

# Consejos para personas con dependencia funcional no severa (Barthel 60-89)

## Pasaporte de ejercicio físico Vivifrail A

1

### MUÉVETE

Evita permanecer inmóvil durante más de 2h.  
Levántate y camina por casa, realiza estiramientos o pequeños movimientos sentado, o cambia de postura en la cama.

2

### REALIZA EJERCICIO

Realiza ejercicio aeróbico y ejercicios de fuerza, movilidad, flexibilidad y equilibrio al menos una vez al día.  
Realiza la tabla completa 3 días a la semana no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar

3

### ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.  
Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.

4

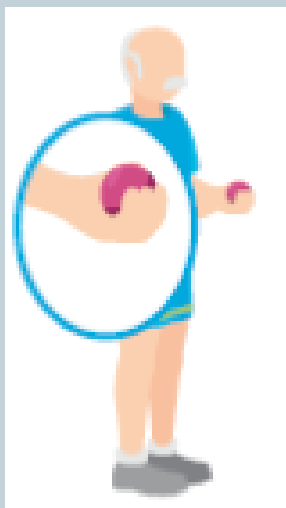
### DESCANSA

Evita la fatiga excesiva.  
Realiza las pausas que necesites cuando estés realizando los ejercicios.  
Respira normalmente, no contengas la respiración durante los ejercicios.

# Ejercicio multicomponente para personas con dependencia funcional no severa

Pasaporte Vivifrail A

## 1 APRETAR UNA PELOTA



Coge una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétala poco a poco tan fuerte como puedas. Relaja tu mano. Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series. Una vez acabadas las series descansa y repite con la otra mano.

1

## 2 CAMINAR

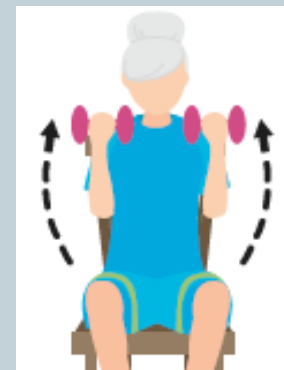
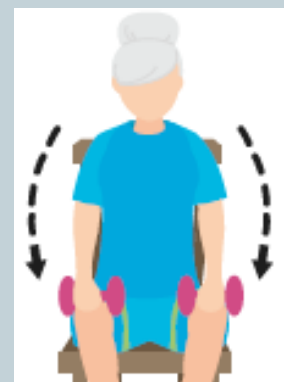
Comienza andando a tu paso durante 5-0s. Pára, descansa y reinicia la marcha. Repite 5 veces más. Aumenta el tiempo hasta conseguir caminar 1-2 minutos de manera continua. Solo se iniciará cuando hayas mejorado tu fuerza muscular.



2

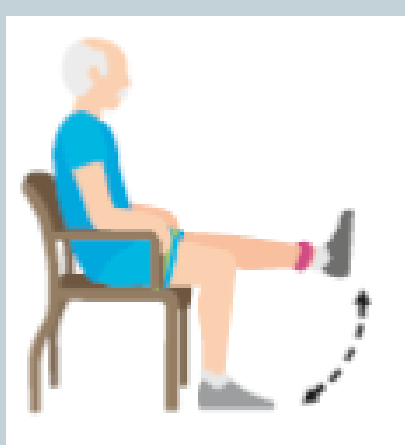
## 3 FLEXIÓN DE CODOS

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros. Adapta la cantidad de agua, debes poder realizar 12 repeticiones más, notando cierto esfuerzo. Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.



3

## 4 EXTENSIÓN DE PIERNA CON TOBILLERA



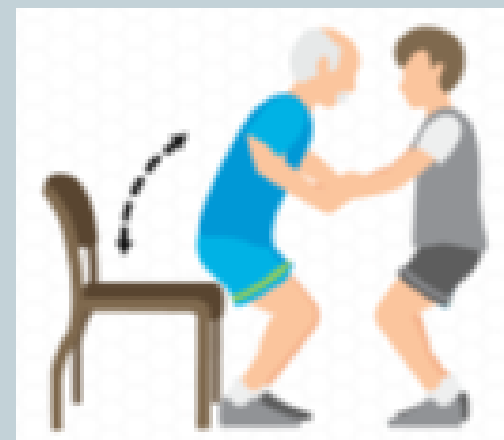
Sentado en una silla, extiende horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible. Utilice una tobillera lastrada de 500 gr.

Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna y descansa 1 minuto entre series. En caso que con este peso no puedas realizar las 12 repeticiones, realiza el ejercicio sin la tobillera.

4

## 5 LEVANTARSE DE LA SILLA CON AYUDA

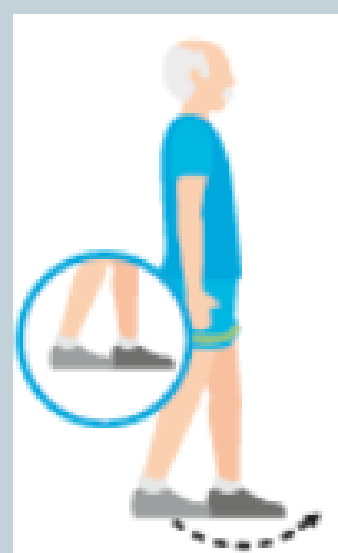
Siéntate en una silla firme y la persona que te ayuda en frente de tí con los brazos extendidos. Apoya bien los pies en el suelo y levántate agarrando los brazos de la persona que te ayuda.



Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte agarrado a la persona que te ayuda. Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

5

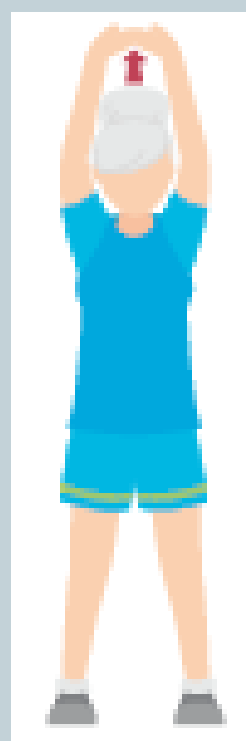
## 6 CAMINAR CON LOS PIES EN LÍNEA



Sitúate de pie, cerca de una mesa, pared o familiar suyo. Coloque el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie. Realiza 3 series de 15 pasos y descansando 30 segundos entre series.

6

## 7 ESTIRAMIENTO DE BRAZOS



Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio. Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos. Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos. Haz 3 series de 3 repeticiones y realiza un descanso entre series de 30 segundos.

7