

# 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



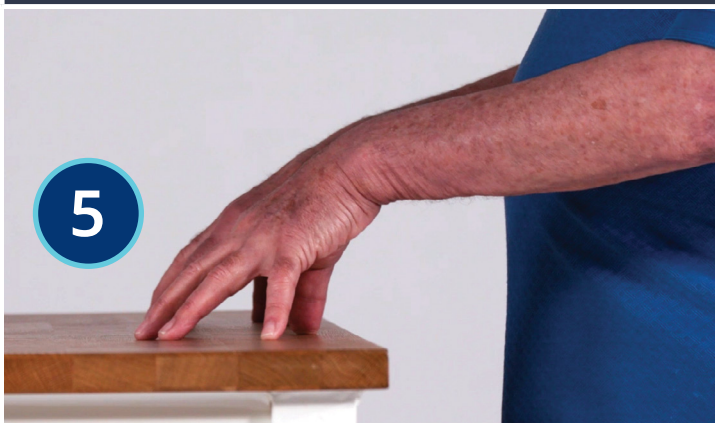
- Despegue del piso los dedos de un pie y mantenga esa posición durante 3 segundos
- Baje los dedos del pie



- 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





1

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

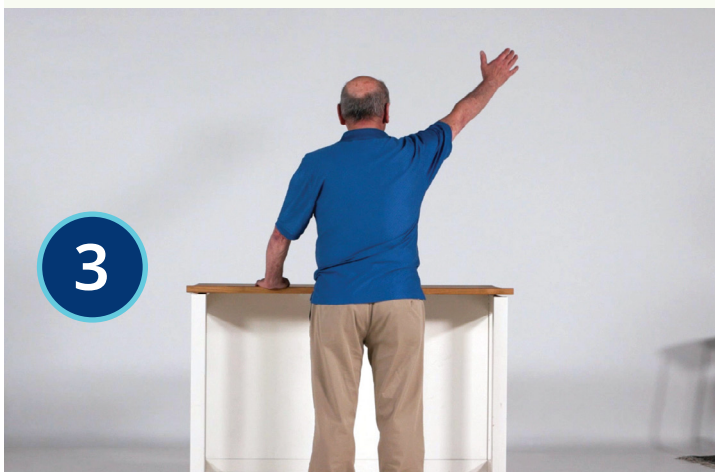


2

- 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

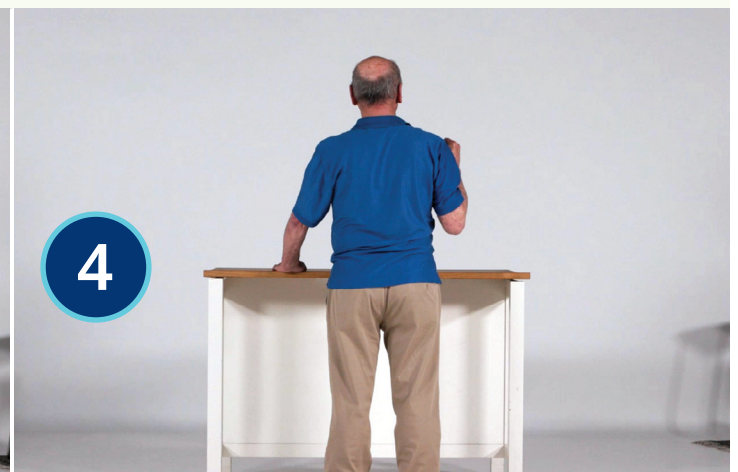
### Desafío

- 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



3

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



4





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

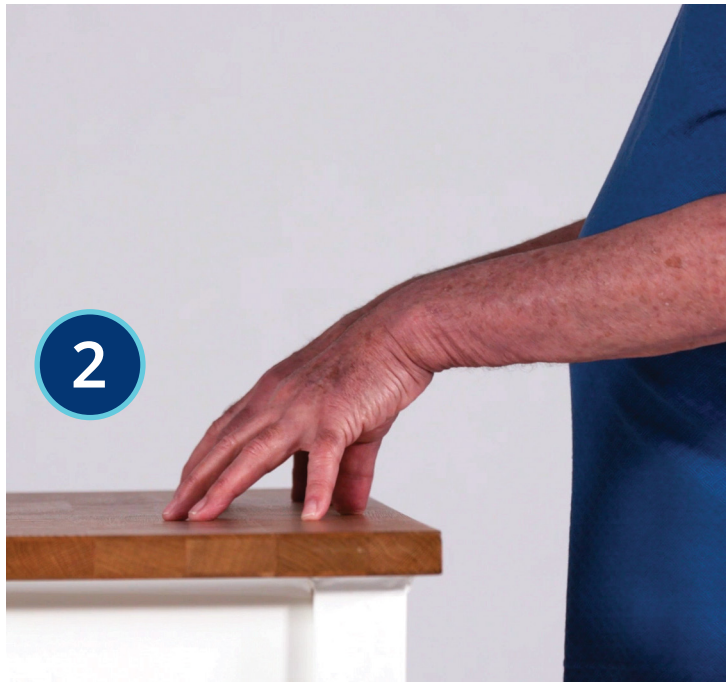
- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente dar los pasos más rápido, como si estuviera bailando
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse



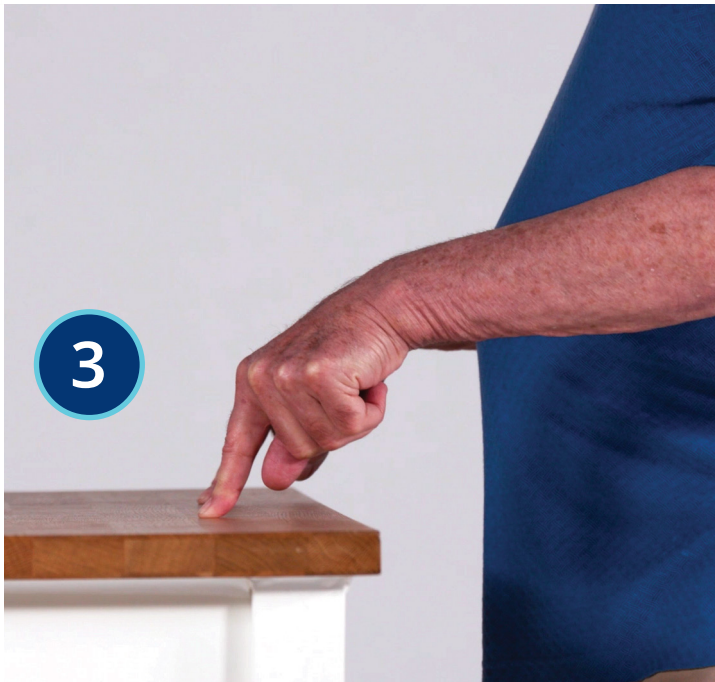
- Párese derecho(a) con ambas manos sobre la encimera
- Doble una rodilla para alzar el pie hacia atrás
- Mantenga esa posición durante 4 a 6 segundos o 3 respiraciones lentas
- Equilíbrese sobre el otro pie

### 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 enfrente 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

## **Siguientes 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](http://www.findingbalancebc.ca)**  
para ver las actividades del Nivel 3 y más recursos.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit