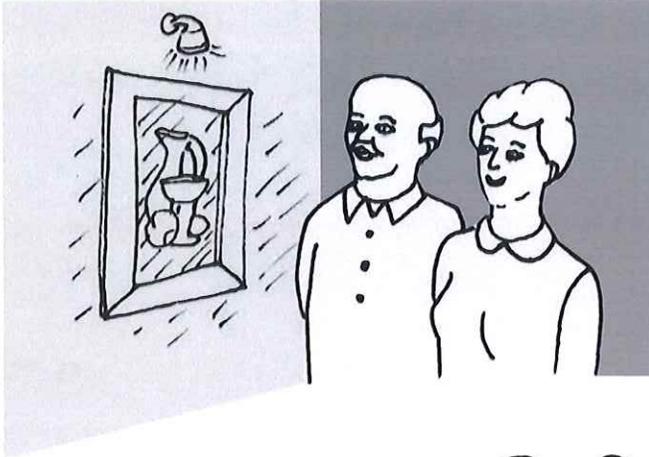
4. Comience a dibujar, a su familia, su casa, o mejor aún, o que usted desee.



5. Acuda al cine, hay descuentos especiales para usted y también días con los precios rebajados.

6. Asista a obras de teatro, a veces existen alternativas a bajo costo o gratuitas.





7. Muchas exposiciones de arte y museos son con entrada libre.



8. Asista a foros y debates, exprese su opinión, es importante.



9. Sus manos son excelentes medios de expresión, teja, practique algún tipo de artesanía. Si no sabe, aprenda.



10. Envíe sus creaciones artísticas a los concursos, hay varios en los que usted puede participar.



11. Si le gusta cantar, participe en el coro de su comunidad o iglesia.

12. Prepárese y proponga en su familia temas de estudio y discusión.



## Recomendaciones para Ejercitar la Memoria

Una de las principales funciones de nuestro cerebro es la memoria. Hay personas que sienten que la van perdiendo con el paso de los años, tal vez sea más claro que todo órgano o función que no se usa se atrofia, y parece ser que la memoria no se escapa a esta regla.

A continuación enumeramos 7 consejos para estimular activamente la memoria.

1. Dígale a su compañero el nombre de tres amigos o familiares, la ciudad y la calle donde viven y que él intente repetirlos correctamente.
2. Tomando en cuenta su ciudad, mencione una calle principal y usted enumere las 3 calles siguientes en un sentido y su compañero las 3 en el otro sentido.
3. Tomando en cuenta su ciudad, mencione los 3 pueblos o ciudades al norte y su compañero los 3 del sur.
4. Describa su árbol genealógico a su compañero (con ascendientes y descendientes), alternar.
5. Recuerde con su compañero las tres noticias más importantes del día, de la semana, del mes, del año.
6. Enumere con su compañero, hacia atrás, sucesivamente los presidentes (en el tiempo).
7. Invente con su compañero 3 juegos más de memoria.



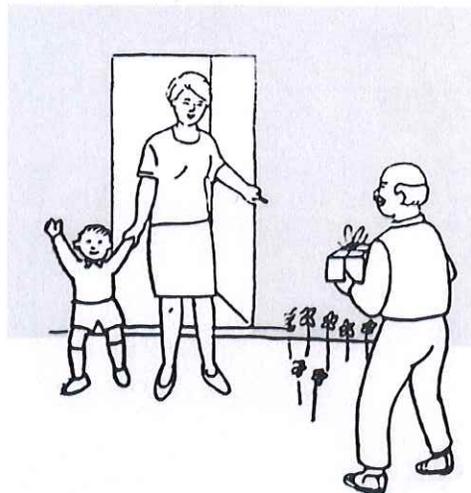
## Recomendaciones de Actividades con su Familia y Amigos

Al comenzar los años, nuestro núcleo familiar y de amistades por lo general va aumentando, pero en muchos casos, en el otoño de nuestras vidas este núcleo se va reduciendo por diversas causas.

La amistad y los vínculos familiares son tesoros que deben cultivarse día a día para que todos nos deleitemos de sus frutos, y si no lo hemos hecho, ahora es el momento de comenzar a redescubrirlos y seguir aumentando esta riqueza.

Describiremos 6 consejos prácticos.

1. Haga una lista con todos sus amigos y familiares.
2. Durante este mes, hágase el compromiso de escribir (aunque sea una tarjeta), a todos si es posible y repetir esta acción por lo menos cada cuatro meses.
3. En el lapso de esta semana (y en todas), tome su lista de amigos y familiares, llámeles por teléfono e interésese por ellos.
4. Hágase el compromiso de visitar a la semana por lo menos a un amigo o familiar.
5. A veces nos hemos enojado con algún amigo o familiar, con el transcurso del tiempo el motivo ha perdido importancia, dé un paso importante y recobre ese ser querido, ambos se necesitan.
6. Aumente por lo menos cada semana un conocido en su lista, la cual será fuente de nuevos amigos, satisfacciones y entrega para usted.



## Recomendaciones de Participación Comunitaria

Ser adulto Mayor, conlleva en sí un compromiso real de participación en la comunidad, no es el tiempo de sólo recibir, también es el momento de dar a nuestro medio: Sabiduría, experiencia, tiempo y esfuerzo, para hacer nuestra vida más útil y significativa.

Recuerde que la sociedad podrá desvincularlo, sólo si usted lo permite.

Presentamos 4 consejos útiles.

1. Haga una lista de todas las instancias en que usted pueda participar, ejemplo: Junta de vecinos, clubes deportivos, partidos políticos, clubes de ancianos, asociaciones de pensionados, grupos de oración, etc.
2. Adquiera el compromiso de participar activamente en más de una organización social.
3. Haga una lista de las instituciones de voluntariado de su sector, y comprométase a participar en una de ellas, por lo menos.
4. Cerca de donde usted vive hay un hogar de menores, un jardín infantil o sala de cuna. Apadrine un niño y comprométase a visitarlo regularmente.



## Recomendaciones para Estimular el Humor

Llevar la vida con humor es una forma muy saludable de recorrer nuestro sendero, nos da un punto de vista optimista y facilita nuestra adaptación a los cambios. Si somos los primeros en reírnos de nuestras afecciones, las enfrentaremos mejor y con más sabiduría.

Hay que tener en cuenta que el humor también puede y debe ser cultivado.

A continuación hay 6 ideas para apoyarlo.

1. Preocúpese de leer siempre en las revistas y diarios, la sección de humor, comentarlo con sus amigos y familiares, así usted les ayudará.
2. Recuerde los momentos del día y trate de caricaturizarlos con humor.
3. Antes de enojarse por algo, piense si no es mejor reírse por lo mismo.
4. Trate de inventar alguna anécdota o chiste y téngala siempre a mano.
5. Haga una lista de sus mejores chistes y anécdotas, y téngala
6. Propóngase ser un transmisor de humor y alegría en su núcleo familiar y con sus amistades.



## Relajación

El nivel de exigencias, la competitividad, los sistemas de trabajo, las aprehensiones por los cambios y muchos otros factores, influyen en la posibilidad de acumular tensiones.

La relajación aparece como una alternativa adecuada, a través de la cual se puede alcanzar un estado de bienestar psicológico, y disminuir muchas molestias que sentimos en nuestro cuerpo como respuesta al estrés.

La relajación nos centra, acerca al equilibrio, nos prepara para aprovechar mejor nuestros potenciales tanto físicos como intelectuales, y nos predispone positivamente en nuestras relaciones interpersonales, lo que aumenta nuestra sociabilidad.

Los 4 ejercicios siguientes son de utilidad.

1. Posición inicial acostado, cómodo, apoyando todo el cuerpo, con ropa holgada, temperatura ambiental agradable, ojos cerrados.



Usted va a relajar todos los músculos y articulaciones de su cuerpo, ascendiendo desde los pies; para esto va a ir repitiendo lentamente con su mente:

Concentro mi atención mental en mis pies.

- Tengo mis pies relajados.
- Siento mis pies relajados.
- Mis pies están totalmente relajados.

Luego repite lo mismo con los tobillos, piernas, rodillas, muslos y caderas.

Sigue con las extremidades superiores, dedos de la mano, manos, muñecas, antebrazos codos, brazos y hombros.

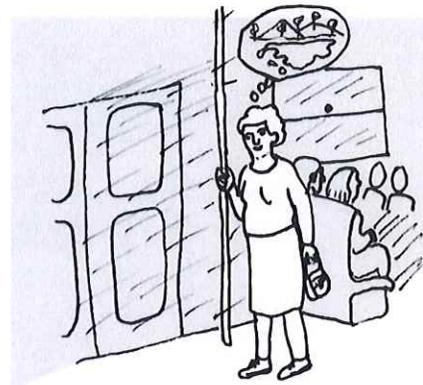
Continúa con la espalda, abdomen, tórax y cuello. Luego repite lo mismo con cada una de las partes de su cara y cabeza: mentón, labios, pómulos, mejillas, ojos, ceño, frente y nuca.

Es importante hacer notar que durante todo el ejercicio, usted debe respirar lento y profundo, como se señala anteriormente, no debe quedarse dormido. No se preocupe si no logra relajarse en las primeras sesiones, esto necesita práctica y acostumbamiento.

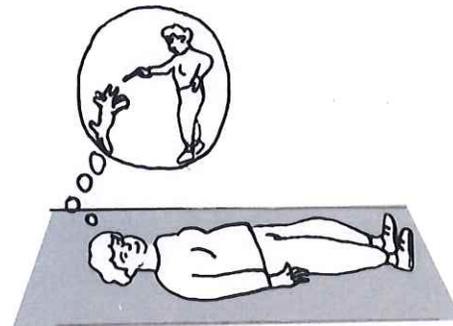
2. Realice el mismo ejercicio pero en posición sentado.



3. Con la práctica, usted va a lograr relajarse en mucho menos tiempo y en cualquier lugar que se encuentre, para esto le puede ayudar concentrarse mentalmente en un lugar tranquilo y agradable.



4. Puede ayudar en su relajación recordar momentos agradables de su vida, esto, además le infundirá optimismo.



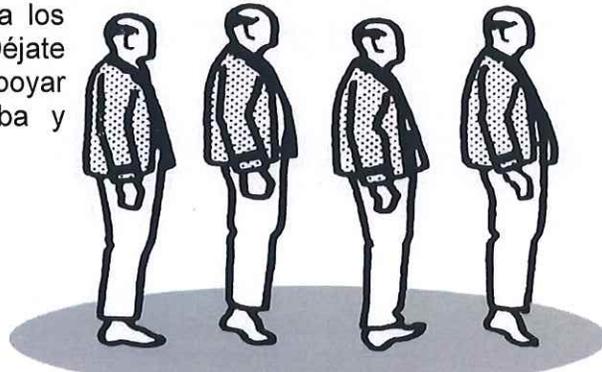
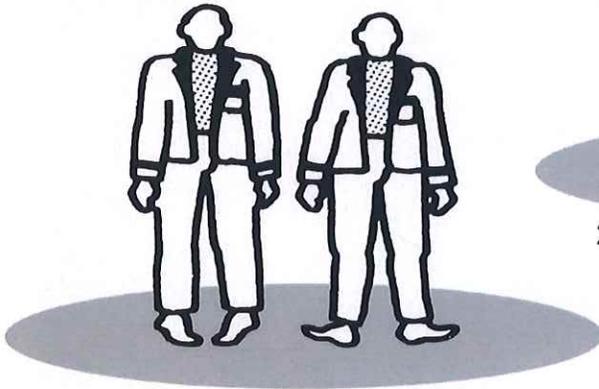
## 4. Segunda Parte

Contiene ejercicios que requieren mayor esfuerzo físico y se sugiere comenzar a ejercitarlos después de haber practicado la primera parte durante 6 meses por lo menos.

## Ejercicios para las Piernas y los Pies

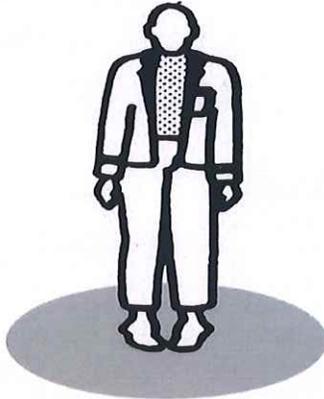
Estos ejercicios contribuirán a la movilidad y a la postura. Aumenta gradualmente su número por día.

1. De pie, erguido, pero relajado. Eleva los talones hasta estar de puntillas. Déjate caer hacia atrás lentamente hasta apoyar los talones. Balancéate hacia arriba y hacia abajo.



2. De pie, erguido, con los pies apoyados totalmente sobre el suelo, gira los dedos hacia dentro y los talones hacia fuera, elevándolos. Gira los dedos hacia afuera y los talones hacia adentro, elevando la punta de los pies.

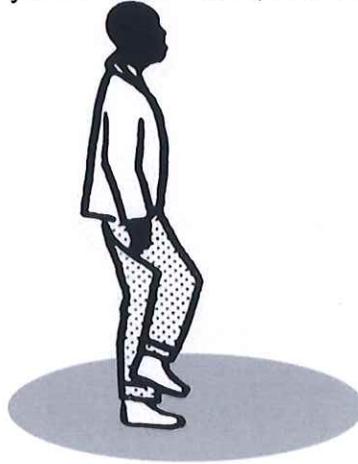
3. De pie, erguido, elévate sobre la punta de los pies.



4. De pie, con los brazos a lo largo del cuerpo. Dobra las rodillas y estíralas. Eleva una rodilla y a continuación la otra, lo máximo posible, manteniendo la espalda derecha.

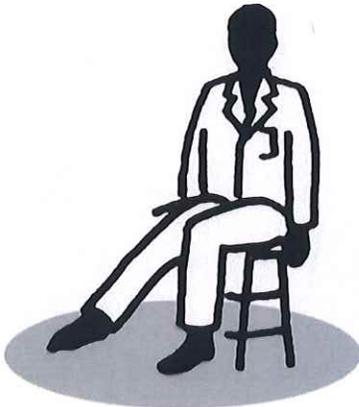


5. Con los pies apoyados en el suelo, corre lentamente sobre

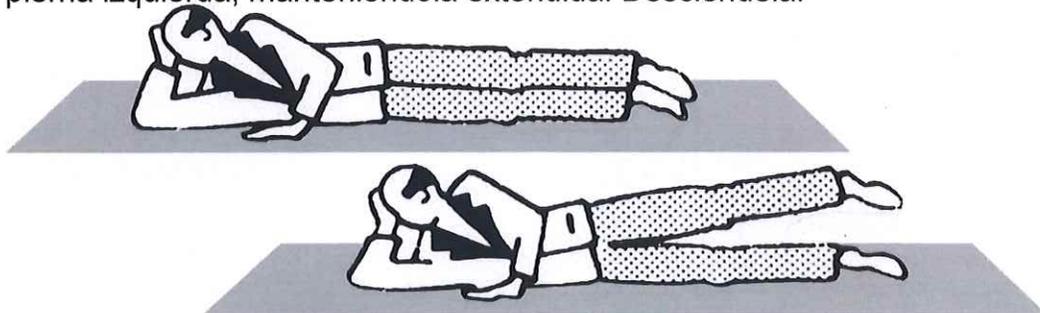


6. Siéntate en una silla con la pierna derecha extendida hacia delante; el pie ligeramente elevado del suelo; mueve los dedos del pie derecho. Repite, invirtiendo la posición de las piernas.

7. Sentado con un pie levantado, gira el pie levantado desde el tobillo hacia la izquierda y hacia la derecha. Repite con el pie contrario.



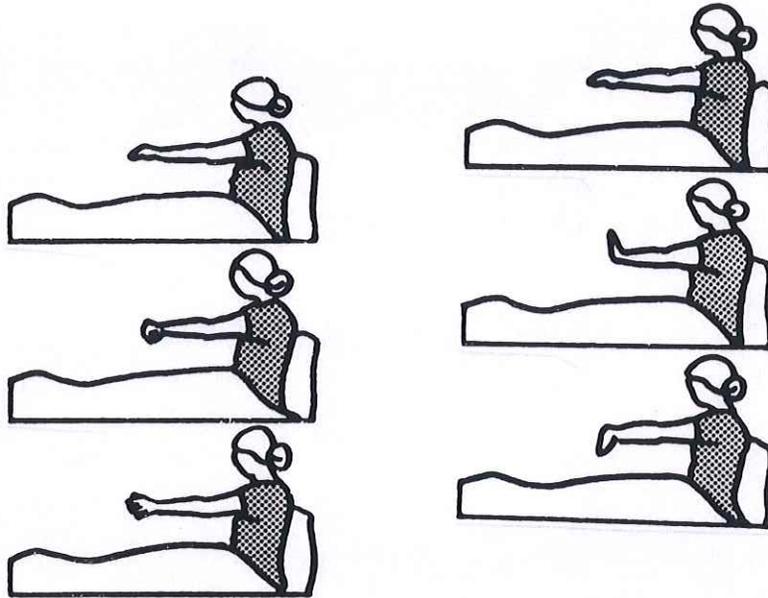
8. Tumbado sobre el costado derecho con la cabeza apoyada sobre la mano derecha y la mano izquierda apoyada en la cama: eleva unos centímetros la pierna izquierda, manteniéndola extendida. Desciéndela.



### Ejercicios para las Manos y las Muñecas

Estos ejercicios son inestimables para las personas que tienen que permanecer en cama, pero pueden ser realizados por cualquiera cuando guste.

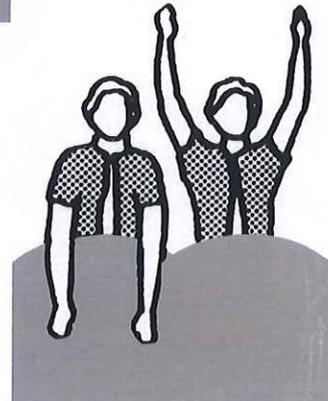
1. Extiende los brazos hacia el frente con las manos abiertas y las palmas hacia abajo (Mantén los codos doblados si sientes dificultad en mantener los brazos estirados). Cierra las manos. Ábrelas con los dedos estirados y repítelo varias veces.
2. Con los brazos extendidos eleva las manos alternativamente, hacia arriba y hacia abajo, varias veces.



3. Sentado erguido, cierra los puños contra los hombros con los codos bien metidos. Levanta un brazo, manteniendo el puño cerrado. Repite con el otro brazo.

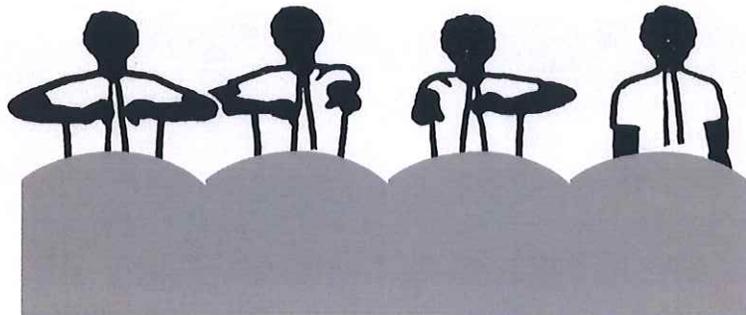


4. Comienza con los dos brazos apoyados sobre los muslos, levanta ambos brazos al mismo tiempo.



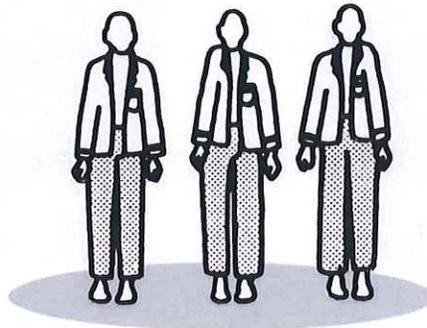
5. Sentado con los brazos estirados lo máximo posible hacia el frente. Levanta un brazo mientras bajas el otro y cambia la posición alternativamente.

6. Dobra los brazos cerca del pecho y eleva los codos hacia los lados. Estira con fuerza el brazo izquierdo hacia el frente, repite con el brazo derecho. Levanta y descende ambos brazos.

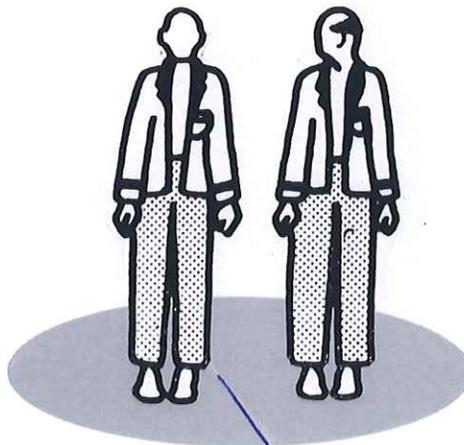


### Ejercicios para los Hombros, el Cuello y el Tronco

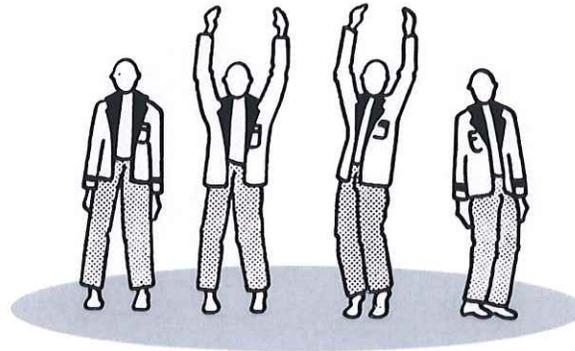
1. De pie, erguido, con los pies juntos, los hombros bien hacia atrás y los puños cerrados a los costados: eleva y baja el hombro derecho y a continuación el izquierdo.



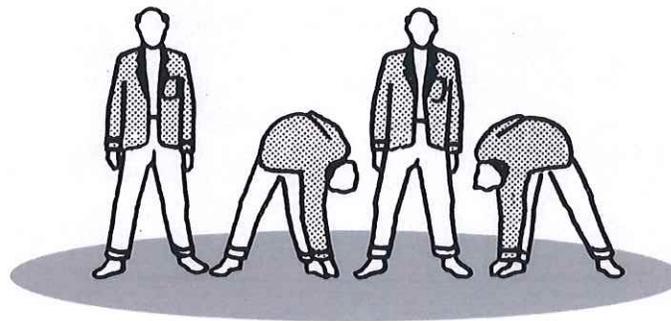
2. De pie relajado, gira la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda. A continuación, déjala caer hacia adelante y hacia atrás suavemente.



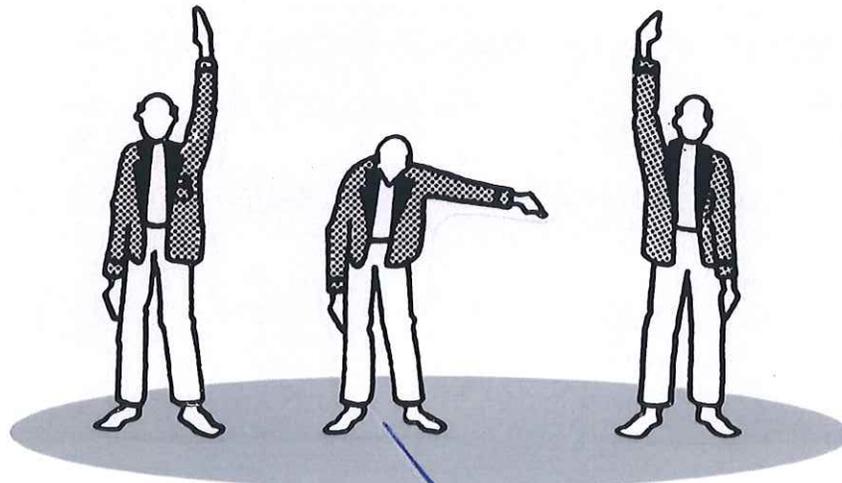
3. De pie, con los pies separados y los brazos a lo largo del cuerpo. Eleva los brazos por encima de la cabeza. Mueve las caderas hacia delante y hacia atrás, manteniendo constantemente las rodillas estiradas. Cuando se cansen los brazos, déjalos caer a lo largo del cuerpo y continúa moviendo las caderas.



4. De pie, con las piernas separadas y los brazos a lo largo del cuerpo. Inclínate para tocar el pie izquierdo con la mano derecha. Enderézate de nuevo. Repite, tocando el pie derecho con la mano izquierda.



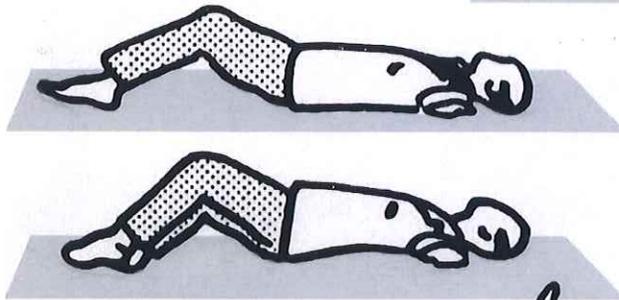
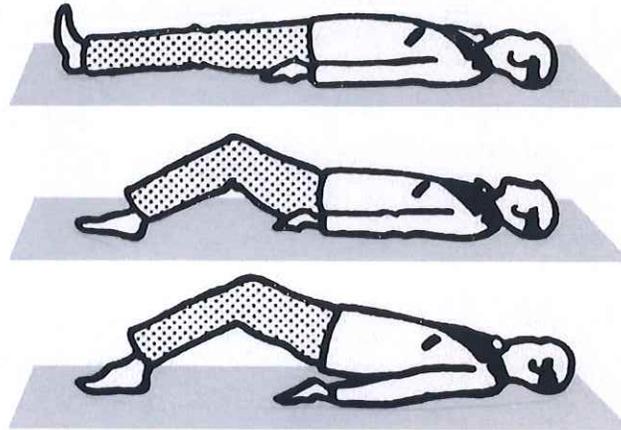
5. De pie, con los pies separados y los brazos a lo largo del cuerpo. Eleva el brazo izquierdo por encima de la cabeza. Con las piernas estiradas, dóblate a partir de la cintura, dejando deslizar la mano derecha por el muslo. Enderézate y repite con el brazo contrario.



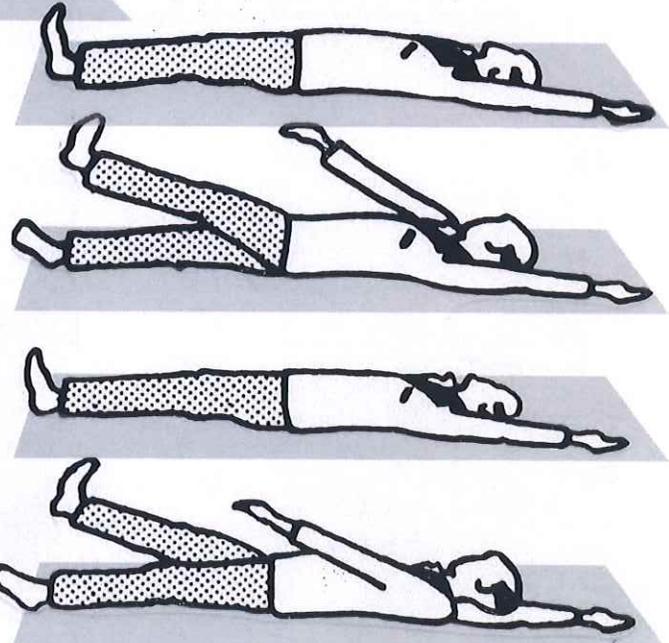
## Ejercicios para el Tronco y la Espalda

Aumenta gradualmente el número de ejercicios que realizas cada día. Para los ejercicios sobre suelo, si no dispones de una alfombra, utiliza una manta.

1. Tumbado de espaldas con los brazos a lo largo del cuerpo. Con los pies apoyados sobre el suelo, dobla las rodillas. Gira ligeramente el cuerpo y levanta la nalga izquierda tres veces, y a continuación la derecha.

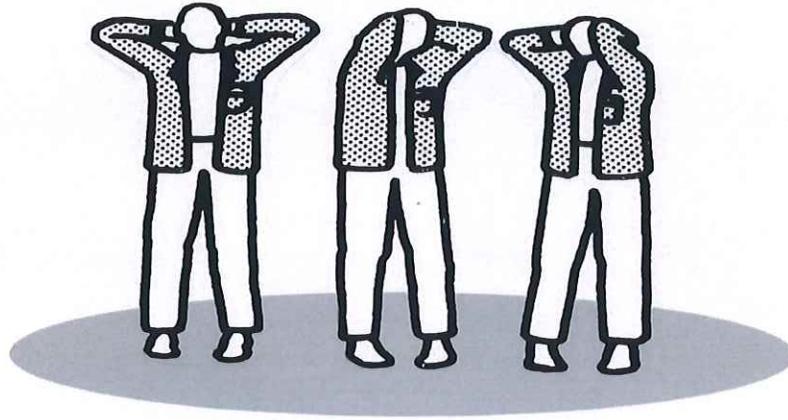


2. Tumbado sobre el suelo, estira los brazos hacia los costados formando un ángulo recto con el cuerpo. Dobla las rodillas manteniendo los pies apoyados en el suelo. Gira las piernas hacia la derecha en el suelo y después hacia la izquierda.



3. Tumbado sobre el suelo, estira los brazos por encima de la cabeza. Manteniendo la espalda apoyada sobre el suelo, eleva la pierna izquierda y levántate hacia adelante como para tocar la pierna con la mano derecha. Desciende lentamente. Repite en sentido inverso.

- De pie, con las piernas separadas y las manos cruzadas detrás de la cabeza. Manteniendo los pies apoyados en el suelo y los codos hacia atrás, gira la cabeza y el tronco hacia la derecha. Repite hacia la izquierda.



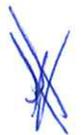
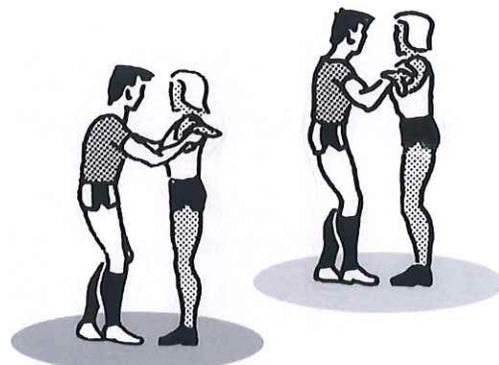
### Hacer Ejercicios Juntos

Ejercitarse con otras personas presenta muchas ventajas. Un compañero de ejercicios puede animarte y ayudarte, sugiriéndote las diferentes maneras por las que puedes mejorar la ejecución de los ejercicios. Naturalmente, deberás tener en cuenta cualquier diferencia en las capacidades físicas entre tú y tu compañero.

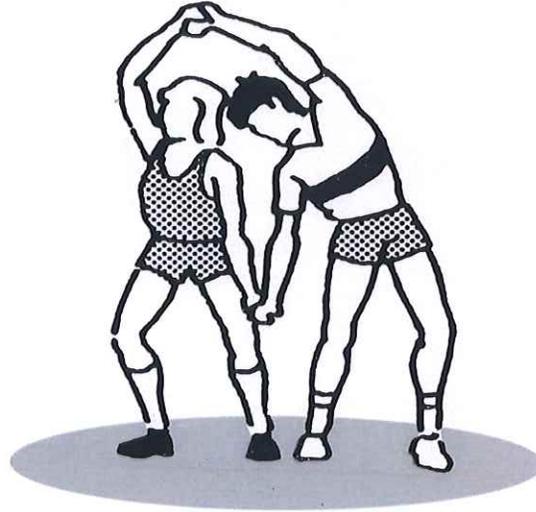
### Ejercicios de Pie

Repite cada uno de los ejercicios invirtiendo roles.

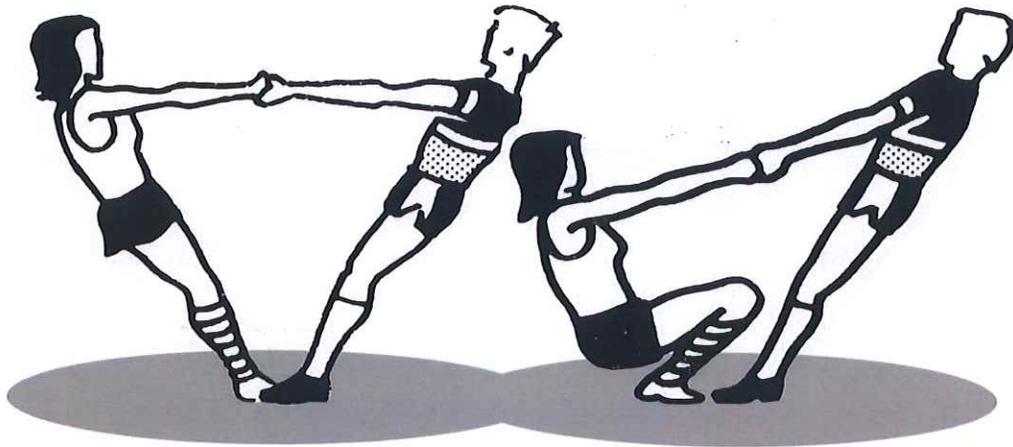
- De pie, frente a frente, a unos 40 cm. del otro. Levanta los brazos lateralmente mientras el compañero coloca sus manos debajo de la parte superior de tus brazos. Empuja hacia atrás con los brazos mientras él resiste. El compañero empuja en la parte superior de los brazos mientras tú haces fuerza hacia delante con ellos.



- De pie, el uno al lado del otro, mirando hacia el frente con los pies separados. Junta las manos como muestra el dibujo. Dobla la rodilla derecha e inclínate hacia la derecha. Tu compañero debe mantener los dos pies sobre el suelo mientras tú tiras de él, estirando su costado izquierdo. Repite el ejercicio, esta vez tirando él de ti hacia la izquierda.



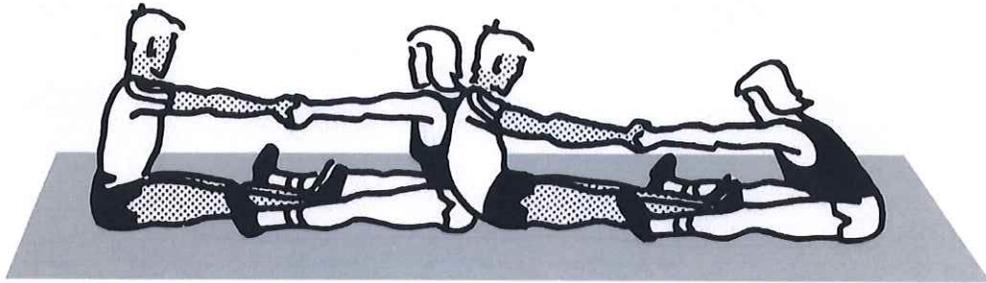
- Frente a tu compañero, sujetándole las manos y con los pies entre los tuyos. Manteniendo la espalda derecha, inclínate hacia atrás hasta que los brazos estén completamente extendidos. Continúen sujetándose mutuamente y manteniendo la espalda derecha, agáchate mientras tu compañero permanece de pie, enderezándote a continuación lentamente.



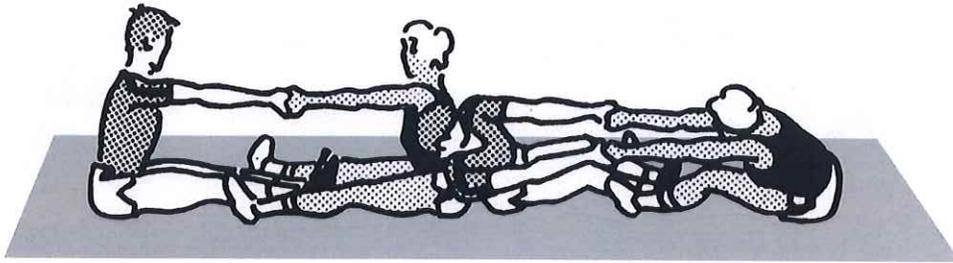
### Ejercicios Sentados

Invierte las posiciones después de cada ejercicio.

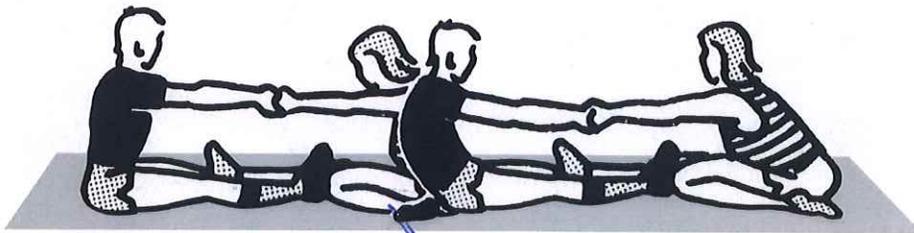
1. Sentados en el suelo, con las piernas de tu compañero, estiradas entre las tuyas, sujetándole las manos y con los brazos extendidos. Inclínate hacia atrás, tirando de tu compañero, desde la cintura. A continuación, tu compañero tira de ti para que te inclines hacia adelante. Repetir este movimiento hacia adelante y hacia atrás varias veces.



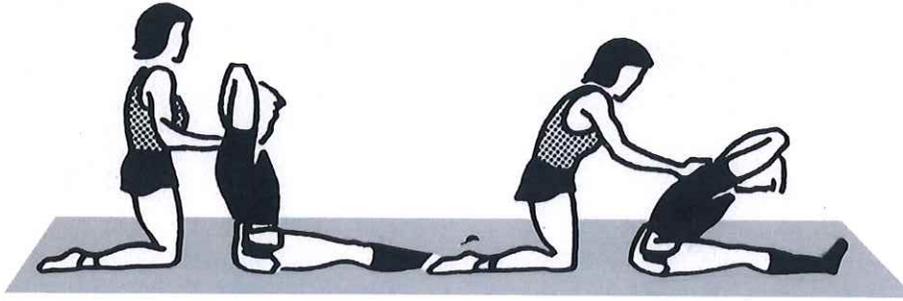
2. Sentados en el suelo, inclínate hacia la izquierda a medida que tiras de tu compañero y hacia la derecha a medida que él tira de ti hacia adelante (Realizando este ejercicio, las manos deberían describir un amplio círculo horizontal). Repite el ejercicio varias veces en ambas direcciones.



3. Sentados sobre el suelo con la pierna izquierda doblada hacia atrás y la derecha estirada de manera que tu pie derecho esté contra la rodilla izquierda de tu compañero. Estira los brazos sujetándose las manos. Repite el movimiento hacia atrás y hacia adelante descrito en el ejercicio 1, apoyando tu pierna derecha contra la rodilla izquierda de tu compañero.



- De rodillas, detrás de tu compañero sentado en el suelo con las piernas extendidas, la espalda derecha y sus manos juntas detrás de la nuca. Coloca tus manos apuntando hacia en frente sobre su espalda, entre los omóplatos, empuja con suavidad su cuerpo hacia adelante y hacia abajo lo más que puedas, estirando de este modo su espalda.



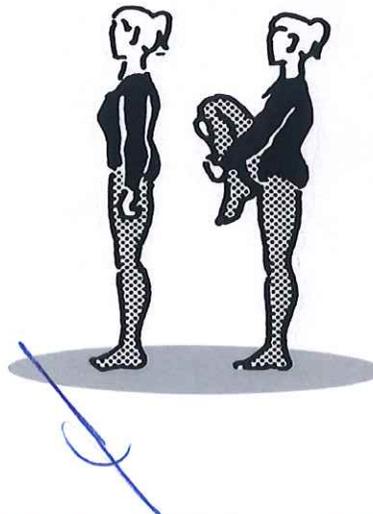
### Ejercicios de Acondicionamiento

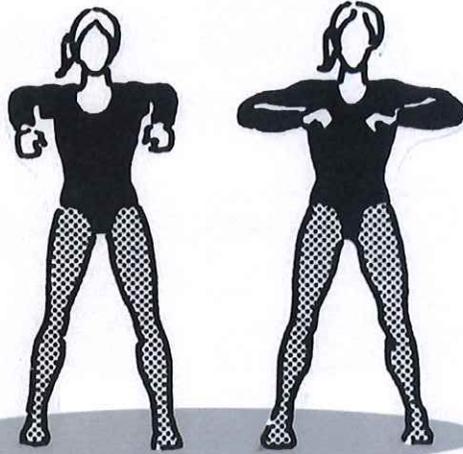
Estos sencillos ejercicios te prepararan para el programa progresivo de acondicionamiento. Los ejercicios 1-6 se utilizan también para calentamiento.



- De pie con los pies separados, dóblate hacia adelante y hacia abajo, doblando las rodillas. Intenta tocar los pies y enderézate de nuevo.

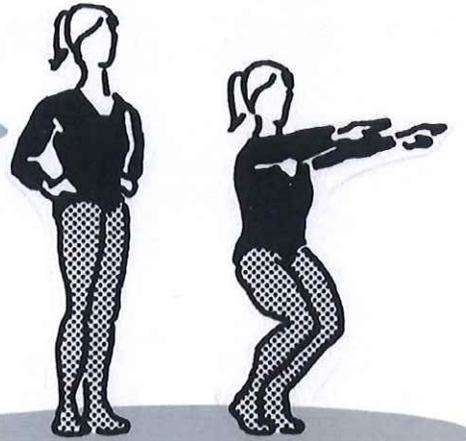
- De pie, erguido, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo, y apoyado en la pared o en un compañero, levanta la rodilla derecha lo más alto que puedas. Agarrando la pierna con ambas manos, tira de la rodilla hacia el cuerpo, manteniendo la espalda derecha. Baja la pierna y repite con la pierna izquierda.



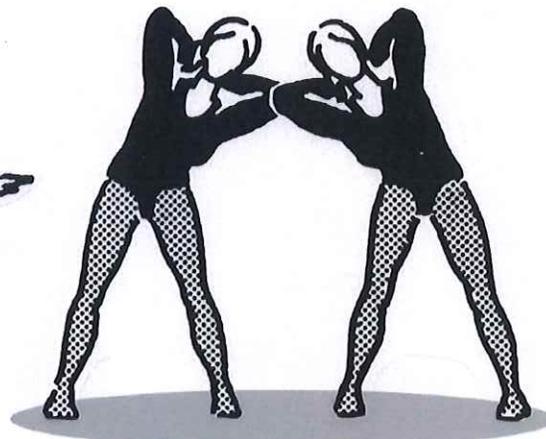
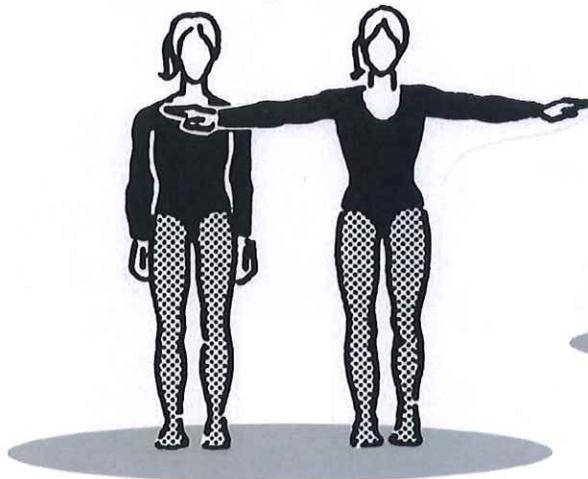


3. De pie, erguido, con los codos doblados y levantados a la altura de los hombros, cierra los puños delante del pecho. Empuja hacia atrás con los hombros, manteniendo la espalda derecha y la cabeza erguida.

4. De pie, con las manos en las caderas, estira los brazos al frente y dobla ligeramente las rodillas. Enderízate de nuevo.

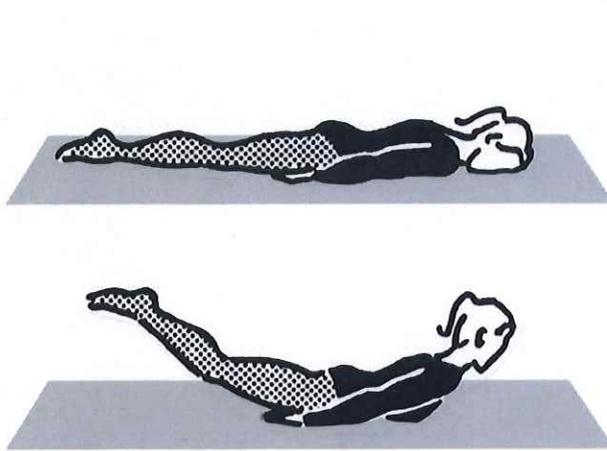


5. De pie, erguido estira los brazos lateralmente a la altura de los hombros, con las palmas hacia arriba. Realiza pequeños círculos con las manos, 15 hacia delante y 15 hacia atrás.

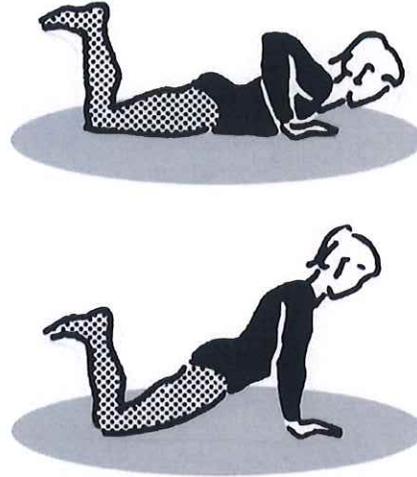


6. De pie, con las manos cruzadas detrás de la nuca y las piernas separadas. Dóblate hacia la izquierda lo máximo posible. Repite hacia la derecha.

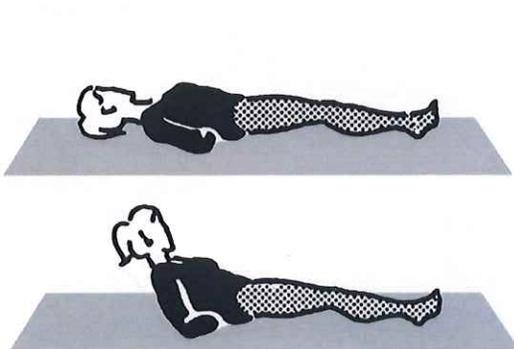
7. Tumbado, boca abajo, con las manos debajo de los muslos. Manteniendo las piernas estiradas, levántalas lo más que puedas. Al mismo tiempo, levanta la cabeza y los hombros.



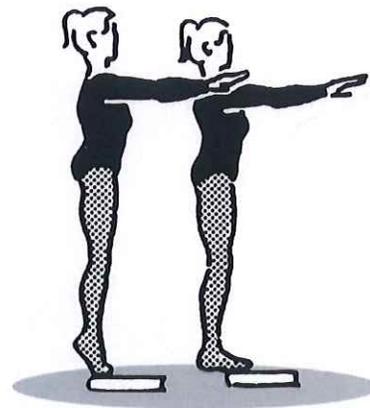
8. Tumbado, boca abajo, con las piernas juntas. Doblando las rodillas, levanta los pies del suelo. Coloca las manos al lado de los hombros con las palmas hacia abajo. Estira los brazos, despegando la parte superior del suelo. Mantén la espalda rígida, como muestra la figura.



9. Tumbado de espaldas, con las manos debajo del hueco de la espalda y las palmas hacia abajo. Utiliza los músculos del estómago para levantar la cabeza, los hombros y los codos. Mantén la posición.



10. De pie, sobre el borde de un libro o de un escalón. Elévate sobre la punta de los pies y mantén el equilibrio con los brazos estirados al frente para ayudarte. Baja los talones.



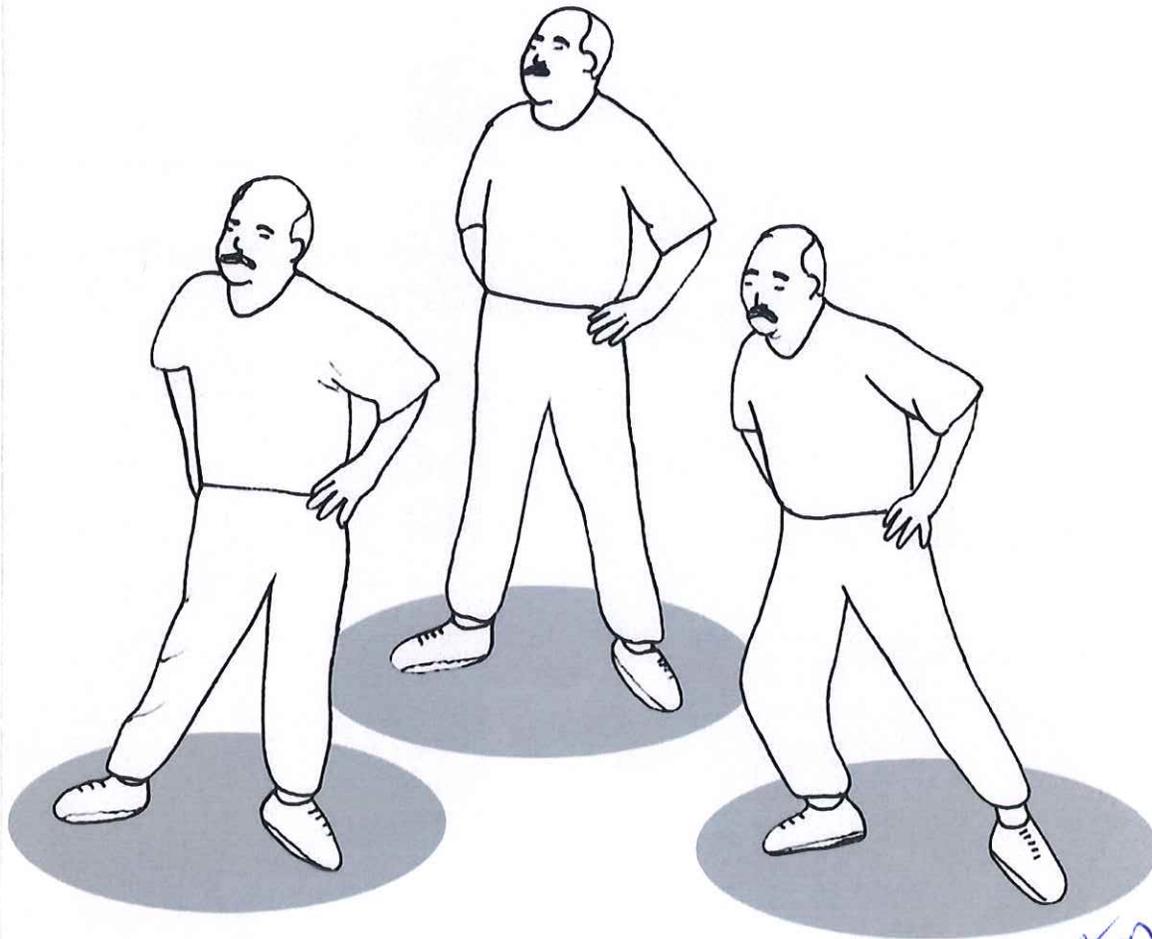
## Ejercicios de Estiramiento

### Ejercicios para el Cuádriceps Anterior

#### 1. Movimientos Laterales

3 series con 3 repeticiones por lado. Descansar de 10 a 15 segundos entre series.

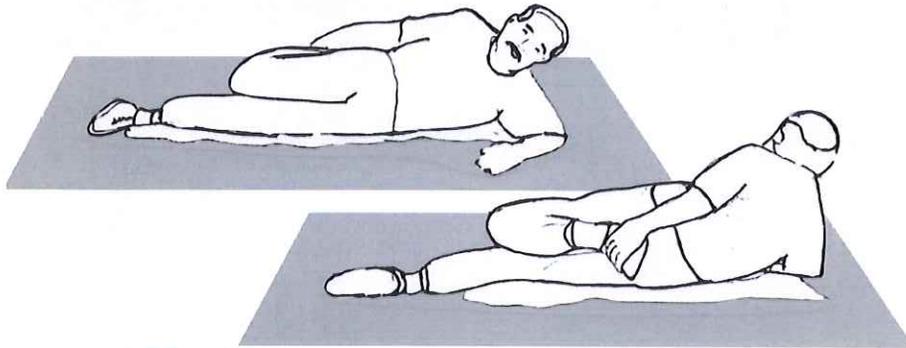
Se realizan movimientos a los lados de manera controlada y suave. Mantener el pie alineado en dirección de la rodilla que está flexionada. Mantener la posición 8 segundos (contar de 1001 a 1008).



## 2. Estiramiento de los Cuádriceps

3 a 4 series, con 3 repeticiones por pierna. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

Se debe realizar posterior al trabajo pesado de los muslos. Se alcanza un óptimo estiramiento con la postura que se muestra, porque el cuerpo está completamente soportado. Mantener el estiramiento 8 segundos.

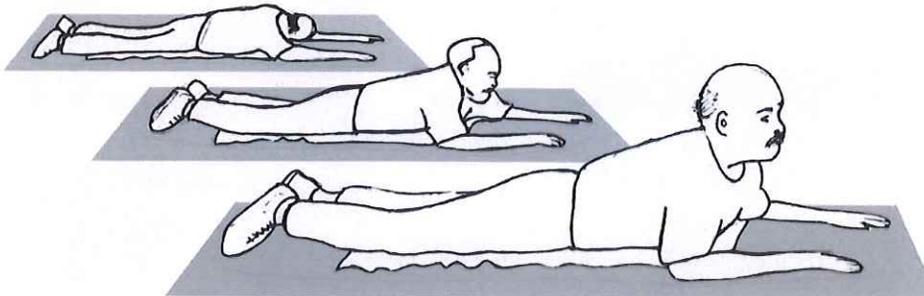


## Ejercicios para la Espalda

### 1. Sobre los Codos

3 o 4 series, con 3 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

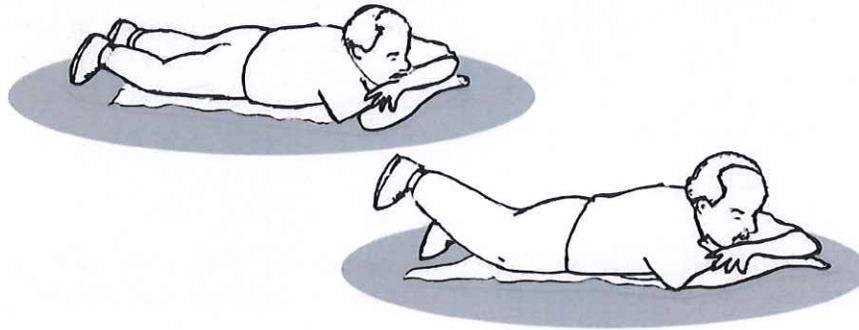
Este es un ejercicio que controla la movilidad de la espalda. Deben moverse hasta una posición confortable y mantenerla. No forzar el arco de la espalda. Normalmente también se sentirá un estiramiento abdominal. Mantener 8 segundos (contar de 1001 a 1008). Las personas con pobre extensión pueden encontrar que tardarán un poco para sentir confort con este ejercicio, pero deben persistir debido a que es uno de los ejercicios que siempre deberán hacer.



## 2. Levantando la Pierna

3 a 4 series, con 6 a 8 repeticiones por pierna. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

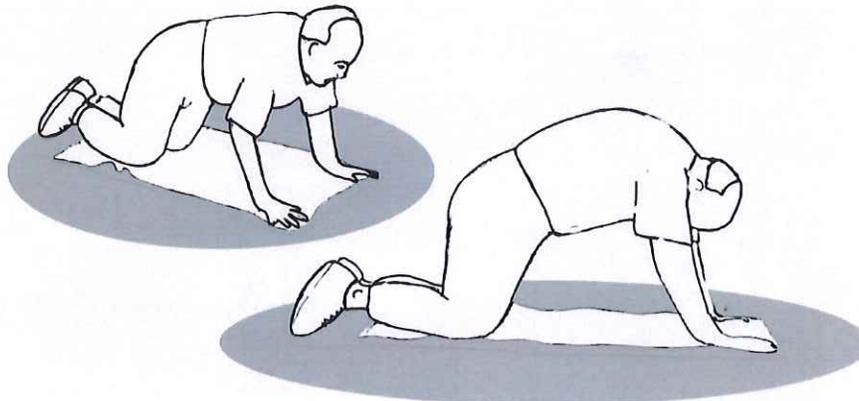
Un ejercicio para el fortalecimiento de la espalda baja con un soporte completo. Se levanta la pierna a la vez. Se debe elevar y bajar en un movimiento lento pero continuo. Repetir de 6 a 8 veces con cada pierna; descansar y repetir otra vez. Este ejercicio también trabaja glúteos.



## 3. Ejercicio del Gato

3 a 6 series con 5 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

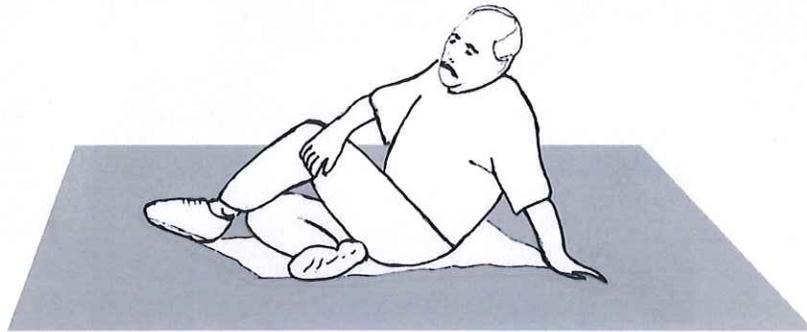
Levantar la espalda como se muestra. Se debe sentir un estiramiento en la parte superior de la espalda y en los hombros. Mantener 8 segundos (contar de 1001 a 1008), y luego relajar. Cuando se relaja no se curva la espalda hacia abajo, sino se mantiene recta.



#### 4. Giro de la Cintura

(1 a 2 series, con 3 repeticiones por lado. Descansar de 20 a 30 segundos entre series).

Se mantiene esta posición 8 segundos (contar de 1001 a 1008) y se repite 3 veces por cada lado. Nunca se fuerza girar más allá de sentir un estiramiento placentero. Buen ejercicio para la movilidad de la espalda baja y para el estiramiento de los glúteos.

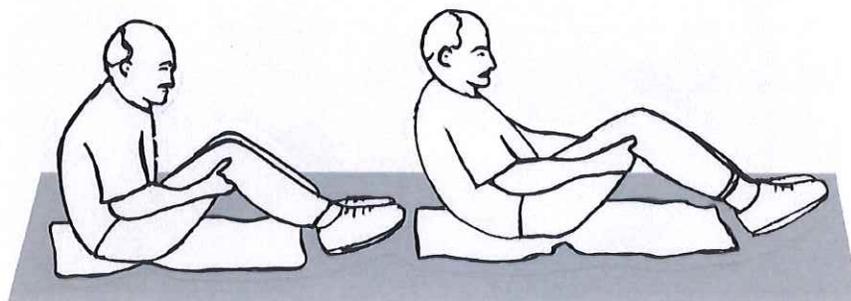


#### Ejercicios para el Abdomen

##### 1. Manos en los Muslos

3 a 6 series, con 5 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

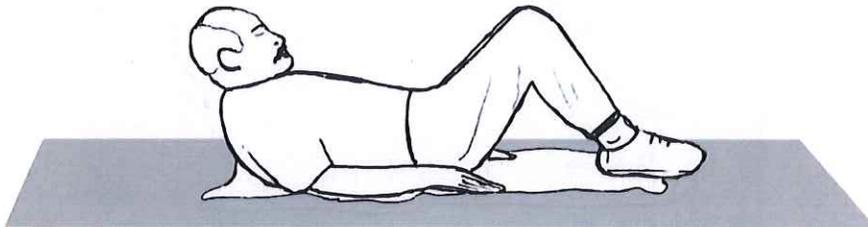
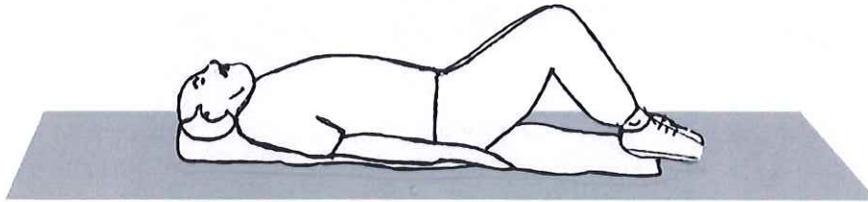
Es el ejercicio para el abdomen más fácil de realizar. Se utilizan las manos para ayudarse. Esto aumentará las repeticiones, mejorará la fuerza abdominal y ayudará a dar tono a los brazos y pecho. Este ejercicio ayuda a facilitar el estrés sobre los músculos del cuello.



## 2. Manos a los Lados

2 a 4 series, con 5 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

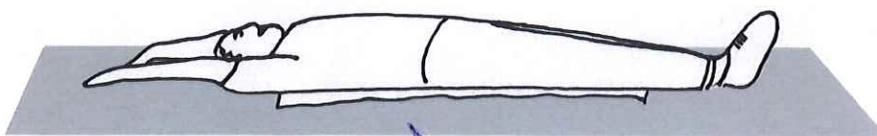
Es de baja intensidad, pero ligeramente más duro que el ejercicio con las manos en las piernas. Aquí se mantienen las manos a los lados todo el tiempo. Mantener el vientre plano y levantarse ligeramente del piso.



## 3. Estiramiento Corporal Completo

3 series, con 3 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

Se realiza al final de cada sesión de trabajo abdominal. Se estira completamente a la vez que se respira profundamente. Se sentirá que los músculos abdominales se estiran. Ayuda a aliviar la compresión espinal. Mantener la posición 8 segundos (contar de 1001 a 1008).

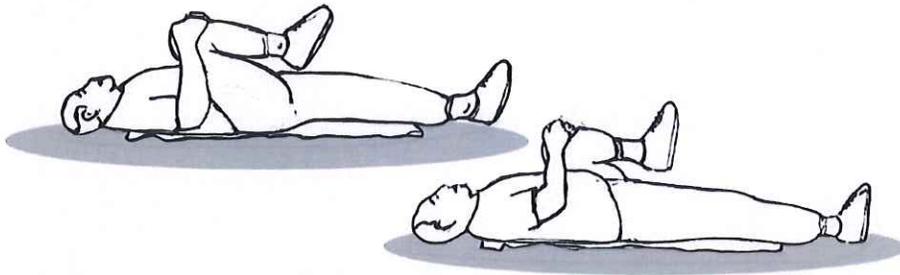


## Ejercicios para los Glúteos y Pelvis

### 1. Una Rodilla al Pecho

3 a 5 series, con 3 repeticiones por pierna. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

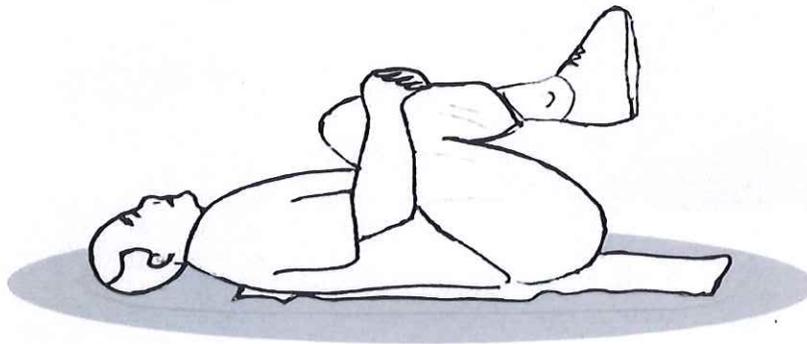
Este ejercicio estira los glúteos. Siempre se mantiene el estiramiento y no se debe forzar más allá de sentir un estiramiento placentero. Mantener la posición 8 segundos (contar de 1001 a 1008).



### 2. De Rodillas al Pecho

3 a 5 series, con 3 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

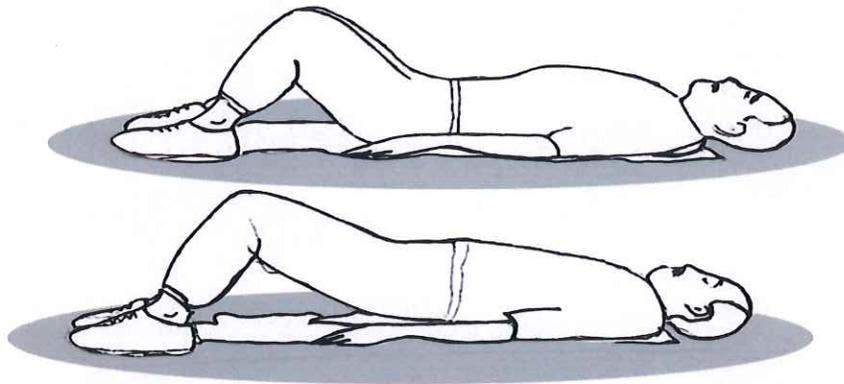
Se doblan las piernas y se estrechan contra el pecho. Se debe sentir estiramiento en la espalda baja y en los glúteos. Un buen estiramiento para después de realizar cualquier trabajo de pie. Alivia la compresión espinal. Mantener 8 segundos y descansar.



### 3. Levantamiento de la Pelvis

3 a 5 series, con 5 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

Este ejercicio da tono a los glúteos. La postura correcta implica tener los pies, rodillas, articulaciones de la cadera y hombros, alineados. Colocar la pelvis en posición baja y aplanar la espalda contra el piso. Se debe concentrar sobre la contracción de los músculos de los glúteos. Aislado esta contracción se levanta la cadera de 8 a 10 cm. del piso. Mantener 8 segundos. De igual forma descansar de 8 a 10 segundos en el piso, entre cada repetición.



### 4. Doblar una Pierna

3 a 5 series con 5 repeticiones por pierna. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

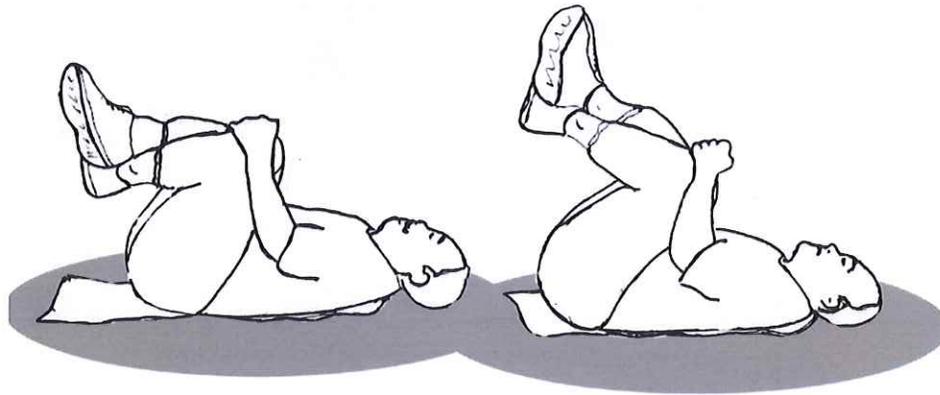
Un ejercicio de baja intensidad para la flexión de cadera. Se mantiene la espalda recta y se lleva la rodilla al pecho en repeticiones alternadas.



## 5. Estiramiento de Glúteos

3 a 5 series, con 3 repeticiones. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

Cruzar las piernas como se muestra. Llevar las rodillas al pecho. Esto estira los glúteos y espalda baja. Mantener el estiramiento 8 segundos y luego cruzar las piernas del modo contrario y repetir.

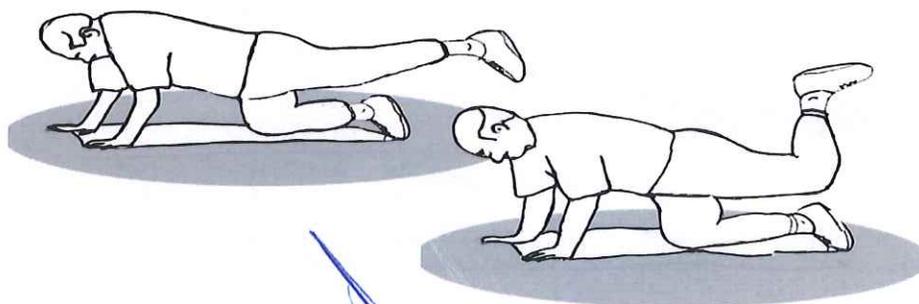


## Ejercicios para Cuádriceps Posterior

### 1. Levantamiento del Muslo Posterior

3 a 5 series, con 6 a 10 repeticiones por pierna. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

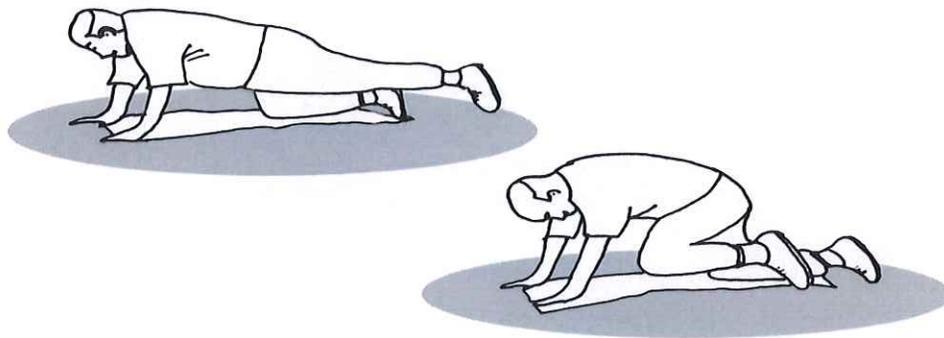
Mantener el muslo horizontal y lentamente mover la pierna más debajo de 90 grados a la vertical. Repetir de 8 a 12 veces. Con esto se fortalece el muslo posterior. Los glúteos también trabajan. Se debe mantener el movimiento controlado y la espalda recta.



## 2. Levantar y Estirar

3 a 5 series, con 6 a 10 repeticiones por pierna. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

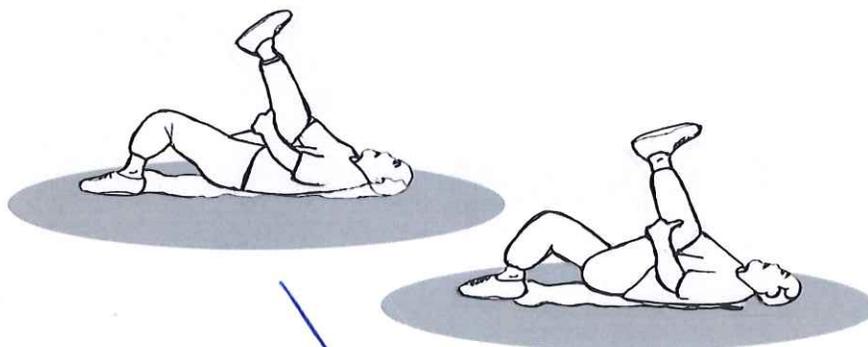
Levantar rodilla hacia el pecho, luego extender la pierna hasta casi tocar el piso con la punta del pie. Trabajan los cuádriceps anteriores y posteriores, así como los glúteos. Se deben mantener los movimientos suavemente controlados y rítmicos. La calidad de cada repetición es esencial.



## 3. Doblar y Estirar la Pierna

3 a 4 series, con 3 repeticiones por pierna. Descansar de 20 a 30 segundos entre series.

Debido a que los cuádriceps posteriores se unen tanto en la rodilla como en la articulación de la cadera, no es necesario enderezar tu pierna para sentir el estiramiento adecuado. Se flexiona completamente la cadera y se jala suavemente del tobillo hasta sentir un estiramiento agradable. Mantener 8 segundos.



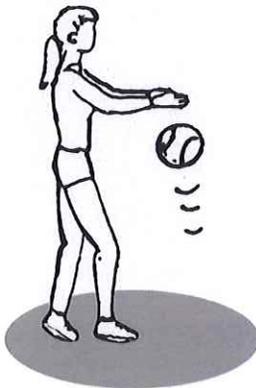
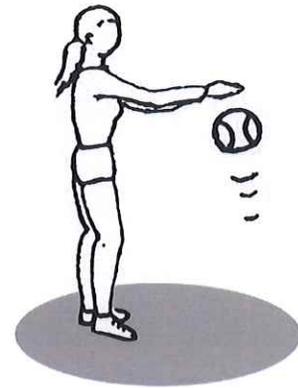
## Ejercicios con Material

Todos los ejercicios y actividades con material, como pelotas, bastones, etc. Persiguen principalmente un objetivo utilitario en cuanto a mejorar movilidad articular, reforzamiento muscular, mejora del equilibrio, mejora de la coordinación, y como objetivo secundario, la recreación. La actividad física se realiza no solo para estar ágil, sino también para pasarla bien disfrutando de la compañía de otras personas.

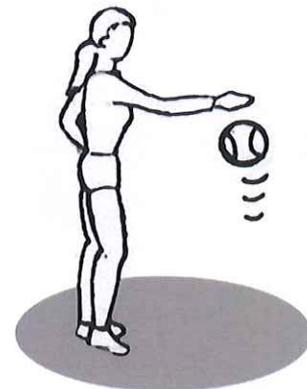
### Ejercicio con Balón de Básquetbol

(Después de un previo calentamiento).

1. Individual. Botar el balón con las dos manos, atrapándolo con las mismas, sin desplazamientos. Realizarlo 10 veces.

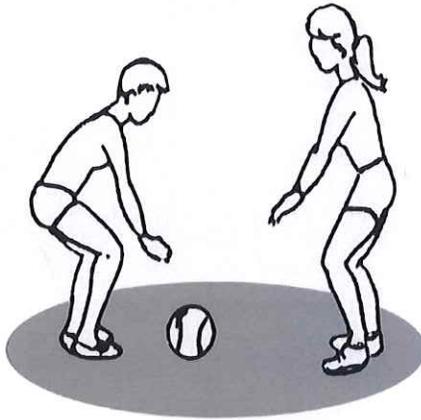
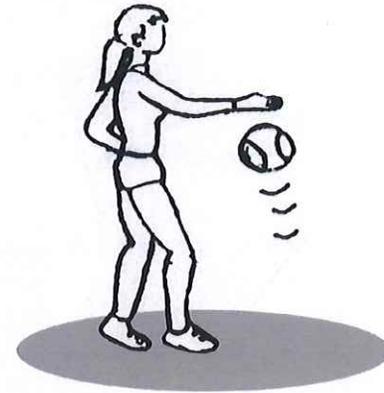


2. Individual. Desplazándose, botar y atrapar el balón con ambas manos, sin dejarlo de ver. Realizarlo 10 veces.



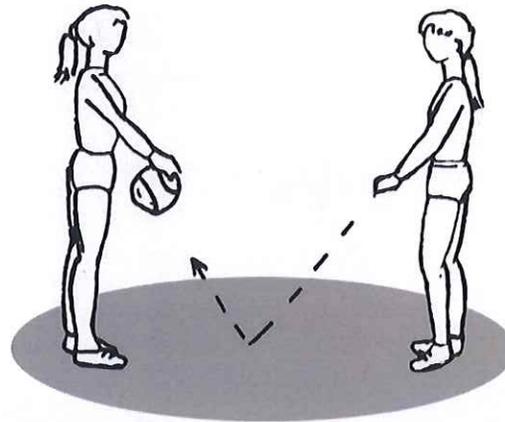
3. Botar el balón en su lugar con mano derecha 10 veces, con mano izquierda 10 veces, sin caminar. La forma de botar es con la mano en forma de tortuga enconchada con dedos extendidos.

4. Botar el balón, avanzando una distancia de cinco metros, con mano derecha, sin dejar de ver el balón.
5. Botar el balón, alternando; una vez mano derecha y una con mano izquierda, en su lugar hasta tratar de dominarlo.
6. Caminando, botar el balón alternando con mano derecha e izquierda.



7. Por parejas. Separados en una distancia de 3 metros, rodar el balón en forma de boliche, el compañero lo toma y lo regresa a su mismo compañero (Repeticiones de 2 series de 8 lanzamientos), en cada término de serie se toma aire por nariz y se expulsa por la boca lentamente.

8. Por parejas. Lanzarlo con dos manos al piso dando un bote antes de que llegue al compañero para que lo atrape y lo regrese de igual forma, las repeticiones son de 2 series de 8 botes.



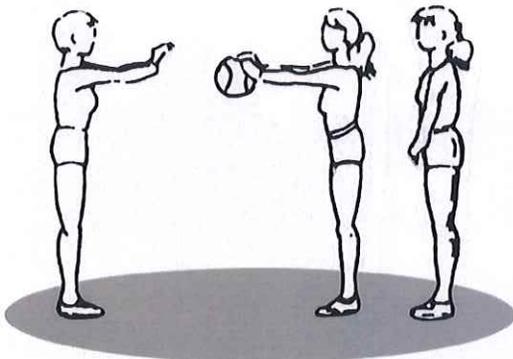


9. Lanzar con mano derecha o izquierda por arriba de la cabeza, el compañero lo atrapa con dos manos.



10. Lanzar con una mano por abajo como pase de béisbol o boliche, el compañero atrapa con ambas manos (puede trabajar una vez derecha y otra vez izquierda).

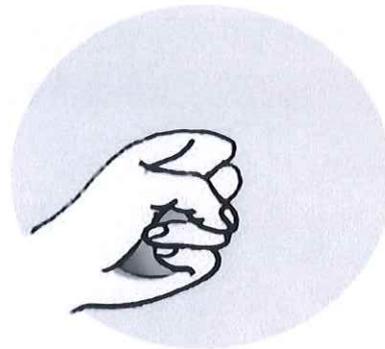
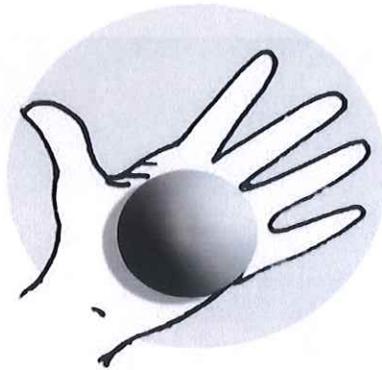
11. Rodando en el piso lanzarla a un compañero con mano derecha e izquierda.



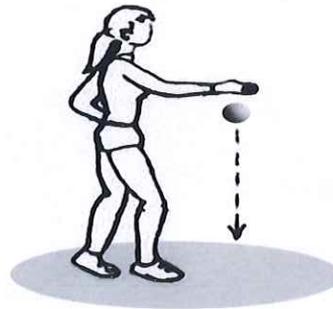
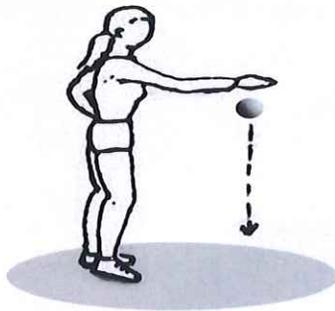
12. Por grupo. Pasar la pelota con pase de pecho y formarse a la fila contraria a donde lanzó (esta actividad se realiza caminando hasta memorizarlo, se realiza en trote).

## Ejercicio con Pelotas de Hule o de Frontón

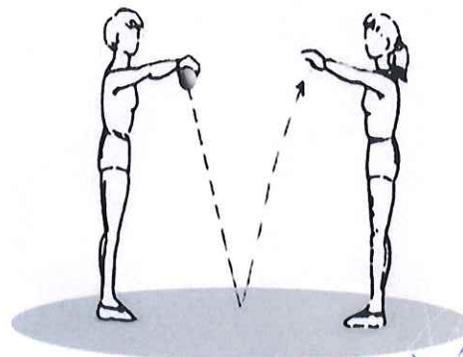
1. Presionar la pelota 5 veces con mano derecha e izquierda en diferentes posiciones, los brazos: arriba, laterales, al frente, abajo; cada una es una repetición. Posteriormente se incrementa a 4 series de trabajo con cada mano (10 presiones por cada una en total).



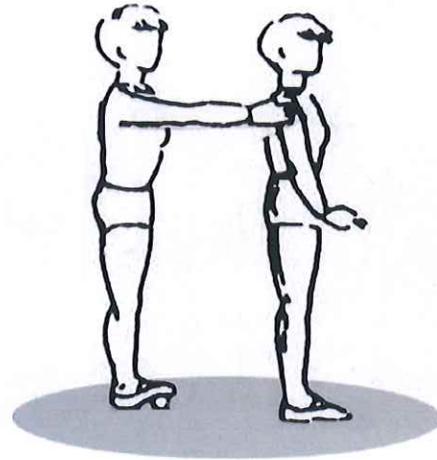
2. Botar la pelota en su lugar atrapándola con una sola mano, derecha e izquierda.
3. Desplazamiento en una superficie lisa; botar y atrapar la pelota.



4. Por parejas a una distancia de 2 metros. De frente lanzar la pelota al piso tratando de que bote y la atrape el compañero que está al frente.

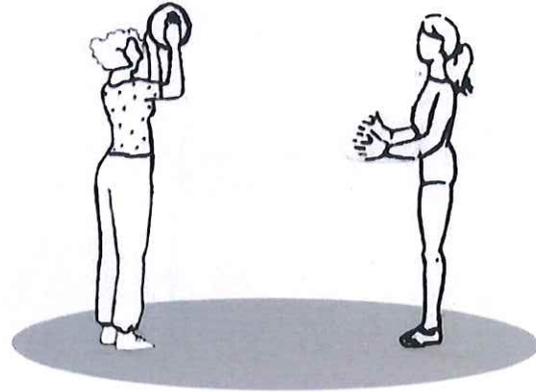


5. Apoyar la pelota en el piso, tomado del hombro de un compañero, pisar y girar la pelota con el pie, al frente, atrás, hacer círculos llevando un conteo de 8 tiempos en las diferentes direcciones, al término de un pie se realiza cambio al otro pie.



### Ejercicio con Pelota de Vinil

1. Lanzar con ambas manos y el compañero la atrapa con dos manos, la distancia va a ir variando según se vaya atrapando (por encima de la cabeza con ambas manos).

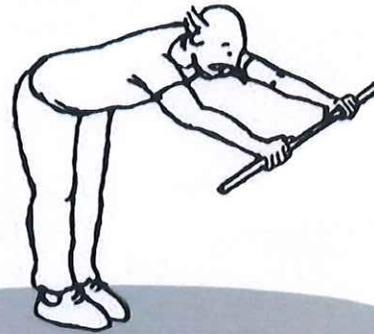


### Ejercicio con Bastón (Palo de Escoba)

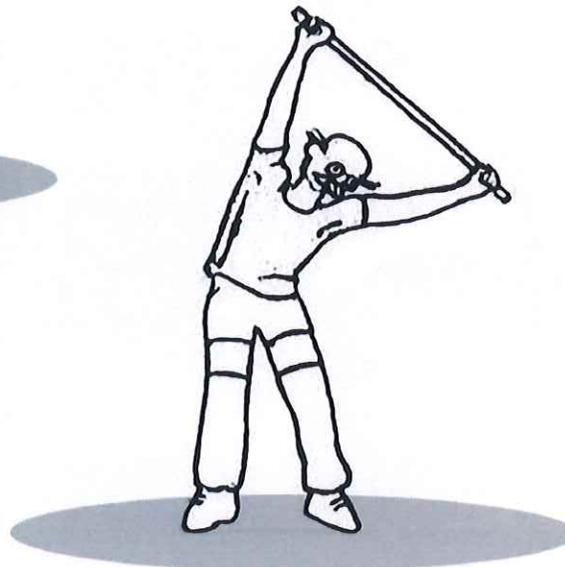
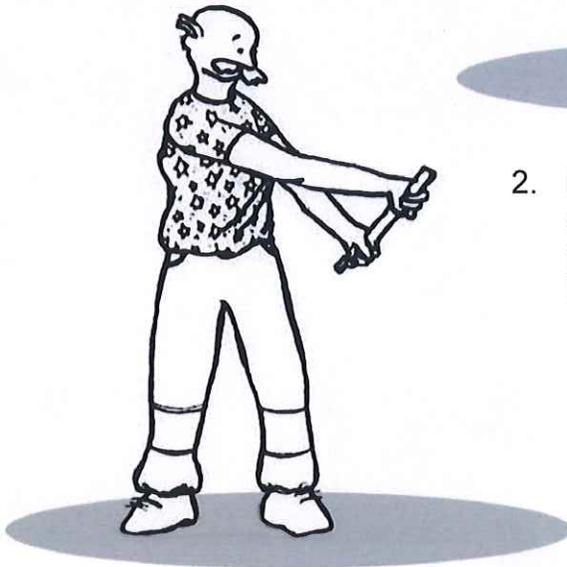


1. Ejercicio realizando torsiones con el bastón en la espalda, hacia la derecha, al frente e izquierda.

2. Al frente, con la misma posición del bastón, subir, bajar con los pies un poco separados para equilibrar el cuerpo sin flexionar las rodillas.



2. Mantener el bastón horizontal al suelo, agarrado por los extremos, flexionar las piernas, manteniendo la espalda recta.



4. Mantener el bastón con las dos manos, elevar los brazos por encima de la cabeza y realizar ligeras flexiones laterales del tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.



5. Mantener el bastón con las dos manos, llevarlo hacia detrás del cuerpo y hacia delante sin soltarlo.

6. Como apoyo utilizarlo con una o dos manos, para realizar ejercicios con los pies:

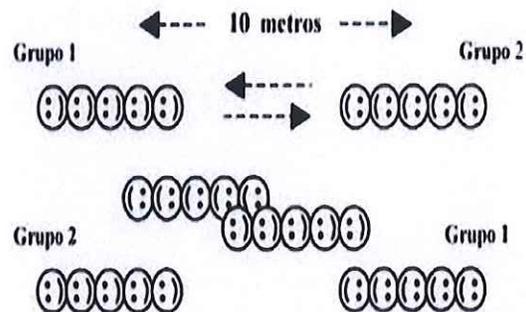
- Subir de puntas 10 veces.
- Subir de puntas regresando de talón 10 veces.
- Subir de puntas alternando izquierdo, derecho, 10 veces.
- Girar el pie en el aire hacia adentro 10 veces, y hacia afuera 10 veces, alternando, izquierdo, derecho.
- Girar en forma de péndulo el pie desde la pierna, sin flexionar la rodilla, alternando derecho izquierdo 10 veces.
- Adelante y atrás sin flexionar rodilla, se le da el movimiento al pie derecho 10 veces y pie izquierdo 10 veces.

## Ejercicios de Calentamiento e Integración

### Ejercicio 1

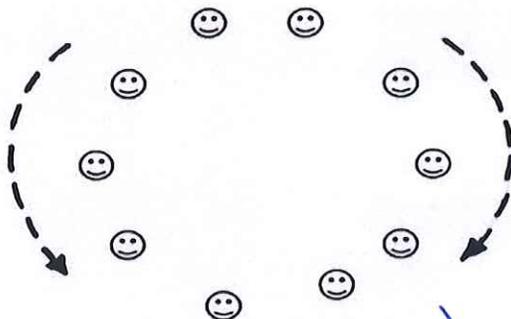
#### Instrucciones

1. Los grupos 1 y 2 estarán colocados uno frente de otro y separados una distancia aproximada de 10 metros.
2. Caminarán hacia adelante en dirección contraria hasta llegar a la posición inicial que tenía el grupo contrario.
3. Cuando se encuentran con los compañeros de enfrente se chocarán las manos.



### Ejercicio 2

#### Instrucciones

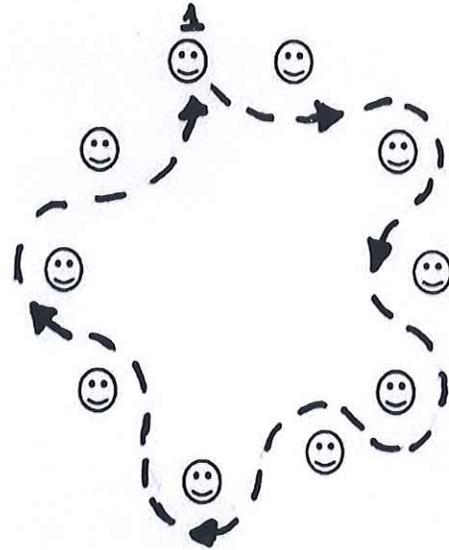


1. Formados en círculo, caminarán girando en un sentido y en otro.
2. A la orden del instructor, sin dejar de caminar cambiarán de sentido y utilizarán los talones, plantas, puntas y talones-plantas-puntas.
3. Los cambios de orden del instructor se acompañarán con diferentes movimientos de los brazos, abrirlos cerrarlos, volando, abrazándose.

### Ejercicio 3

#### Instrucciones

1. Se reúnen formando un círculo con los brazos abiertos tomados de la mano (solo mientras se ubican).
2. Se enumeran cada uno de los participantes.
3. El número 1 tendrá que recorrer el círculo caminando en zigzag entrando y saliendo de él y esquivando a cada uno de sus compañeros.
4. Después de recorrer todo el círculo regresará a su lugar inicial a la vez que sale el número 2.



Variante: como en el ejercicio 3, pero ahora el instructor elige un número al azar y esa persona hace el recorrido en zigzag.

### Ejercicio 4

1. En círculo. Lento; dar un paso, una palmada (derecha, izquierda, alterno). Más rápido; un paso, una palmada.
2. Tres pasos de puntillas, palmada a lo alto. Palmas al lado de una oreja y de la otra.
3. Andar de lado, cada paso dos palmadas. Tres pasos, palmada abajo, flexión de piernas. Brazos extendidos adelante, palmada adelante. Una adelante, una detrás.
4. A la señal "Stop" paramos de puntillas y aplaudir arribar, a la señal "Stop" paramos y chocamos con el más cercano. A la señal "Stop" golpeteo suave de pies y de palmadas.

### Ejercicio 5

1. En círculo, marcha en el sitio. Sigue la marcha, abrir y cerrar las manos (se puede amenizar con música).
2. Desplazamiento a la derecha, realizando pequeños saltos y balanceando los brazos, lo mismo hacia la izquierda.
3. Marcha en el sitio. Abrir y cerrar manos, flexión de piernas, llevar los codos hacia atrás pegados a los lados y extender los brazos frontalmente. Saltitos.

## 5. Fundamento Legal

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos DOF 5/II/1917.

Constitución Política del Estado de Jalisco P.O. 21, 25 y 28/VII/1917 y 1°/VIII/1917.

Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y su Reglamento. DOF 25/VI/2002.

Ley para el Desarrollo Integral del Adulto Mayor del Estado de Jalisco y su Reglamento. P. O. 15/IX/2011.

Código de Asistencia Social del Estado de Jalisco. P. O. 15/II/1998.

NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad. DOF 13/IX/2012.



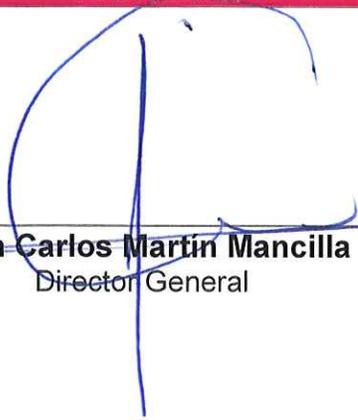
## 6. Bibliografía

- Somali D, Arpad Esteban., Marín • L, Pedro Paulo, Kornfeld, Rosita. "Guía de Ejercicios para una Vida Activa del Adulto Mayor.
- Enciclopedia completa de ejercicios. Editorial Edaf, S.A. Madrid, 1982.
- Programa de ejercicios para el cuidado de la salud. Secretaría de Salud Jalisco.
- Pont Geis, Pilar. Tercera edad, actividad física y salud. Editorial Paidó Tribo. España.



## Autorizaciones

**Autorizó**



**Juan Carlos Martín Mancilla**  
Director General

**Validó**



**María Eugenia Gutiérrez Solís**  
Encargada del Despacho de la Subdirección General Operativa

**Elaboró**



**Angélica Contreras Robles**  
Directora de Atención a las Personas Adultas Mayores



**Guía Técnica de  
Ejercicios para una Vida Activa del Adulto Mayor**

**Dirección de Atención a las Personas Adultas Mayores**