

# 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](#)