

Consejos para personas con dependencia severa (Barthel \leq 59)

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 DE FUERZA

Realiza la tabla adaptada de ejercicios de fuerza y movilidad al menos una vez al día.

3

REALIZA EJERCICIO AERÓBICO

Si puedes caminar, sal a pasear solo o con ayuda. Intenta acumular 30 min/día.

Si no puedes caminar, realiza movimientos vigorosos de brazos y piernas. Intenta acumular 30 min/día.

4

DESCANSA

Evita la fatiga excesiva.

Realiza las pausas que necesites cuando estés realizando los ejercicios.

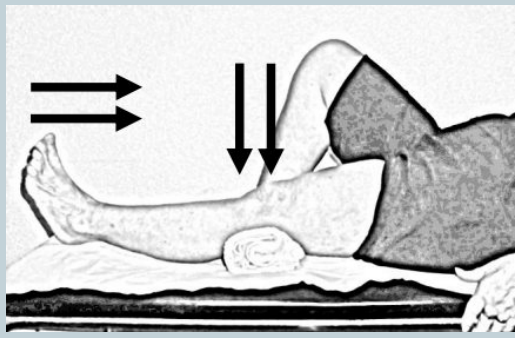
- **Para más información:** <https://www.enbuenaedad.es> y <https://miguiaadesalud.es>
- **Asesoramiento técnico y maquetación:** Equipo Móvil de Rehabilitación y Centro de Salud Casa del Mar (UGC Alcazaba). DSAP Almería. SAS.
- **Fuentes para las tablas de ejercicios:** Proyecto Vivifrail de promoción del ejercicio físico para personas mayores y Guía de ejercicios para pacientes encamados de la Sociedad Valenciana de Medicina Física y Rehabilitación.

Ejercicio terapéutico para personas con dependencia severa

ISOMÉTRICO DE CUÁDRICEPS

Presionar la rodilla hacia abajo a la vez que la punta del pie se aproxima hacia el sujeto, mantener unos 4-5 segundos y dejar de hacer presión. Se puede colocar un objeto blando bajo de la rodilla como una toalla.

10 repeticiones con cada pierna

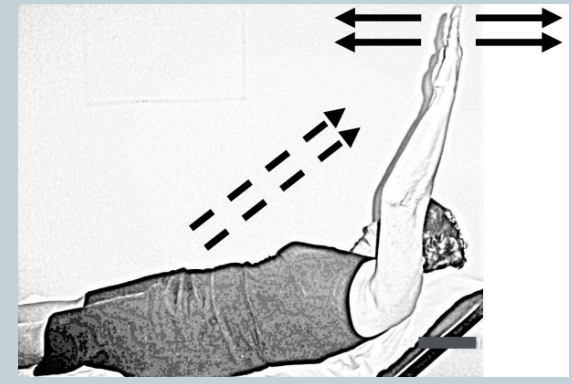


1

FLEXIÓN DE HOMBRO

Elevar los brazos extendidos lo máximo posible y lentamente volver a la posición inicial. Realizar el ejercicio solo o con ayuda si la precisa.

2 series - 10 repeticiones

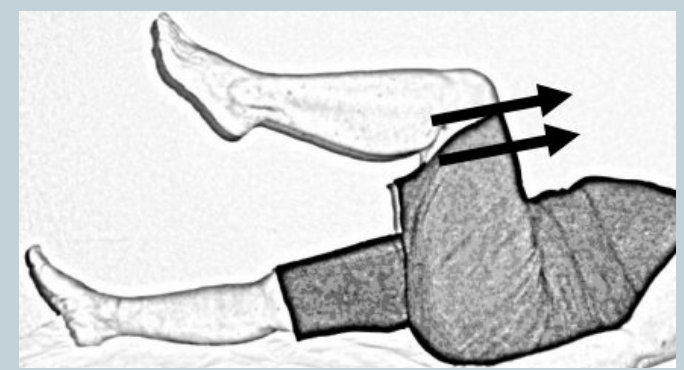


2

FLEXIÓN DE CADERA Y RODILLA

Llevar el muslo dirección al pecho y descender lentamente hasta la posición inicial. Realizar el ejercicio solo o con ayuda si la precisa.

2 series - 10 repeticiones con cada pierna



3

ROTACIÓN DE CADERA

Con la pierna extendida, realizar rotaciones de toda la pierna hacia dentro y hacia fuera. Realizar el ejercicio solo o con ayuda si la precisa

2 series - 10 repeticiones con cada pierna



4

ABDUCCIÓN DE CADERA

Con la pierna extendida, elevarla ligeramente y separarla en el plano lateral hasta unos 40° y regresar a la posición inicial. Realizar el ejercicio solo o con ayuda si la precisa

2 series - 10 repeticiones con cada pierna

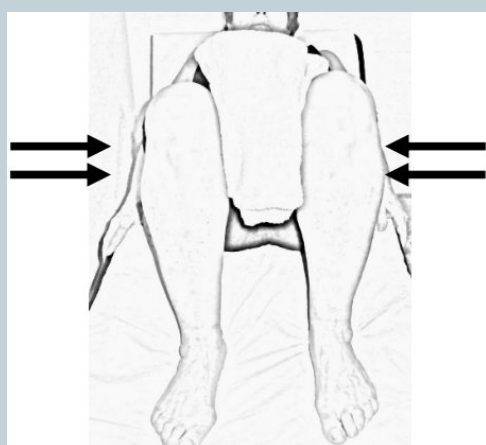


5

ADDUCCIÓN DE CADERA

Con las rodillas flexionadas a 90° aprox, colocar un objeto entre las rodillas (balón, toalla, cojín) y presionarlo haciendo fuerza unos 4-5 segundos con ambas piernas a la vez.

2 series - 10 repeticiones

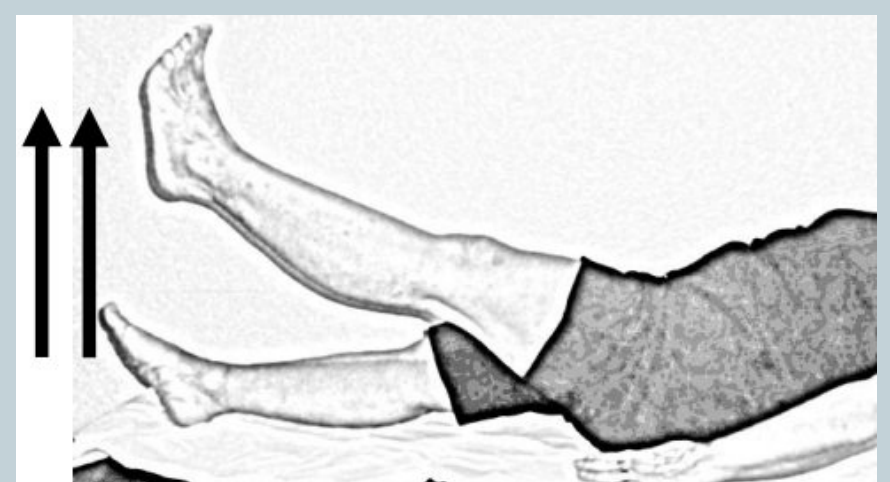


6

FLEXIÓN DE CADERA

Elevar la pierna extendida unos 40cm, mantener unos 4-5 segundos y descender lentamente hasta la posición inicial. Realizar el ejercicio solo o con ayuda si la precisa.

10 repeticiones con cada pierna

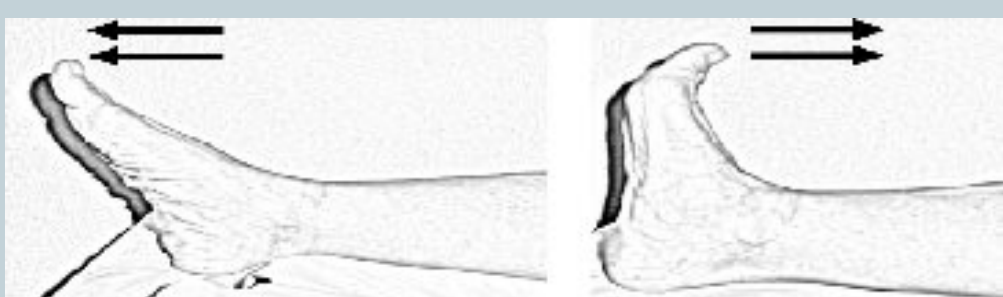


7

FLEXIÓN-EXTENSIÓN DE TOBILLO

Con la pierna extendida, realizar movimientos con el tobillo hacia abajo y hacia arriba. Realizar el ejercicio solo o con ayuda si la precisa.

2 series - 10 repeticiones con cada pierna.



8