

Lista de verificación para conservar su independencia

Encierre en un círculo "Sí" o "No" para cada una de las siguientes afirmaciones

<p>Me he caído en los últimos 6 meses. Recomendación: obtenga más información sobre cómo disminuir su riesgo de caerse, ya que la gente que se ha caído tiene más probabilidad de caerse de nuevo.</p>	Sí (2)	No (0)
<p>Uso, o me han recomendado que use, un bastón o una andadera para moverme de manera segura. Recomendación: hable con un fisioterapeuta sobre cuál es el soporte para caminar más adecuado para sus necesidades.</p>	Sí (2)	No (0)
<p>A veces, me siento inestable al caminar. Recomendación: haga ejercicio para fortalecerse y mejorar su equilibrio, ya que se ha demostrado que esto disminuye el riesgo de caerse..</p>	Sí (1)	No (0)
<p>Cuando camino dentro de casa, me estabilizo agarrándome de los muebles. Recomendación: incorpore ejercicios diarios de equilibrio y disminuya los elementos riesgosos en su hogar que puedan hacer que se caiga o se resbale.</p>	Sí (1)	No (0)
<p>Me preocupa caerme. Recomendación: saber cómo evitar una caída puede disminuir el temor y fomentar un estilo de vida activo.</p>	Sí (1)	No (0)
<p>Necesito impulsarme con las manos para levantarme de una silla. Recomendación: fortalecer sus músculos puede disminuir su riesgo de caerse y lesionarse.</p>	Sí (1)	No (0)
<p>Me cuesta trabajo subirme a la acera. Recomendación: el ejercicio diario puede mejorar su fuerza y su equilibrio.</p>	Sí (1)	No (0)
<p>Frecuentemente tengo que correr al baño. Recomendación: hable con su médico o especialista en incontinencia sobre qué soluciones hay para disminuir la necesidad de correr al baño..</p>	Sí (1)	No (0)

Encierre en un círculo "Sí" o "No" para cada una de las siguientes afirmaciones

<p>He perdido un poco la sensación en los pies. Recomendación: hable con su médico o podólogo, ya que el entumecimiento en los pies puede causar tropezos y caídas..</p>	Sí (1) No (0)
<p>Tomo medicamentos que a veces me causan mareo y me hacen sentir más cansancio del habitual. Recomendación: hable con su médico o farmacéuta sobre los efectos secundarios de algunos medicamentos que podrían aumentar el riesgo de caerse.</p>	Sí (1) No (0)
<p>Tomo medicamentos que me ayudan a dormir o a mejorar mi estado de ánimo. Recomendación: hable con su médico o farmacéuta sobre alternativas menos riesgosas para dormir bien durante la noche.</p>	Sí (1) No (0)
<p>Con frecuencia siento tristeza o depresión. Recomendación: hable con su médico sobre los síntomas de depresión y cómo encontrar soluciones positivas.</p>	Sí (1) No (0)
<p>Sume la cantidad de puntos en los paréntesis para cada respuesta "Sí".</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Si su puntaje es de 3 o menos y NO SE HA caído, su riesgo de caerse es bajo. ▶ *Si su puntaje es de 3 o menos y SE HA caído en el último año, podría estar en riesgo de caerse. ▶ Si su puntaje es de 4 puntos o más, podría estar en riesgo de caerse. ▶ Hable con su médico sobre esta lista de verificación para encontrar formas de disminuir su riesgo. 	Total:

La anterior lista de verificación fue desarrollada por el Centro Médico de Educación sobre Investigación Geriátrica del Departamento de Asuntos de los Veteranos del Área Metropolitana de Los Ángeles y sus afiliados, y es una herramienta aprobada de autoevaluación de riesgo de caídas (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson y Kramer, 2011).

Lista de verificación de seguridad en casa

Seguridad General	Siempre tenga con usted o a la mano un teléfono portátil, un sistema de llamada de alerta o un teléfono celular, tanto dentro como fuera de casa.
	Mueva los artículos de uso frecuente para que pueda alcanzarlos fácilmente sin tener que estirarse ni inclinarse demasiado bajo. Guarde los artículos más pesados en las alacenas más bajas. Pida ayuda para alcanzar los artículos guardados en sitios más altos. En caso de ser necesario, use un banco con escalones y agarradero de seguridad, o use una herramienta para alcanzar artículos.
	Evite caminar mientras mira su teléfono celular.
Cómo moverse dentro de casa	Use sillas resistentes con descansabrazos y cuya altura le permita sentarse y levantarse fácilmente.
	Si se marea al levantarse demasiado rápido, suba y baje los talones durante 15 a 30 segundos antes de levantarse para aumentar la circulación, y levántese lentamente.
	Use pantuflas o zapatos bien ajustados con suelas antideslizantes y que puedan abrocharse con cordones o con cierres de gancho y bucle (velcro).
Mascotas	Si tiene mascotas, tenga cuidado al moverse dentro de casa y al inclinarse para alimentarlas o cuidarlas. Póngale a su mascota un collar con un cascabel para que la escuche si se encuentra cerca.
	Si su mascota tira de la correa cuando la tiene puesta, considere la posibilidad de soltarla en el jardín, de llevarla a un parque donde no se requiera el uso de correas, de usar los servicios de un paseador de mascotas, o de pedirles ayuda a sus familiares, amigos o vecinos.

Iluminación	Mejore la iluminación dentro de su casa. Agregue más luminarias y use bombillas de, al menos, 75 vatios. Llame a su ferretería local para averiguar qué opciones tiene.
	Use luces como guía hacia el baño por la noche. Se recomiendan las lamparitas nocturnas que se encienden automáticamente cuando oscurece, o aquellas que detectan el movimiento.
	Instale un interruptor de luz en la parte superior e inferior de la escalera, o una lámpara con sensor que se encienda automáticamente.
	Tenga una luz que pueda alcanzar desde su cama.
	Use persianas o cortinas ligeras en las ventanas para evitar el resplandor en días soleados.
Pisos	Mueva los muebles para poder atravesar las habitaciones y los pasillos libremente y que haya suficiente espacio para usar fácilmente un aparato auxiliar para caminar.
	Retire los tapetes o use cinta con adhesivo por ambos lados o use un recubrimiento especial antideslizante en la parte posterior.
	Levante papeles, libros, zapatos, cajas y otros artículos que se encuentren en el piso.
	Enrolle o adhiera con cinta los cables junto a la pared. Si es necesario, pídale a un electricista que instale otro enchufe.
	Limpie de inmediato cualquier cosa que derrame para evitar resbalarse.

Escaleras	Asegúrese de que todos los escalones y las escaleras tengan al menos un pasamanos firme.
	Asegúrese de que los escalones tengan un recubrimiento antideslizante y de que el borde del escalón pueda verse fácilmente pintándolo o agregando una tira adhesiva de un color contrastante en todo el borde frontal del escalón.
	Arregle cualquier escalón que esté flojo, roto o disparejo.
	Asegúrese de usar el soporte para caminar adecuadamente; las andaderas no están diseñadas para usarse en las escaleras.
Baños	Use un tapete de hule o tiras antideslizantes en la bañera o la ducha.
	Use barras de seguridad dentro de la bañera o ducha y junto al inodoro. Considere la posibilidad de colocar una silla para ducharse dentro de la ducha. Si se baña en una bañera, considere la posibilidad de usar una banca de transferencia para bañera para evitar tener que pasar por encima del borde de la bañera.
	Si se le dificulta sentarse y levantarse del inodoro, considere la posibilidad de usar un asiento elevado para inodoro o un inodoro más alto.
	Mantenga el jabón, el champú y la toalla a su alcance.
Dormitorios	Asegúrese de que la altura de la cama sea adecuada para poder acostarse y levantarse fácilmente. Considere la posibilidad de usar una barra para cama que le ayude a acostarse y levantarse.
	Mantenga su soporte para caminar donde pueda alcanzarlo desde la cama.

Espacio exterior	Asegúrese de que los caminos alrededor de la casa estén en buen estado y se encuentren libres de desorden (p. ej., que el suelo no tenga grietas ni piezas sueltas, que no haya grava suelta, plantas o hierbas, ramas de árbol colgantes, o mangueras sobre los senderos, o peligros estacionales, como hojas mojadas, hielo o nieve).
	Asegúrese de que las escaleras exteriores tengan un pasamanos resistente y tiras antideslizantes, y que estén libres de nieve, hielo y desorden.
	Para podar los árboles o los arbustos altos, arreglar el jardín o instalar luces estacionales, opte por usar herramientas de mango largo, en vez de escaleras.
	Pídale a alguien más que haga cualquier trabajo que requiera usar una escalera o acceder al techo, o contrate a alguien para hacerlo.

Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

Folleto de información general

Introducción

Bienvenido(a) a Fuerza y Equilibrio de por Vida (**ST**rength **And** **B**alance for **L**ife, STABL)

¿Qué es?

STABL es un conjunto de recursos con actividades. Fue creado para fomentar su bienestar e independencia, y para disminuir su riesgo de sufrir una caída al ayudarlo a aumentar su fuerza y equilibrio. STABL incluye:

- ▶ Actividades de fuerza y equilibrio para hacerlas en casa, divididas en 3 niveles (Siéntese, Levántese, Muévase).
- ▶ Información para fijar metas.
- ▶ Hoja de seguimiento para registrar su progreso.

¿Por qué es importante?

Aunque son comunes, las caídas no son una parte normal del envejecimiento, son prevenibles. Conforme envejece, puede perder fuerza y es posible que sus reflejos se hagan más lentos, lo cual puede aumentar sus probabilidades de caerse. En la Columbia Británica, uno de cada tres adultos de edad avanzada que viven en la comunidad se caen cada año, y las caídas pueden causar lesiones graves y pérdida de independencia. Lo bueno es que puede disminuir su riesgo de caerse haciendo actividades que aumenten su fuerza y equilibrio, como STABL. Las pautas canadienses para el movimiento físico en un periodo 24 horas recomiendan que los adultos realicen actividades de fortalecimiento de todos los grupos principales de músculos por lo menos 2 veces por semana. Para personas de 65 años o más, también se recomiendan actividades de equilibrio diarias.

¿Cómo me ayudará?

Otros beneficios del ejercicio incluyen una mejoría de su función, estado de ánimo, nivel de energía y memoria. Esto significa que quizá...

- ✓ Pueda hacer cosas que disfruta, como estar al aire libre con amigos y la familia, jugar con sus nietos, asistir a una clase o a un evento, o participar en otras actividades recreativas.
- ✓ Se sienta más feliz y tenga más energía.
- ✓ Pueda pensar con claridad y recordar cosas, como nombres y citas.
- ✓ Pueda ser independiente durante más tiempo, lo que incluye hacer sus propias tareas domésticas, hacerse cargo de su cuidado personal, ir de compras al supermercado y seguir viviendo cómodamente en su comunidad.



Seguridad Safety

¿Es riesgoso comenzar a hacer ejercicio?

STABL se ha concebido para ser un programa seguro y que pueda adaptarse fácilmente a sus habilidades; está diseñado para todos. Su cuerpo está hecho para moverse con regularidad, pero estar activo tiene riesgos y es su responsabilidad tomar decisiones para mantenerse a salvo. No mover el cuerpo con regularidad también conlleva riesgos. La inactividad está ligada a muchos problemas de salud prolongados y aumenta el riesgo de sufrir una caída.

Hay algunas razones por las cuales podría beneficiarle tener un plan de actividad más individualizado, o recibir más orientación antes de aumentar o iniciar una nueva actividad, por ejemplo, si:

- Ha sufrido algún incidente médico serio en los últimos 6 meses (por ejemplo: cirugía, ataque cardíaco, pérdida del conocimiento).
- Le falta el aliento en estado de reposo, o se mareo mientras realiza alguna actividad.
- Tiene fracturas en la columna o por compresión, o tiene lesiones óseas.

Si padece de alguna de estas afecciones, o si no sabe si es prudente comenzar a hacer ejercicio, comuníquese con un profesional de la salud, por ejemplo, un médico. También puede llamar a HealthLink BC para hablar gratuitamente con un experto en ejercicio. Marque el 811 (o el 711 para personas con discapacidad auditiva) entre las 9:00 a. m. y las 5:00 p. m., hora del Pacífico, de lunes a viernes. Los recursos de STABL no sustituyen la orientación médica.

El ejercicio con afecciones médicas o síntomas

La mayoría de los adultos de edad avanzada tienen al menos un problema de salud prolongado. Aunque tenga un problema de salud, puede hacer ejercicio sin incidentes. De hecho, el ejercicio, por lo general, puede ayudarle a controlar su problema de salud, pero asegúrese de seguir estas sugerencias de seguridad. Si...

- Tiene diabetes: controle su glucosa sanguínea, evitando así síntomas, como el mareo.
- Tiene espasmos o debilidad musculares (por ejemplo, debido a la enfermedad de Parkinson): siempre haga junto a una encimera las actividades que impliquen pararse y caminar.
- Sufre de falta de aliento (por ejemplo, como síntoma de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC] o del asma): tome descansos entre una actividad y otra, o haga pequeñas cantidades de cada actividad con más frecuencia, para no empeorar sus síntomas.
- Tiene episodios de mareo o vértigo: realice las actividades lentamente y siempre haga junto a una encimera las actividades que impliquen levantarse y caminar.
- Tiene entumecimiento u hormigueo en los pies: siempre haga junto a una encimera los ejercicios que impliquen levantarse y caminar.
- Tiene la presión arterial alta o baja: cambie de posición lentamente para darle a su cuerpo tiempo para adaptarse.
- Tiene problemas de memoria o se le dificulta realizar tareas complejas: siempre haga con un ayudante y junto a una encimera las actividades que impliquen levantarse.

Cómo elegir un nivel de STABL: ¿Siéntese, Levántese o Muévase?

¿Dónde comenzar?

Los ejercicios de cada nivel tendrán muchos beneficios para su salud. Responda las preguntas que se encuentran a continuación para ayudarle a decidir cuál es, en este momento, el nivel más seguro, más cómodo y mejor para usted.

Pregunta 1. ¿Usa silla de ruedas para la mayoría de sus actividades cotidianas?

- Sí → comience con el Nivel 1: Siéntese.
- No → Arrow-right vaya a la siguiente pregunta.

Pregunta 2. ¿Necesita agarrarse de una superficie firme o de otro soporte para la movilidad para estar de pie durante 30 segundos?

- Sí → comience con el Nivel 1: Siéntese.
- No → vaya a la siguiente pregunta.

Pregunta 3. ¿Puede caminar hasta el otro extremo de la habitación y de regreso con o sin apoyo (lo que incluye un bastón o una andadera)?

- No → comience con el Nivel 1: Siéntese. (Si esto es demasiado sencillo, trate de realizar algunas de las actividades del Nivel 2).
- Sí → comience con el Nivel 2: Levántese.

Ninguna de las preguntas anteriores sugiere que comience con el Nivel 3: Muévase. ¿Por qué?

- El Nivel 3 es más complejo y exige realizar actividades que implican levantarse y moverse con apoyo mínimo de las manos en superficies firmes. Una vez que pueda completar todas las actividades del Nivel 2 sin agarrarse de una encimera o de un soporte para la movilidad, entonces puede ser seguro pasar al Nivel 3.

Si aun así no sabe con certeza con qué nivel de actividades iniciar, puede llamar a HealthLink BC al 8-1-1.

Recursos

Para obtener más información y recursos sobre cómo evitar las caídas, puede visitar la página web de prevención de caídas y lesiones de la Columbia Británica denominada Finding Balance BC. En esta página encontrará videos de las actividades contenidas en STABL en los 3 niveles.

Finding Balance BC

Página web: <https://findingbalancebc.ca/>

Para hablar con un experto en ejercicio, puede comunicarse con HealthLink BC.

HealthLink BC

Teléfono: llame al 8-1-1 (o al 7-1-1 para personas sordas o con discapacidad auditiva) entre las 9:00 a. m. y las 5:00 p. m., hora del Pacífico, de lunes a viernes.

Correo electrónico: [Escriba a un profesional del ejercicio calificado | HealthLink BC](#)

Página web: [Servicios de actividad física | HealthLink BC](#)

Otros recursos para evitar caídas:

- Página web de HealthLink BC para la prevención de caídas: [Prevención de caídas | HealthLink BC](#)
- Página web del gobierno de la Columbia Británica para la prevención de caídas: [Prevención de caídas – Provincia de Columbia Británica](#)
- Recurso de la red para el envejecimiento activo: [El ejercicio es una de las claves para prevenir caídas](#)
- Osteoporosis Canadá: <https://osteoporosis.ca/>
- Sociedad de Artritis: <https://arthritis.ca/>
- El ejercicio es medicina: [Actividad física para adultos mayores 2021](#)
- Pautas canadienses para el movimiento físico en un periodo 24 horas: [Pautas para el movimiento físico en un período de 24 horas para adultos de 65 años y mayores](#)

Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

Hoja de trabajo para fijar metas

¿Por qué hace esto? ¿Qué es importante para usted?

Cuando uno hace un cambio en su estilo de vida, puede ser importante y útil preguntarse “¿por qué hago esto?” y “¿qué es importante para mí?”. Quizá le gustaría participar en reuniones o eventos familiares, ir al supermercado sin la ayuda de nadie, o tal vez quiera competir en algún evento este año. Tómese un momento para reflexionar sobre estas preguntas y anote algunas de sus ideas iniciales.

Para mí, es importante fortalecerme porque...

Metas:

Ahora que ha reflexionado sobre lo que es importante para usted, pregúntese cómo STABL puede ayudarle a participar en estas actividades. Use la hoja de trabajo de STABL que se encuentra a continuación para anotar 1 o 2 metas y para comenzar a pensar en cómo las cumplirá.

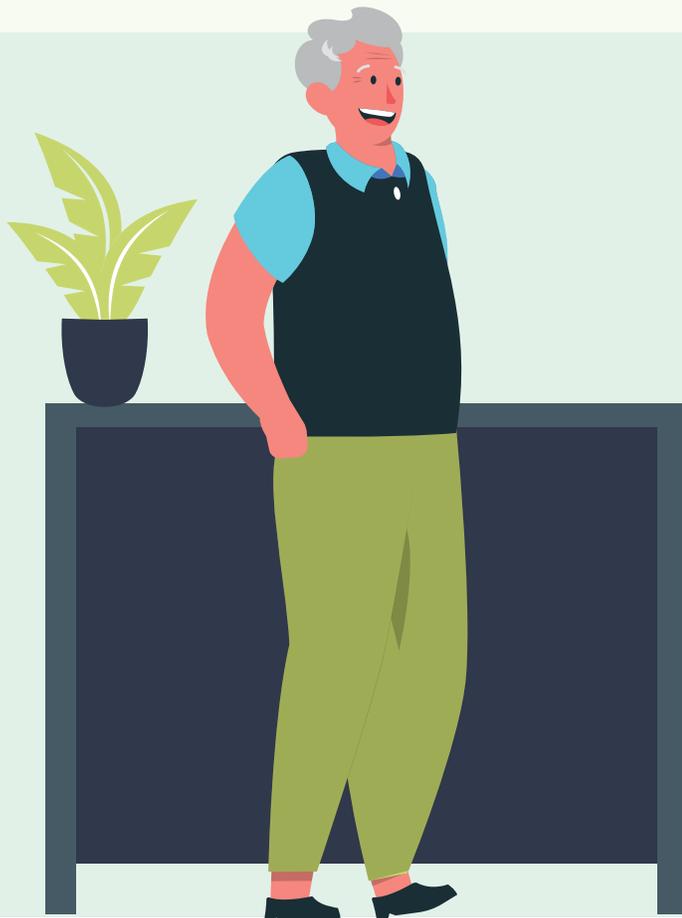
Intente que sus metas cumplan con el criterio S.M.A.R.T.:

- **Specific** (Específica): qué es exactamente lo que quiere poder hacer
- **Measurable** (Medible): cómo dará seguimiento a su progreso
- **Attainable** (Alcanzable): qué es realista en el periodo de tiempo que se fijó
- **Relevant** (Relevante): por qué es importante esta meta para usted
- **Time-bound** (Con límite de tiempo): cuándo alcanzará su meta

¡Es importante que sepa que cualquier progreso hacia su(s) meta(s) es un buen progreso!

Ejemplo:

La meta de Alex es poder sentarse en el suelo y pararse sin ayuda para poder jugar con sus nietos. Alex piensa que es realista conseguir esta meta en un periodo de 3 a 4 meses. Para cumplir esta meta, Alex va a concentrarse en fortalecer todo su cuerpo haciendo las actividades de STABL 3 veces por semana.



Ejemplo:

La meta de Kajal es sentirse más estable y sentir más seguridad mientras hace labores domésticas, como guardar las compras del supermercado y limpiar su taller. Piensa que es realista lograrlo antes de su cumpleaños, que es dentro de 1 mes. Para conseguir esta meta, Kajal se concentrará en las actividades de equilibrio de STABL todos los días. Sabrá que ha logrado su meta cuando necesite menos descanso y apoyo mientras hace sus labores.

HOJA DE TRABAJO

¿Cuál es su meta? ¿Qué le gustaría poder hacer?

Por ejemplo, salir a caminar, circular o hacer senderismo para conectarse con la naturaleza y pasar tiempo con amigos o familiares, cuidar el jardín, o bailar en una boda o un evento cultural.

¿Qué medidas tomará para cumplir su meta?

Por ejemplo: realizar su programa de ejercicio cierto número de veces, hacer ejercicios de equilibrio todas las mañanas, hacer una caminata corta todos los días.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo medirá su progreso?

Por ejemplo: cuántas cuerdas puede caminar o recorrer sobre ruedas, tiempo de equilibrio, repeticiones de ejercicios.

¿En qué periodo de tiempo quiere cumplir su meta?

Por ejemplo: 1 mes, 6 meses, antes de su próximo cumpleaños.

¿Quién puede brindarle apoyo para cumplir sus metas?

¿Hay alguien que quiera aumentar su nivel de actividad física junto con usted o que pueda darle ánimos?

¿Cómo cree que se sentirá cuando cumpla su meta?

Es normal que haya obstáculos cuando uno comienza un hábito nuevo. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que podría enfrentar? ¿Cómo puede asegurarse de continuar intentando cumplir con su meta?

Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

NIVEL 1 – SIÉNTESE

Estas actividades le ayudarán a aumentar su fuerza y equilibrio, y a reducir el riesgo de caerse y lesionarse. **Empiece lentamente hasta que poco a poco pueda hacer estas actividades a diario.**

Para asegurarse de estar empezando en el mejor nivel para usted, consulte el Folleto de información general e instrucciones de STABL.

Si tiene alguna pregunta, llame a HealthLink BC al 811 para hablar con un profesional del ejercicio.

CONSEJOS

Prepárese

- Necesitará una silla y una mesa resistentes
- Tenga a la mano un teléfono o un sistema de alerta, en caso de que necesite ayuda
- Use ropa cómoda y zapatos de punta y talón cerrados con suelas antideslizantes

Comience todas las actividades sentándose derecho(a) en su silla:

- Coloque los pies planos sobre el piso
- Apunte la parte superior de la cabeza hacia el techo

Respire

- Asegúrese de respirar lenta y profundamente durante todas las actividades

Descanse

- Haga pausas entre una actividad y otra, de ser necesario

Pare

- Para si siente un dolor nuevo o si su dolor aumenta. Si siente un dolor repentino en el pecho o en la espalda, o si no puede respirar, llame al 911



ACTIVIDADES

1) Marcha lenta



- Siéntese derecho(a) durante 4 a 6 segundos o 3 respiraciones lentas
- Intente no apoyarse en el respaldo ni en los costados de la silla



- Levante un pie del piso, luego el otro, como si estuviera marchando lentamente
- Levante cada pie de 4 a 6 veces



Trate de no recargarse hacia atrás

Desafío

- 🕒 Intente hacer una pausa con el pie despegado del piso durante 4 a 6 segundos
- 🕒 Intente columpiar las manos, como si estuviera caminando



Intente hacer una pausa con el pie despegado del piso durante 4 a 6 segundos



Intente columpiar las manos, como si estuviera caminando

2) Levantamiento de talón y dedos de los pies



Siéntese derecho(a)



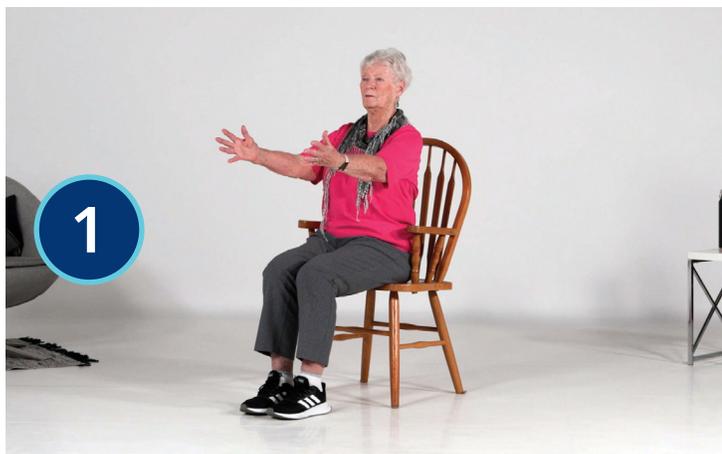
- Despegue ambos talones del piso y sosténgalos así durante 3 segundos
- Vuelva a colocar los talones sobre el piso



- Despegue los dedos del piso y sosténgalos así durante 3 segundos
- Vuelva a colocar sus dedos sobre el piso
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- ➡ Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- ➡ Intente presionar las manos contra sus muslos



1

- Siéntese derecho(a)
- Estire ambos brazos hacia enfrente, con las palmas hacia arriba



2

- Jale los codos hacia atrás, manteniéndolos cerca de sus costados
- No alce los hombros
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Al comenzar, intente alzar y abrir más los brazos al estirarlos



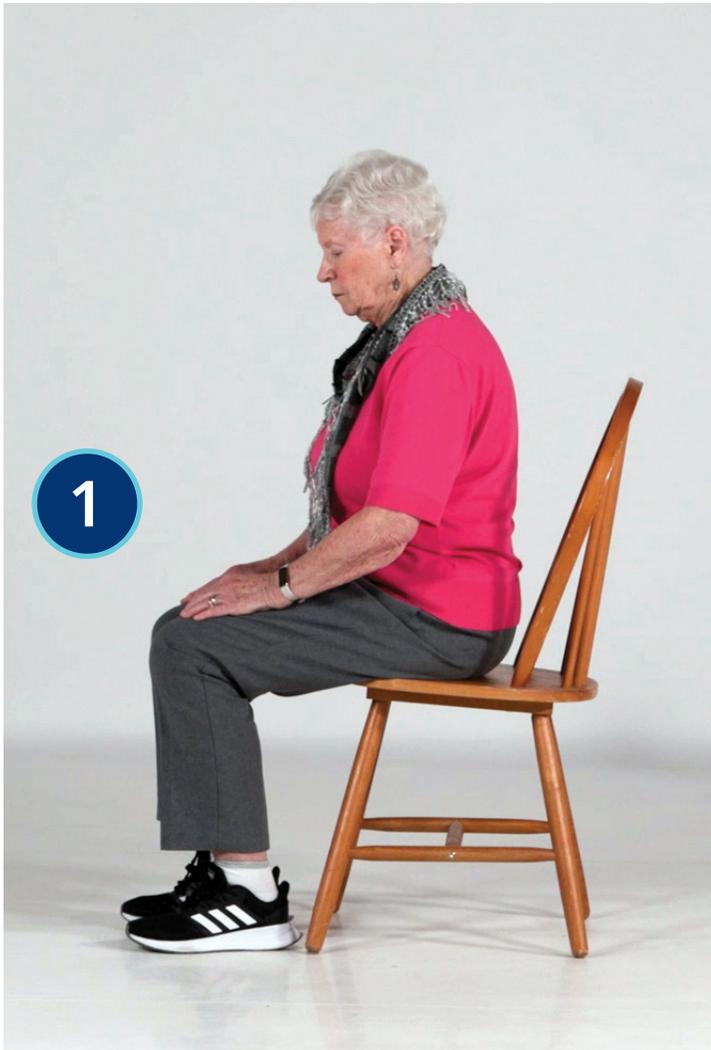
3

Al comenzar, intente alzar y abrir más los brazos al estirarlos



4





- Siéntese derecho(a)
- Presione firmemente ambos pies sobre el piso, como si fuera a levantarse



- Siga presionando durante 3 segundos y luego relájese
- Asegúrese de no dejar de respirar
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- 🕒 Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- 🕒 Intente presionar los pies sobre el piso lo suficiente para levantar su cuerpo de la silla



Siéntese derecho(a)



- Mueva un pie hacia el costado, como si quisiera evitar pisar un charco
- Presione el pie firmemente sobre el piso



Regrese el pie a la posición inicial



- Haga lo mismo con el otro pie
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pie

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente dar el paso más rápido
- Intente dar el paso hacia enfrente, hacia el costado y hacia atrás, como si estuviera bailando tap



Intente dar el paso hacia enfrente, hacia el costado y hacia atrás, como si estuviera bailando tap



- Siéntese derecho(a)
- Intente no apoyarse en el respaldo ni en los costados de la silla



- Enderece lentamente una rodilla, levantando su pie del piso
- Flexione los dedos de los pies en dirección a su nariz
- Intente no recargarse hacia atrás



- Vuelva a colocar el pie en el piso
- Haga lo mismo con la otra pierna
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pierna

Desafío

- 🔗 Intente mantener el pie elevado para dibujar 3 círculos en el aire con los dedos de los pies



Intente mantener el pie elevado para dibujar 3 círculos en el aire con los dedos de los pies



- Siéntese derecho(a) con una mesa resistente frente a usted
- Coloque ambas manos sobre la mesa con los brazos estirados
- Flexione los brazos para acercar el pecho a la mesa

- Empuje para alejarse de la mesa y estire los brazos
- Mantenga la espalda recta y no alce los hombros
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacerlo más lentamente

■ Siguientes pasos

Si puede completar todas las actividades del Nivel 1 y puede mantenerse de pie durante 30 segundos con o sin apoyo, entonces puede pasar al Nivel 2. Las actividades del Nivel 2 se realizan estando de pie junto a la encimera y apoyándose con las manos.

Vaya a **www.findingbalancebc.ca** para ver las actividades del Nivel 2 y más recursos.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

NIVEL 2 – LEVÁNTESE

Estas actividades le ayudarán a aumentar su fuerza y equilibrio, y a reducir el riesgo de caerse y lesionarse. **Empiece lentamente hasta que poco a poco pueda hacer estas actividades a diario.**

Para asegurarse de estar empezando en el mejor nivel para usted, consulte el Folleto de información general e instrucciones de STABL.

Si tiene alguna pregunta, llame a HealthLink BC al 811 para hablar con un profesional del ejercicio.

CONSEJOS

Prepárese

- Necesitará una encimera y una silla resistente
- Tenga a la mano un teléfono o un sistema de alerta, en caso de que necesite ayuda
- Use ropa cómoda y zapatos de punta y talón cerrados con suelas antideslizantes

Comience todas las actividades parándose derecho(a) con ambas manos sobre la encimera como apoyo

- La separación entre sus pies debe ser la misma que la que hay entre sus hombros
- Dirija la parte superior de su cabeza hacia el techo

Respire

- Asegúrese de respirar lenta y profundamente durante todas las actividades

Descanse

- Haga pausas entre una actividad y otra, de ser necesario

Pare

- Pare si siente un dolor nuevo o si su dolor aumenta. Si siente un dolor repentino en el pecho o en la espalda, o si no puede respirar, llame al 911



1) Levantamiento de talón y dedos de los pies



Párese derecho(a) con ambas manos sobre la encimera



- Despegue ambos talones del piso y mantenga esa posición durante 3 segundos
- Baje los talones
- Hágalo de 4 a 6 veces



- Despegue del piso los dedos de un pie y mantenga esa posición durante 3 segundos
- Baje los dedos del pie



- Despegue del piso los dedos del otro pie
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pie

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente mantener la posición durante más tiempo
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse





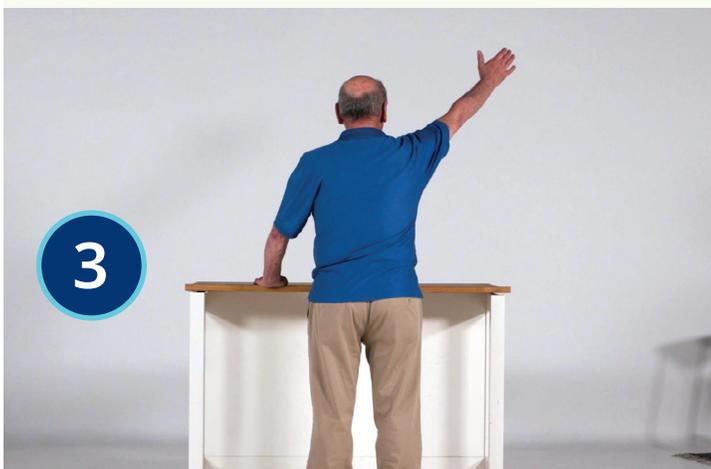
- Párese derecho(a) con una mano sobre la encimera
- Estire el otro brazo hacia enfrente, con la palma hacia arriba



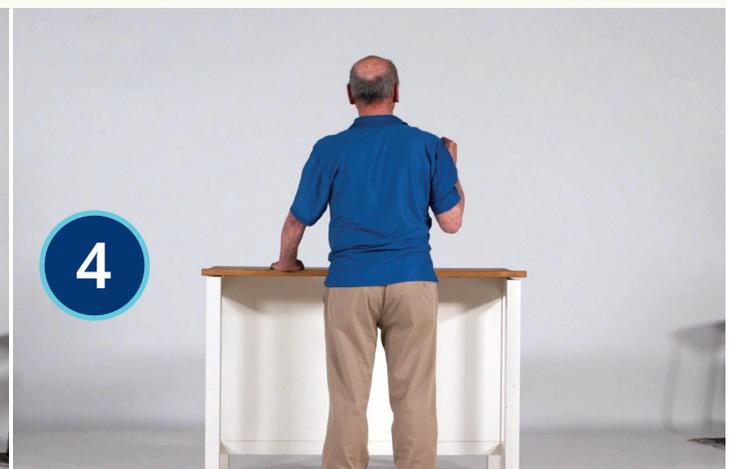
- Jale el codo hacia atrás, manteniéndolo cerca de su costado
- No alce el hombro
- Hágalo con el otro brazo
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada brazo

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Al comenzar, intente alzar y abrir más el brazo al estirarlo
- Intente usar solo las yemas de los dedos para apoyarse



Al comenzar, intente alzar y abrir más el brazo al estirarlo





Párese derecho(a) con ambas manos sobre la encimera



- Mueva un pie hacia el costado, como si quisiera evitar pisar un charco
- Presione su pie firmemente sobre el piso



Regrese el pie a la posición inicial



- Mueva el pie hacia atrás y presione firmemente sobre el piso
- Regrese el pie a la posición inicial
- Hágalo con el otro pie
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pie

Desafío

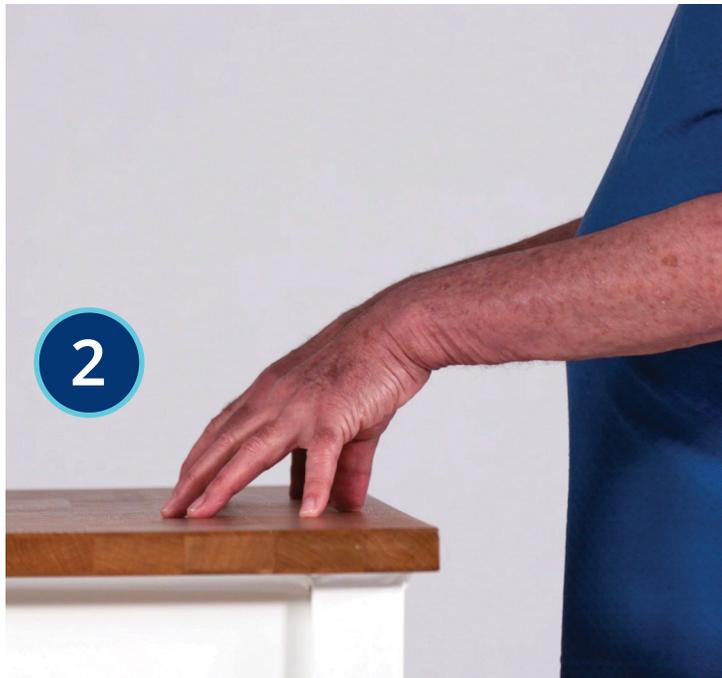
- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente dar los pasos más rápido, como si estuviera bailando
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse



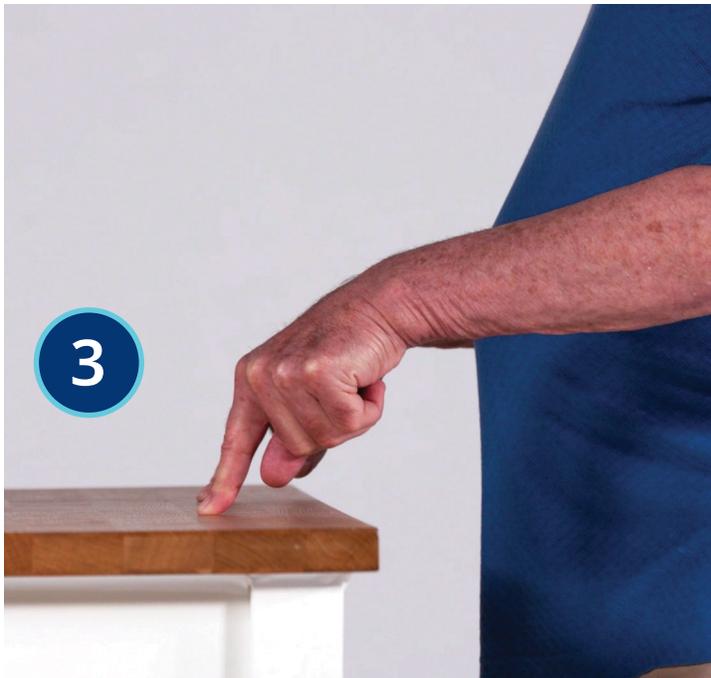
- Párese derecho(a) con ambas manos sobre la encimera
- Doble una rodilla para alzar el pie hacia atrás
- Mantenga esa posición durante 4 a 6 segundos o 3 respiraciones lentas
- Equilíbrese sobre el otro pie

Desafío

- Intente mantener el equilibrio durante más tiempo
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse



Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse



5) Flexión de brazos

Opción 1: silla con descansabrazos



- Siéntese derecho(a) en una silla con los pies planos sobre el piso
- Coloque las manos en los descansabrazos de la silla



- Empuje hacia abajo para intentar estirar los brazos
- No alce los hombros



- Vuelva a sentarse en la silla
- Hágalo de 4 a 6 veces

Si no tiene una silla con descansabrazos, use la encimera →

5) Flexión de brazos Opción 2: encimera



- Párese derecho(a) viendo hacia la encimera
- Coloque ambas manos sobre la encimera con los brazos estirados



- Doble los brazos para acercar el pecho a la encimera
- Empuje para alejarse de la encimera y enderece los brazos



- Mantenga la espalda recta y no alce los hombros
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacerlo más lentamente



Siéntese derecho(a) en una silla con ambos pies sobre el piso



Inclínese hacia adelante con la espalda recta



- Presione hacia abajo con ambos pies para levantarse
- Mueva la cadera lentamente hacia atrás y hacia abajo para sentarse
- Asegúrese de no dejar de respirar
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente sentarse más lentamente

¿Le duelen las rodillas?

- Coloque toallas o cobijas dobladas sobre el asiento de la silla para hacerla más alta
- Intente usar los brazos para apoyarse



- Dé un paso hacia atrás con un pie
- Asegúrese de que los dedos apunten hacia enfrente
- Mantenga esa posición durante 4 a 6 segundos o 3 respiraciones lentas



- Doble ligeramente su rodilla posterior para sentir el estiramiento más abajo
- Mantenga esa posición durante 4 a 6 segundos o 3 respiraciones lentas
- Cambie de pierna

Desafío

- Intente mantener la posición durante más tiempo
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse

■ Sigüientes pasos

Si puede completar todas las actividades del Nivel 2 sin sostenerse de la encimera, entonces puede pasar al Nivel 3. El Nivel 3 es más difícil e incluye actividades en las que tendrá que moverse y estar de pie.

Vaya a **www.findingbalancebc.ca**
para ver las actividades del Nivel 3 y más recursos.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

NIVEL 3 — MUÉVASE

Estas actividades le ayudarán a aumentar su fuerza y equilibrio, y a reducir el riesgo de caerse y lesionarse. **Empiece lentamente hasta que poco a poco pueda hacer estas actividades a diario.**

Para asegurarse de estar empezando en el mejor nivel para usted, consulte el Folleto de información general e instrucciones de STABL.

Si tiene alguna pregunta, llame a HealthLink BC al 811 para hablar con un profesional del ejercicio.

CONSEJOS

Prepárese

- Necesitará una encimera y una silla resistente
- Tenga a la mano un teléfono o un sistema de alerta, en caso de que necesite ayuda
- Use ropa cómoda y zapatos de punta y talón cerrados con suelas antideslizantes

Comience todas las actividades parándose derecho(a) junto a una encimera

- Separe los pies al ancho de los hombros
- Dirija la parte superior de su cabeza hacia el techo
- Si necesita apoyo, coloque una mano sobre la encimera
- Conforme adquiera más confianza, intente usar solo las yemas de los dedos para apoyarse

Respire

- Asegúrese de respirar lenta y profundamente durante todas las actividades

Descanse

- Haga pausas entre una actividad y otra, de ser necesario

Pare

- Pare si siente un dolor nuevo o si su dolor aumenta. Si siente un dolor repentino en el pecho o en la espalda, o si no puede respirar, llame al 911



1) Caminar de puntillas y caminar con los talones

 <p>1</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	<p>Párese derecho(a) con una mano sobre la encimera</p>	<p>Dé 4 a 6 pasos hacia adelante de puntillas</p>	
 <p>4</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
	<p>Párese sobre sus talones sin inclinarse hacia adelante</p>	<p>Dé 4 a 6 pasos hacia adelante sobre sus talones</p>	

Desafío

- Intente dar de 8 a 12 pasos
- Permanezca de puntillas o sobre sus talones para girar
- Intente dar unos pasos hacia atrás de puntillas o sobre sus talones

2) Estiramiento y remo



Párese erguido junto a una mesa



Estire ambos brazos hacia enfrente, con las palmas hacia arriba

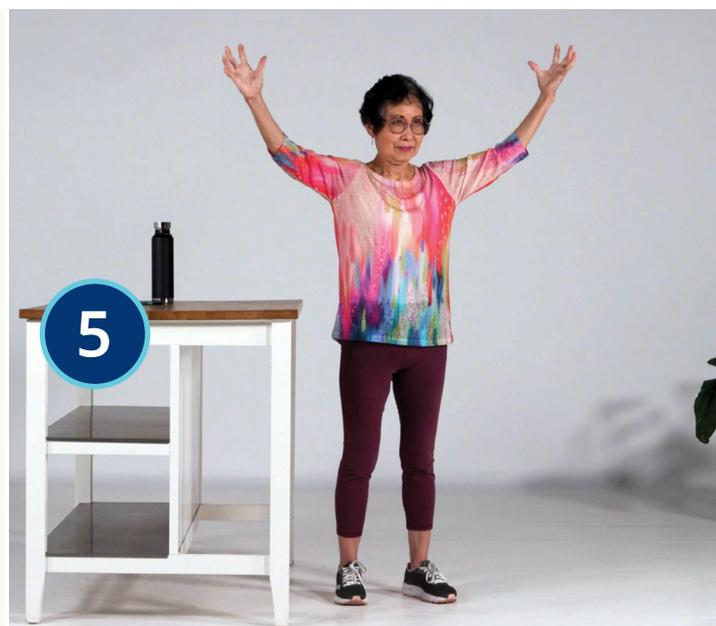


- Jale los codos hacia atrás, manteniéndolos cerca de sus costados
- No alce los hombros
- Hágalo de 4 a 6 veces

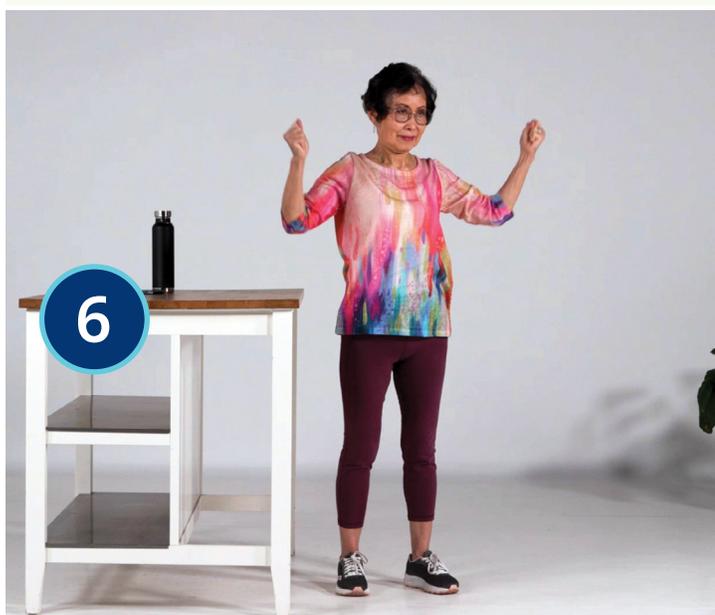


Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Al comenzar, intente alzar y abrir más los brazos al estirarlos
- Intente caminar hacia adelante mientras estira los brazos y rema



Al comenzar, intente alzar y abrir más los brazos al estirarlos



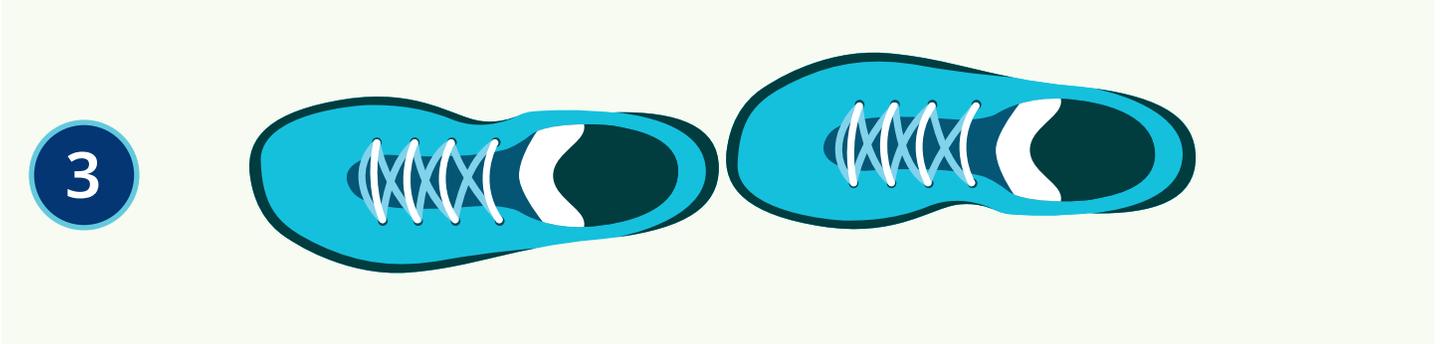
3) Caminar en línea recta



Párese derecho(a) con una mano sobre la encimera



- Camine lentamente hacia adelante en línea recta, tocando sus dedos del pie con el talón en cada paso
- Dé 4 a 6 pasos



- Camine lentamente hacia atrás en línea recta, tocando su talón con los dedos del pie en cada paso
- Dé 4 a 6 pasos



Intente hacer una pausa con el pie levantado en cada paso

Desafío

- Intente dar más pasos
- Intente usar solo las yemas de los dedos para apoyarse
- Intente hacer una pausa con el pie levantado en cada paso

4) Sentarse lentamente



- Párese derecho(a) enfrente de la silla
- Coloque el respaldo de una silla contra la pared



Mueva la cadera lentamente hacia atrás y hacia abajo para sentarse



- Presione hacia abajo con ambos pies para levantarse
- Mantenga la espalda recta y no deje de respirar
- Repítalo de 4 a 6 veces

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente sentarse más lentamente
- Intente llegar casi a la posición sentada y luego vuelva a levantarse

¿Le duelen las rodillas?

- Coloque toallas o cobijas dobladas sobre el asiento de la silla para hacerla más alta
- Intente usar los brazos para apoyarse

5) Flexión de brazos



- Párese derecho(a) viendo hacia la pared
- Coloque ambas manos sobre la pared a la altura de los hombros, con los brazos estirados



Doble los brazos para acercar el pecho a la pared



- Empuje contra la pared y estire los brazos
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacerlo más lentamente

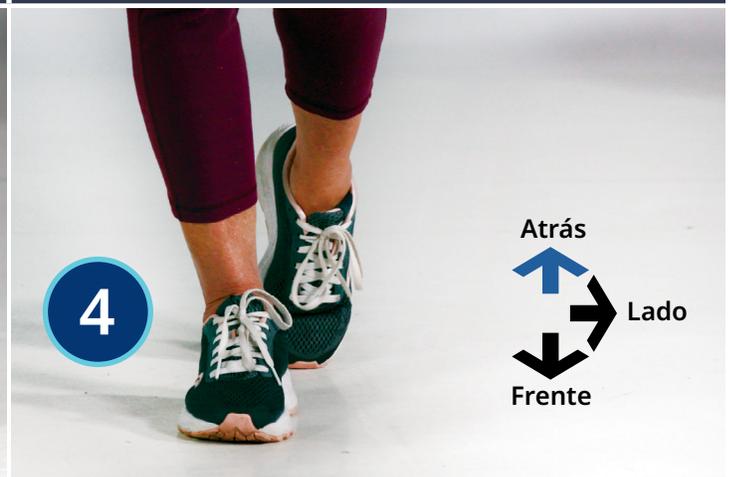
6) Golpeteo con los pies



Párese derecho(a) junto a la encimera, con una mano sobre esta



- Dé un golpecito con los dedos del pie enfrente, luego en el costado y luego atrás de usted
- Vuelva a poner el pie en la posición inicial



- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pierna
- Gire y hágalo con la otra pierna

Desafío

- Intente hacerlo más rápido
- Intente dar los golpecitos en distinto orden (costado, enfrente, atrás)
- Intente usar solo las yemas de los dedos para apoyarse



Párese derecho(a) con ambas manos sobre la encimera



Con un pie, dé un paso al costado y doble la rodilla un poco



Presione hacia abajo con el pie y vuelva a la posición inicial



- Hágalo con el otro lado
- Hágalo de 4 a 6 veces de cada lado

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacer una pausa de 3 segundos cuando tenga las rodillas dobladas
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse



Póngase de costado y coloque una mano sobre la encimera



- Dé un paso hacia atrás con un pie, con los dedos de los pies apuntando hacia enfrente
- Doble ambas rodillas un poco



Presione firmemente sobre el pie posterior para volver a la posición inicial



- Hágalo con la otra pierna
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pierna

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacer una pausa de 3 segundos cuando tenga las rodillas dobladas
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse

■ Siguientes pasos

Una vez que sienta confianza para hacer las actividades de todos los niveles de STABL, quizá quiera probar con una clase de ejercicio enfocada en fortalecimiento y equilibrio o en la prevención de caídas. Llame al centro recreativo, comunitario o para adultos mayores de su área o consulte su página web.

Vaya a **www.findingbalancebc.ca** para obtener más información y recursos.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

