



FUERZA EN CASA

Guía práctica para cuidadores de adultos mayores

Rutinas de ejercicio de fuerza en casa, adaptadas al nivel de cada persona

AVISO IMPORTANTE

Esta guía es material educativo para acompañar el ejercicio en casa. No sustituye la valoración ni las indicaciones de un médico.

Antes de comenzar, la persona debe contar con la autorización de su médico, sobre todo si tiene enfermedades del corazón, presión alta no controlada, mareos, caídas recientes, dolor no estudiado, cirugías recientes o cualquier condición que limite el movimiento. Ante cualquier duda, consulte a su profesional de salud.

Contenido

- | | | | |
|---|------------------------------|----|-----------------------------------|
| 1 | ¿Por qué entrenar la fuerza? | 7 | Nivel 3 — Avanzado |
| 2 | Seguridad primero | 8 | Ejercicio aeróbico |
| 3 | ¿Qué nivel le corresponde? | 9 | Estiramientos |
| 4 | Cómo usar esta guía | 10 | Calendario y registro |
| 5 | Nivel 1 — Básico | 11 | Preguntas frecuentes del cuidador |
| 6 | Nivel 2 — Intermedio | 12 | Referencias |

1 ¿Por qué entrenar la fuerza?

A partir de los 60 años, de forma natural se pierde masa y fuerza muscular (esto se llama **sarcopenia**). Menos fuerza significa más riesgo de caídas, más dificultad para levantarse de una silla, para caminar, subir escaleras o cargar el mandado, y más pérdida de independencia.

La buena noticia: el músculo responde a cualquier edad. Con ejercicios de fuerza dos o tres veces por semana, la persona mayor gana fuerza, equilibrio y confianza, reduce el riesgo de caídas y conserva su autonomía. No hace falta gimnasio: con una silla firme, una pared, bandas elásticas y unas mancuernas ligeras basta.

Como cuidador o familiar, su papel es clave: preparar el espacio, acompañar, dar ánimo, vigilar la seguridad y llevar el registro. Esta guía le dice exactamente cómo.

2 Seguridad primero

Antes de empezar, consulte al médico si la persona tiene:

- Enfermedad del corazón, dolor en el pecho o falta de aire al esfuerzo.
- Presión arterial alta no controlada.
- Mareos, desmayos o pérdidas de equilibrio frecuentes.
- Una caída reciente con lesión.
- Cirugía reciente (cadera, rodilla, ojos, abdomen, etc.).
- Dolor articular o muscular fuerte que no ha sido estudiado.
- Osteoporosis avanzada, hernias o problemas de columna.
- Diabetes con complicaciones, o cualquier enfermedad no controlada.

Detenga la sesión de inmediato y busque ayuda si aparece:

Señales de alarma — pare y busque ayuda

- Dolor o presión en el pecho, brazo, cuello o mandíbula.
- Falta de aire inusual o que no cede al descansar.
- Mareo, náusea, sudor frío o sensación de desmayo.
- Palpitaciones o latidos muy irregulares.
- Dolor articular agudo o punzante (distinto al esfuerzo normal del músculo).
- Confusión o dificultad para hablar.

Ante cualquiera de estas señales, detenga el ejercicio, siente a la persona y, si no cede rápido, llame a los servicios de emergencia.

Prepare el espacio

- Una silla firme sin ruedas y con respaldo, apoyada contra la pared.
- Piso libre de tapetes sueltos, cables o mascotas; buena iluminación.
- Calzado cerrado y antiderrapante (nunca calcetines solos ni pantuflas sueltas).
- Agua a la mano; ropa cómoda.

- Un espacio libre del tamaño de un brazo extendido en todas direcciones.
- Tenga cerca las bandas y las mancuernas ligeras (1 a 5 kg; también sirven botellas de agua o latas).

3 ¿Qué nivel le corresponde?

Antes de elegir la rutina, ubique a la persona en un nivel con estas dos pruebas sencillas. Hágalas con la persona sentada o parada de forma segura y acompañela siempre.

Prueba A — Levantarse de la silla (5 veces)

Con la persona sentada en una silla firme, brazos cruzados sobre el pecho, pídale que se ponga de pie y se siente 5 veces seguidas lo más rápido que pueda con seguridad. Tome el tiempo.

Resultado	Interpretación
No puede levantarse sin usar las manos	Nivel 1
Tarda más de 15 segundos	Nivel 1
Entre 11 y 15 segundos	Nivel 2
10 segundos o menos, sin usar las manos	Nivel 3

Prueba B — Equilibrio de pie

Pídale mantener cada posición 10 segundos, con usted a su lado listo para sostenerla:

1. Pies juntos.
 2. Un pie medio adelantado (semi-tándem).
 3. Un pie justo delante del otro, en línea (tándem).
- No logra pies juntos 10 s → **Nivel 1**
 - Logra pies juntos pero no las posiciones difíciles → **Nivel 2**
 - Logra las tres posiciones → puede optar a **Nivel 3**

Cómo decidir

REGLA DE ORO

Use el nivel más bajo que indiquen las dos pruebas. Ante la duda, empiece un nivel abajo.

Siempre se puede subir después. Es mejor progresar despacio que arriesgar una caída.

4 Cómo usar esta guía

Frecuencia: 2 a 3 días por semana, no seguidos (por ejemplo lunes, miércoles y viernes). El músculo se fortalece en el descanso.

Duración: 20 a 40 minutos por sesión, incluyendo un calentamiento suave (marchar en el sitio, mover brazos y tobillos 5 minutos).

Esfuerzo (0 a 10): 0 es reposo total y 10 el máximo esfuerzo imaginable. Trabaje en 5 a 7 («algo difícil» a «difícil»). La persona debe poder hablar, pero no cantar. Si llega a 8 o más, baje la resistencia.

Respiración: exhalar (soltar el aire) durante el esfuerzo e inhalar al regresar. Nunca aguantar la respiración ni pujar (sube la presión arterial).

Ritmo: movimientos lentos y controlados. Contar «2 segundos subo, 2 bajo». Nada de impulsos bruscos.

Descanso: 30 a 60 segundos entre series y entre ejercicios.

Progresión: cuando la persona complete todas las series y repeticiones con un esfuerzo de 5 o menos, en dos sesiones seguidas, aumente: primero una repetición o una serie, luego una banda más fuerte o un poco más de peso. Cuando el nivel completo le resulte fácil y las pruebas del capítulo 3 mejoren, pase al siguiente nivel.

Dolor: el músculo puede quedar algo adolorido al día siguiente (normal). El dolor articular, agudo o que aumenta no es normal: pare ese ejercicio.

Cómo leer cada ficha de ejercicio

- **Para qué sirve** — el beneficio principal.
- **Paso a paso** — instrucciones para usted, el cuidador.
- **Cuánto** — series x repeticiones (y resistencia).
- **Errores comunes** — qué corregir.
- **Detenga si...** — señales para suspender ese ejercicio.

5 Nivel 1 — Básico

Para quién: personas frágiles o muy sedentarias, que se cansan pronto, con equilibrio limitado o que necesitan apoyo para levantarse. Todo se hace sentado o sujetándose con firmeza.

Rutina: 1 serie de cada ejercicio las primeras 2 semanas; luego 2 series. Descanse entre ejercicios.



1.1 Levantarse de la silla con apoyo

Para qué sirve: La base para caminar, ir al baño y no depender de otros.

Paso a paso: Coloque la silla contra la pared. Pídale sentarse hacia el frente del asiento, pies apoyados y ligeramente atrás. Con las manos en los reposabrazos (o en sus manos), pídale empujar y ponerse de pie despacio; luego sentarse controlando la bajada. Ayúdela solo lo necesario.

Cuánto: 8 a 10 repeticiones.

Errores comunes: Dejarse caer de golpe al sentarse; empujar solo con los brazos sin usar las piernas.

Detenga el ejercicio si... aparece dolor de rodilla o cadera, o mareo al ponerse de pie.



1.2 Extensión de rodilla sentado

Para qué sirve: Fortalece el muslo (cuádriceps), clave para caminar y subir escaleras.

Paso a paso: Sentada con la espalda apoyada, pídale estirar una rodilla hasta dejar la pierna casi recta, mantener 2 segundos y bajar despacio. Alterne piernas. Para progresar, coloque una banda o un peso ligero en el tobillo.

Cuánto: 10 a 12 por pierna.

Errores comunes: Subir de golpe; encoger los dedos del pie en vez de llevar la punta hacia arriba.

Detenga el ejercicio si... hay dolor punzante en la rodilla.



1.3 Elevación de talones con apoyo

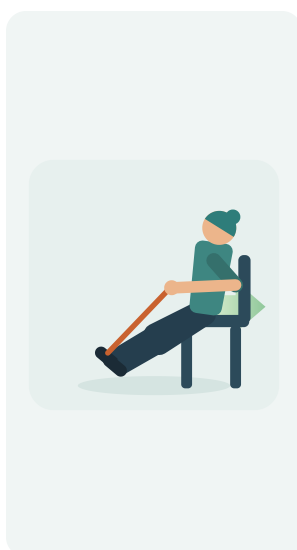
Para qué sirve: Fortalece pantorrillas; mejora el empuje al caminar y la circulación.

Paso a paso: De pie detrás de la silla, sujetándose del respaldo con ambas manos, pídale levantar los talones poniéndose de puntitas, mantener 1 segundo y bajar despacio.

Cuánto: 10 a 15 repeticiones.

Errores comunes: Rebotar; cargar todo el peso en las manos.

Detenga el ejercicio si... hay calambre o dolor en la pantorrilla o el tobillo.



1.4 Remo con banda sentado

Para qué sirve: Fortalece la espalda alta; mejora la postura y contrarresta la espalda encorvada.

Paso a paso: Sentada, pase la banda alrededor de las plantas de los pies (piernas semiestiradas) y sujete un extremo en cada mano. Pídale jalar los codos hacia atrás pegados al cuerpo, juntando los omóplatos, y regresar despacio.

Cuánto: 10 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Encoger los hombros hacia las orejas; jalar con impulso.

Detenga el ejercicio si... hay dolor en hombro o cuello.



1.5 Press contra la pared

Para qué sirve: Fortalece pecho, hombros y brazos (empujar puertas, levantarse).

Paso a paso: De pie frente a la pared a un brazo de distancia, manos apoyadas a la altura de los hombros. Pídale doblar los codos acercando el pecho a la pared y empujar de regreso. Cuanto más separados los pies de la pared, más fácil.

Cuánto: 8 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Arquear la espalda; despegar los talones.

Detenga el ejercicio si... hay dolor en hombro o muñeca.



1.6 Elevación lateral con botella

Para qué sirve: Fortalece los hombros para alcanzar y cargar objetos.

Paso a paso: Sentada, con una botella pequeña (o mancuerna muy ligera) en cada mano, brazos a los costados. Pídale subir los brazos a los lados hasta la altura de los hombros y bajar despacio.

Cuánto: 8 a 10 repeticiones.

Errores comunes: Subir por encima de los hombros; usar impulso de la espalda.

Detenga el ejercicio si... hay dolor o «pinchazo» en el hombro.



1.7 Marcha sentada

Para qué sirve: Activa piernas y cadera; mejora resistencia y circulación.

Paso a paso: Sentada con la espalda recta, pídale levantar una rodilla y luego la otra, como marchando, con brazos acompañando si puede.

Cuánto: 20 pasos (10 por pierna), 2 rondas.

Errores comunes: Encorvarse; contener la respiración.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de cadera o falta de aire.



1.8 Apretón de toalla (agarre)

Para qué sirve: Fuerza de manos; sujetar pasamanos, bastón, frascos.

Paso a paso: Con una toalla enrollada o una pelota blanda en la mano, pídale apretar con fuerza 3 a 5 segundos y soltar. Alterne manos.

Cuánto: 8 a 10 apretones por mano.

Errores comunes: Aguantar la respiración al apretar.

Detenga el ejercicio si... hay dolor en la muñeca o los dedos.

6 Nivel 2 – Intermedio

Para quién: personas independientes que caminan sin ayuda y pueden estar de pie con un apoyo ligero (una mano en la silla o la pared). Se añaden bandas elásticas.

Rutina: 2 series de cada ejercicio. Descanse 30 a 60 segundos entre series.



2.1 Sentadilla a la silla

Para qué sirve: Fuerza global de piernas y glúteos; base de todo movimiento.

Paso a paso: De pie frente a la silla, pies al ancho de caderas. Pídale bajar las caderas hacia atrás como para sentarse, rozar apenas el asiento y subir empujando con los talones. Puede tocar el respaldo delantero de otra silla para equilibrio.

Cuánto: 10 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Que las rodillas se metan hacia adentro; despegar los talones; sentarse de golpe.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de rodilla o espalda baja.



2.2 Elevación de talones (poco apoyo)

Para qué sirve: Pantorrillas fuertes para empuje y equilibrio al caminar.

Paso a paso: De pie, una mano ligera en la silla, pídale ponerse de puntitas, mantener 1 segundo y bajar controlando. Para progresar, hágalo con una sola pierna.

Cuánto: 12 a 15 repeticiones.

Errores comunes: Rebotar; apoyarse demasiado en la mano.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de tobillo o pantorrilla.



2.3 Abducción de cadera de pie

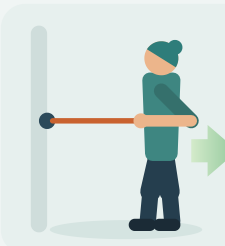
Para qué sirve: Fortalece caderas y glúteo medio; mejora el equilibrio y previene caídas.

Paso a paso: De pie sujetándose de la silla, pídale llevar una pierna recta hacia el lado, sin inclinar el tronco, y regresar despacio. Puede usar una banda en los tobillos para más resistencia.

Cuánto: 10 a 12 por pierna.

Errores comunes: Inclinar hacia el lado contrario; subir la pierna demasiado.

Detenga el ejercicio si... hay dolor en la cadera.



2.4 Remo con banda de pie

Para qué sirve: Espalda y postura; contrarresta el encorvamiento.

Paso a paso: Fije la banda a una manija o pomo firme a la altura del pecho (o pásela por ambas manos con los brazos extendidos al frente). Pídale jalar los codos hacia atrás juntando los omóplatos y regresar despacio.

Cuánto: 12 repeticiones.

Errores comunes: Encoger los hombros; arquear la espalda.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de hombro o cuello.



2.5 Press de banda al frente

Para qué sirve: Pecho, hombros y brazos para empujar.

Paso a paso: Con la banda por detrás de la espalda a la altura de las axilas y un extremo en cada mano, pídale empujar los brazos al frente hasta casi estirarlos y regresar despacio.

Cuánto: 10 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Encorvar la espalda; bloquear los codos con fuerza.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de hombro.



2.6 Puente de glúteos

Para qué sirve: Glúteos y espalda baja; levantarse de la cama, estabilidad de cadera.

Paso a paso: Acostada boca arriba, rodillas dobladas y pies apoyados. Pídale apretar los glúteos y levantar la cadera hasta alinear cuerpo y muslos, mantener 2 segundos y bajar despacio.

Cuánto: 10 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Arquear la espalda en vez de usar los glúteos; subir demasiado.

Detenga el ejercicio si... hay dolor en la espalda baja.



2.7 Subida a escalón bajo

Para qué sirve: Fuerza y coordinación para subir escaleras y banquetas.

Paso a paso: Frente a un escalón firme y bajo (o el primer peldaño), con apoyo de pasamanos, pídale subir con una pierna, luego la otra, y bajar controlando. Alterne la pierna que inicia.

Cuánto: 8 a 10 por pierna.

Errores comunes: Impulsarse con la pierna de abajo; mirar hacia abajo perdiendo equilibrio.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de rodilla o inestabilidad.



2.8 Flexión de bíceps con banda

Para qué sirve: Brazos para cargar bolsas, nietos, objetos.

Paso a paso: De pie, pise el centro de la banda y sujete un extremo en cada mano, palmas al frente. Pídale doblar los codos subiendo las manos hacia los hombros y bajar despacio.

Cuánto: 10 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Balancear el cuerpo; despegar los codos de los costados.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de codo o muñeca.

7 Nivel 3 – Avanzado

Para quién: personas activas, con buen equilibrio, que ya dominan el Nivel 2 sin apoyo. Se usan peso corporal, bandas y mancuernas ligeras (1 a 5 kg).

Rutina: 2 a 3 series de cada ejercicio. Descanse 45 a 60 segundos entre series. Mantenga siempre una silla o pared cerca por seguridad.

3.1 Sentadilla libre

Para qué sirve: Máxima fuerza de piernas y glúteos.

Paso a paso: De pie, pies al ancho de hombros, brazos al frente para equilibrio. Pídale bajar las caderas atrás y abajo (como sentarse en una silla invisible) hasta donde sea cómodo, y subir empujando con los talones. Puede sostener una mancuerna en el pecho para más resistencia.

Cuánto: 10 a 15 repeticiones.

Errores comunes: Rodillas hacia adentro; talones que se levantan; espalda muy encorvada.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de rodilla o espalda.



3.2 Zancada corta asistida

Para qué sirve: Fuerza de una pierna, equilibrio y estabilidad.

Paso a paso: Con una mano en la pared, pídale dar un paso corto al frente y bajar el cuerpo doblando ambas rodillas, luego empujar de regreso. Alterne piernas. Empiece con pasos pequeños.

Cuánto: 8 a 10 por pierna.

Errores comunes: Paso demasiado largo; que la rodilla de adelante rebase mucho la punta del pie.

Detenga el ejercicio si... hay dolor o inestabilidad en la rodilla.





3.3 Peso muerto con mancuernas

Para qué sirve: Cadena posterior (glúteos, muslos, espalda); recoger cosas del suelo con seguridad.

Paso a paso: De pie, una mancuerna ligera en cada mano frente a los muslos. Con la espalda recta, pídale inclinar el tronco hacia adelante llevando la cadera atrás y bajando las mancuernas por delante de las piernas, hasta sentir tensión en la parte de atrás de los muslos; luego subir apretando los glúteos.

Cuánto: 10 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Encorvar la espalda (el error más importante a corregir); doblar demasiado las rodillas.

Detenga el ejercicio si... hay cualquier dolor en la espalda.



3.4 Press de hombros con mancuernas

Para qué sirve: Hombros y brazos para alcanzar y colocar objetos en alto.

Paso a paso: Sentada o de pie, una mancuerna ligera en cada mano a la altura de los hombros, palmas al frente. Pídale empujar las mancuernas hacia arriba sin bloquear los codos y bajar despacio.

Cuánto: 8 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Arquear la espalda; subir los hombros hacia las orejas.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de hombro o cuello.



3.5 Remo inclinado con mancuernas

Para qué sirve: Espalda fuerte y buena postura.

Paso a paso: Con una mano y una rodilla apoyadas en una silla o cama, espalda recta y paralela al piso, una mancuerna en la mano libre colgando. Pídale jalar la mancuerna hacia la cadera pegando el codo al cuerpo y bajar despacio. Cambie de lado.

Cuánto: 10 a 12 por brazo.

Errores comunes: Girar el tronco; jalar con impulso.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de espalda u hombro.



3.6 Flexiones inclinadas (en la pared o mesa)

Para qué sirve: Pecho, hombros y core con el propio peso.

Paso a paso: Manos apoyadas en una superficie firme (barra de cocina o mesa estable), cuerpo en línea recta e inclinado. Pídale bajar el pecho hacia la superficie doblando los codos y empujar de regreso. Cuanto más baja la superficie, más difícil.

Cuánto: 8 a 12 repeticiones.

Errores comunes: Dejar caer la cadera; bajar la cabeza sin bajar el pecho.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de hombro o muñeca.



3.7 Subida a escalón con peso

Para qué sirve: Potencia de piernas para escaleras y pendientes.

Paso a paso: En un escalón firme, con una mancuerna ligera en cada mano (o solo peso corporal), con pasamanos cerca, pídale subir con una pierna controlando y bajar despacio. Alterne.

Cuánto: 8 a 12 por pierna.

Errores comunes: Impulsarse con la pierna de abajo; perder el equilibrio al mirar hacia abajo.

Detenga el ejercicio si... hay dolor de rodilla o inestabilidad.



3.8 Plancha con apoyo (antebrazos o rodillas)

Para qué sirve: Core (abdomen y espalda) para proteger la columna y estabilizar todo el cuerpo.

Paso a paso: Apoyada en antebrazos y rodillas (o antebrazos y puntas de los pies si es capaz), cuerpo en línea recta, abdomen firme. Pídale mantener la posición respirando con normalidad.

Cuánto: Mantener 10 a 20 segundos, 2 a 3 veces.

Errores comunes: Hundir o subir demasiado la cadera; aguantar la respiración.

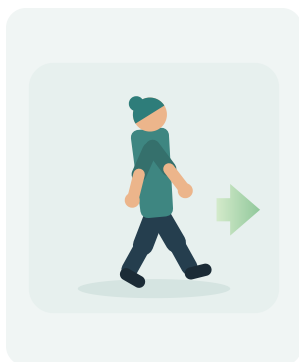
Detenga el ejercicio si... hay dolor en la espalda baja o los hombros.

8 Ejercicio aeróbico: el complemento ideal

La fuerza es la base de esta guía, pero conviene complementarla con actividad aeróbica suave la mayoría de los días. Caminar, pedalear o bailar mejora el corazón, la presión arterial, el azúcar en sangre, el estado de ánimo y el sueño.

Intensidad: use la «regla del habla»: la persona debe poder conversar mientras se mueve, pero no cantar.

Meta orientativa: acumular unos 150 minutos por semana de actividad moderada (por ejemplo, 30 minutos, 5 días). Empiece con 5 a 10 minutos y aumente el tiempo antes que la velocidad.

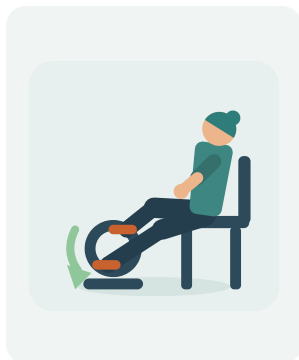


8.1 Caminar

Para qué sirve: Es el ejercicio aeróbico más accesible: corazón, presión arterial, huesos y ánimo.

Cómo: En terreno llano, con calzado firme y acompañada si el equilibrio es limitado. Para progresar, aumente primero el tiempo y después el ritmo; más adelante puede añadir alguna pendiente suave.

Cuánto: 10 a 30 minutos, la mayoría de los días.

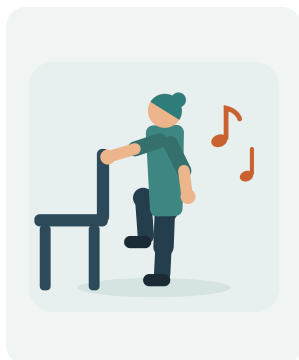


8.2 Pedalier o bicicleta fija

Para qué sirve: Trabaja piernas y corazón sin cargar las rodillas y sin riesgo de caída.

Cómo: Sentada en una silla firme con un pedalier en el piso (o en bicicleta estática), pedalear a resistencia suave y ritmo cómodo. Suba el tiempo de forma gradual.

Cuánto: 15 a 30 minutos; puede llegar a 45-60 si lo tolera bien.



8.3 Baile o marcha en el sitio

Para qué sirve: Aeróbico, coordinación y equilibrio, con la motivación extra de la música.

Cómo: Ponga música que le guste y pídale marchar en el sitio o dar pasos laterales suaves, con una silla o pared cerca como apoyo. Bailen juntos si es posible.

Cuánto: 10 a 20 minutos.

Aplican las mismas señales de alarma del capítulo 2: ante mareo, dolor en el pecho o falta de aire inusual, detenga la actividad.

9 Estiramientos para terminar

Estirar al final de cada sesión, con los músculos aún calientes, disminuye la rigidez, mejora la flexibilidad y la postura, favorece la circulación y ayuda a relajarse.

REGLAS DEL ESTIRAMIENTO

Mantener cada posición **20 a 30 segundos**, respirando con normalidad. Tensión suave, **nunca dolor**. Sin rebotes ni impulsos. Repetir 1 a 2 veces por lado, siempre con un apoyo cerca.



9.1 Pantorrilla en la pared

Para qué sirve: Afloja la pantorrilla; facilita caminar y bajar escalones.

Cómo: Manos en la pared, un pie adelante y el otro atrás con la pierna estirada y el talón pegado al piso. Pídale llevar la cadera hacia la pared hasta sentir el estirón en la pantorrilla de atrás. Cambie de pierna.

Cuánto: 20 a 30 segundos por pierna.

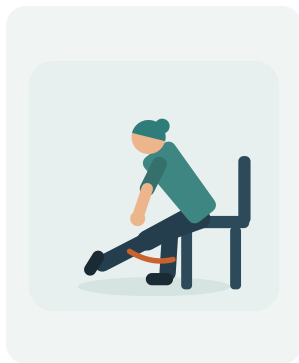


9.2 Muslo delantero (cuádriceps) de pie

Para qué sirve: Estira el frente del muslo; mejora el paso y la postura.

Cómo: Con una mano en la silla, pídale doblar la rodilla y llevar el pie hacia el glúteo, sujetando el tobillo con la mano libre (o apoyando el pie en una silla baja detrás si no alcanza). Rodillas juntas, sin arquear la espalda.

Cuánto: 20 a 30 segundos por pierna.

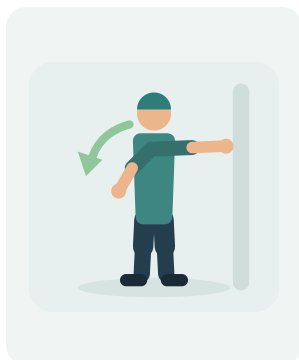


9.3 Muslo trasero (isquiotibiales) sentado

Para qué sirve: Afloja la parte de atrás del muslo; protege la espalda al agacharse.

Cómo: Sentada al borde de la silla, una pierna estirada al frente con el talón en el piso y la punta hacia arriba. Con la espalda recta, pídale inclinarse despacio desde la cadera hasta sentir el estirón detrás del muslo.

Cuánto: 20 a 30 segundos por pierna.

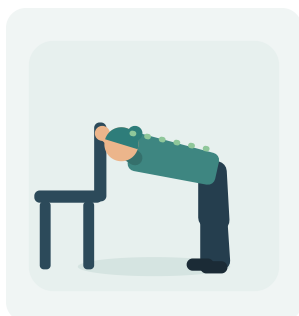


9.4 Pecho en la pared

Para qué sirve: Abre el pecho y los hombros; contrarresta la espalda encorvada.

Cómo: De pie junto a la pared, con el brazo estirado hacia atrás y la palma apoyada a la altura del hombro. Pídale girar el cuerpo suavemente hacia el lado contrario hasta sentir el estirón en el pecho. Cambie de lado.

Cuánto: 20 a 30 segundos por lado.



9.5 Espalda con la silla

Para qué sirve: Estira espalda y hombros; alivia la tensión tras la rutina.

Cómo: De pie frente al respaldo de la silla, manos apoyadas en él. Pídale dar pasos hacia atrás e inclinar el tronco con la espalda recta, dejando que el pecho baje entre los brazos.

Cuánto: 20 a 30 segundos.

10 Calendario y registro

Calendario semanal sugerido

Día	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Lunes	Rutina completa	Rutina completa	Rutina completa
Martes	Descanso / caminar	Descanso / caminar	Descanso / caminar
Miércoles	Rutina completa	Rutina completa	Rutina completa
Jueves	Descanso / caminar	Descanso / caminar	Descanso / caminar
Viernes	Rutina completa	Rutina completa	Rutina completa
Sábado	Descanso	Descanso / caminar	Descanso / caminar
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso

Caminar, moverse y estirar suavemente en los días de descanso es muy recomendable.

Hoja de registro (fotocopie o imprima varias)

Fecha	Nivel	Ejercicios hechos	Esfuerzo (0-10)	¿Dolor?	Observaciones

11 Preguntas frecuentes del cuidador

¿Es normal que le duelan los músculos al día siguiente?

Sí. Una molestia muscular leve y generalizada uno o dos días después es normal, sobre todo al empezar. El dolor articular, agudo, en un solo punto, o que empeora, no es normal: suspenda ese ejercicio y consulte.

¿Y si estuvo enferma o dejó de entrenar una o dos semanas?

Retome con menos series y menos resistencia (como al inicio del nivel) durante la primera semana y vuelva a subir poco a poco. No intente retomar donde lo dejó.

¿Cómo la motivo?

Fije un horario fijo, acompañela, celebre los avances (levantarse más fácil, caminar más lejos), use el registro para que vea su progreso y, si se puede, háganlo juntos. La constancia importa más que la intensidad.

¿Puede hacer más de 3 días?

De fuerza, 2 a 3 días por semana es lo ideal (con descanso entre sesiones). Los otros días puede caminar, moverse y estirar.

¿Cuándo debo volver a llamar al médico?

Si aparecen las señales de alarma del capítulo 2, si hay una caída, si el dolor persiste más de unos días, si nota hinchazón articular, o si la persona empeora en fuerza o equilibrio en lugar de mejorar.

¿Sirve si ya usa bastón o andadera?

Sí, muchos ejercicios del Nivel 1 se hacen sentada o con apoyo. Consulte primero con su médico o fisioterapeuta para adaptarlos.

12 Referencias

- Organización Mundial de la Salud. *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra: OMS, 2020. Recomienda a los adultos mayores actividades de fortalecimiento muscular ≥ 2 días/semana y entrenamiento multicomponente para el equilibrio y la prevención de caídas.
- American College of Sports Medicine (ACSM). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*; y Chodzko-Zajko W, et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Med Sci Sports Exerc*, 2009.
- Cruz-Jentoft AJ, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis (EWGSOP2). *Age and Ageing*, 2019.
- Sherrington C, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019.