

Cuaderno

PREVENCIÓN DE **CAÍDAS** EN PERSONAS CON **DEMENCIA**



Hospital Ricardo Bermingham
Unidad de Psicogeriatría

matia

Enero, 2023

Autoría:

Kevin O'Hara
Miriam Cerezal

Unidad de Psicogeriatría. Hospital Bermingham

© Matia Fundazioa



1. Eliminación de barreras arquitectónicas

Para una persona con demencia es primordial el orden en el ambiente, por lo tanto se recomienda eliminar todo aquello (muebles y elementos de decoración) que puede suponer una distracción durante el desplazamiento.

- Para reducir el riesgo de caídas dentro del domicilio, hay que evitar tener obstáculos como cables, muebles inestables... en la zona transitable.
- Hay que retirar las alfombras para evitar tropezones. Son caídas muy comunes en personas con movilidad reducida.
- Se aconseja tener buena iluminación en general por toda la casa, prestando especial atención a rampas y escalones. Y evitar mucho ruido de fondo (música alta) o grandes aglomeraciones (visitas de múltiples familiares a la vez) para ayudarle a mantener la atención en la marcha.
- Si la persona necesita alguna ayuda técnica, antes de comprar nada consulte con el profesional sanitario que la atiende, para que la ayuda técnica sea la más adecuada a sus necesidades.

2. Pautas para el cuidado diario

2.1 Traslados:

- Es recomendable el uso de sillas altas y con reposabrazos.
- Si la movilidad en la cama le resulta difícil, se pueden colocar diferentes ayudas técnicas: somier articulado, barandillas para facilitar la incorporación.

2.2 Caminar / desplazamientos:

En algunas ocasiones el uso de cualquiera de estos productos de apoyo puede suponer una barrera para el desplazamiento seguro, por no saber utilizarlo o olvidar la necesidad de utilizarlo, en ese caso se recomienda retirarla.

Silla de ruedas



Tenemos que tener en el domicilio el espacio suficiente para manejar la silla de ruedas, así como una anchura en las puertas adecuada.

Siempre que la persona se vaya a levantar o a sentar en la silla, esta debe estar frenada.

Taca-taca
(andador)

Es preciso adoptar una postura adecuada. No llevar el andador demasiado lejos, con los brazos muy estirados ni tampoco excesivamente dentro, casi tocando el abdomen.

Los giros no se deben de hacer bruscamente.

Levantar ligeramente, deslizar un poco el andador, y otro poco los pies. Así en 3 o 4 veces para realizar el giro completo.

Cada persona necesita un andador con diferentes características, consultar con el fisioterapeuta sobre su caso en particular.

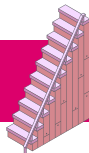
Muletas o bastón



Se recomienda la colocación de un taco grande para aumentar la base de apoyo y evitar resbalones.

Lo hará siempre con ayuda y supervisión.

Escaleras



Utilice las barandillas y una persona si hace falta.

2.3 Aseo:



- Ducharse en una silla estable para evitar futuras caídas.
- Si el retrete es demasiado bajo, podemos colocar un elevador de WC.
- Se recomienda el uso de asideros de apoyo.
- En caso de tener bañera y no querer hacer obra, se puede colocar una tabla de bañera. Con personas dependientes, se puede colocar en la bañera un asiento giratorio.

2.4 Ropa:

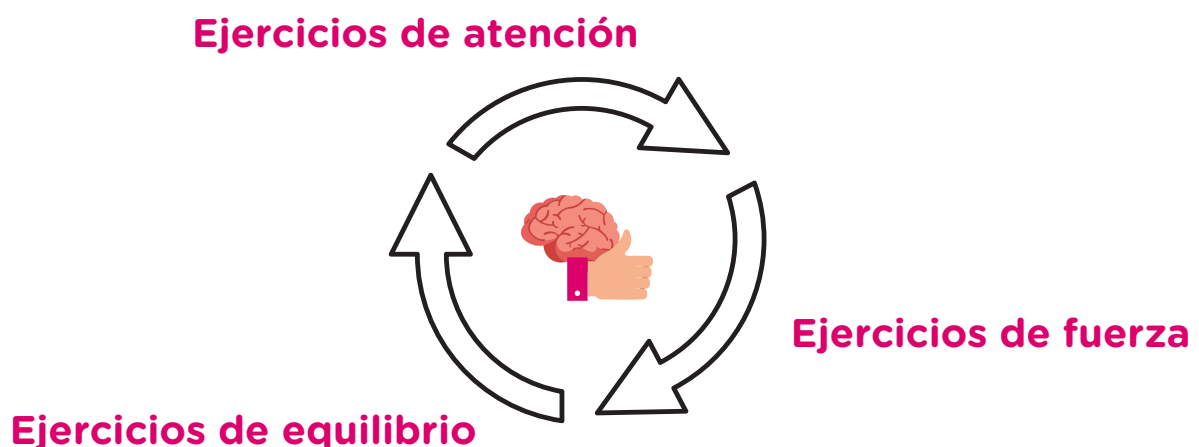


- Vestirse sentados.
- Hay que utilizar un buen calzado, bien sujeto y que no resbale. No utilizar chancletas ni zuecos, ni tacón alto. Evitar el calzado con cordones.

3. Ejercicios

En las personas con demencia, además de trabajar la fuerza, creemos recomendable realizar ejercicios de equilibrio y atención para favorecer una marcha estable. Para ello, dejamos las siguientes recomendaciones:

- ✓ Intentar hacer los ejercicios después del desayuno y antes de comer siempre acompañado y asistido por una persona (a poder ser la misma).
- ✓ Realizar los ejercicios de estimulación escrita antes de iniciar el ejercicio físico, hacer una lámina o dos si nos resultan muy fáciles.
- ✓ Cuando hacemos los ejercicios de potenciación y equilibrio si observamos que no comprende el ejercicio pedirle que nos imite para conseguir que lo haga.
- ✓ Si algún ejercicio nos resulta muy difícil no insistir, de la misma forma si no tenemos un buen día no forzarnos a trabajar. Nunca confrontar ni corregir un ejercicio si la persona no lo acepta.
- ✓ Realizar los ejercicios en un ambiente tranquilo (sin ruidos de fondo) e iluminado.
- ✓ Si algún ejercicio nos resulta muy fácil podríamos usar lastres de 0,5 - 1 kg en brazos y piernas cuando hacemos los ejercicios.



EJERCICIOS COGNITIVOS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

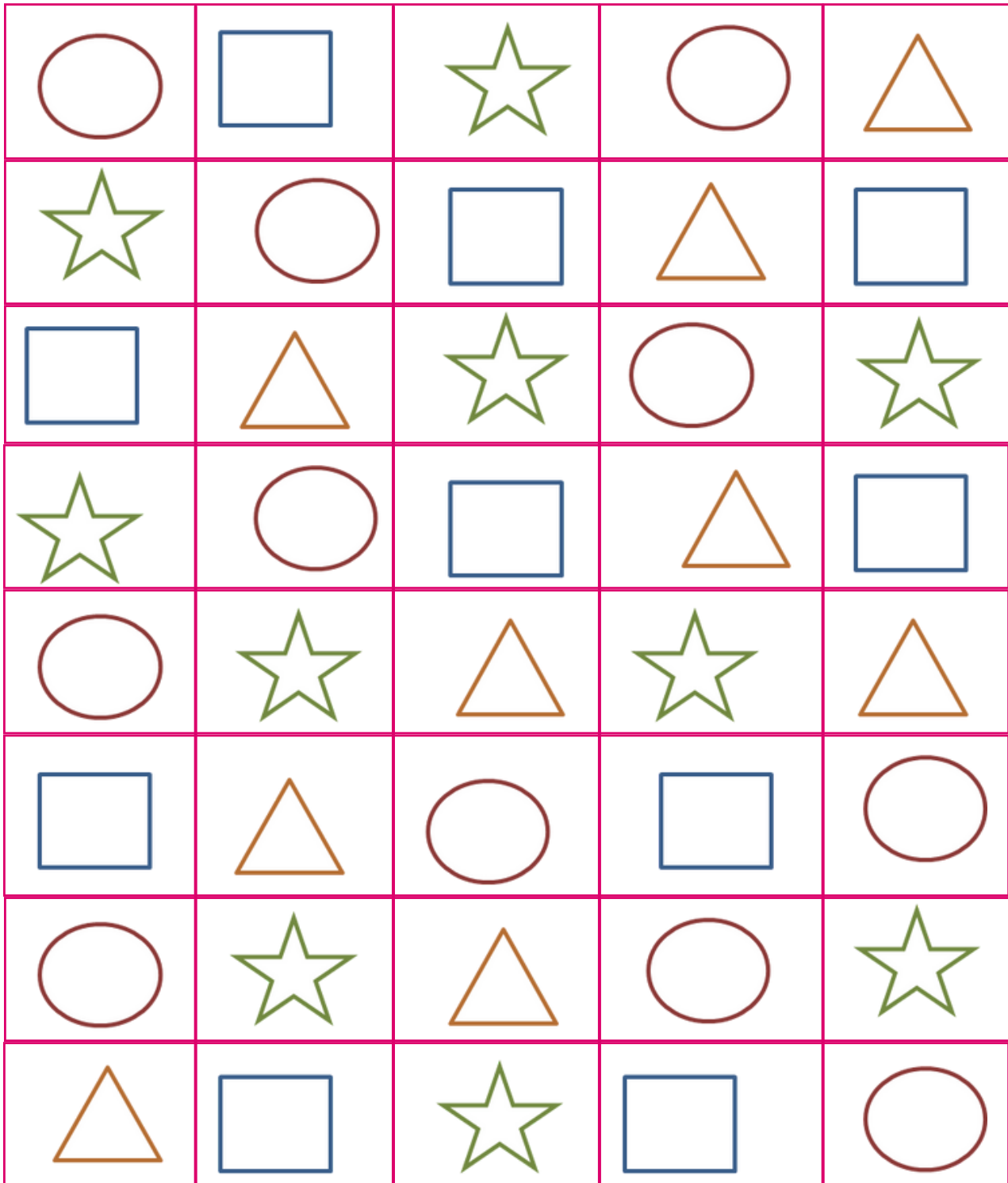
TACHA TODOS LOS NÚMEROS 4:

1 2 5 3 4 6 3 3 4 8 7 5 4 5 6
8 9 6 5 4 1 2 3 4 7 7 4 6 5 7
8 4 3 4 5 6 4 5 6 7 8 9 4 3 2
1 2 4 4 2 3 4 9 8 7 6 4 3 2 1
2 3 7 8 9 7 5 4 3 2 1 2 3 4 5
3 5 9 9 8 7 4 4 5 6 0 9 8 7 6
4 5 6 7 8 9 0 2 3 4 5 6 7 8 9
3 4 5 6 7 8 0 9 8 7 6 3 4 4 5
2 4 6 7 2 4 4 5 6 7 7 8 4 3 2
8 7 2 3 4 6 9 7 9 8 8 6 4 4 3
8 9 4 3 3 3 4 4 6 7 3 3 4 6 6
7 7 6 4 3 4 5 7 7 5 4 3 4 4 5
3 6 7 8 9 9 0 1 2 4 5 6 8 9 0
3 9 9 8 5 6 0 9 8 6 5 6 4 3 2
5 6 8 3 5 6 8 0 1 2 3 4 5 6 8

COLOREA LOS NÚMEROS 2 EN ROJO, LOS 3 EN VERDE Y LOS 1 EN AZUL:

1	2	5	3	4	6	3	3	4	8	7	5	4	5	6
8	9	6	5	4	2	3	9	7	4	3	1	8	5	7
8	4	3	4	5	1	8	5	3	2	6	8	5	2	4
1	2	4	4	2	4	7	8	9	5	7	4	3	2	1
2	3	7	8	9	3	5	1	7	3	9	2	8	6	5
3	5	9	9	8	2	1	6	5	2	1	4	9	7	3
4	5	6	7	8	4	3	2	6	7	5	8	3	7	4
3	4	5	6	7	1	2	8	3	3	9	5	4	2	5
2	4	6	7	2	1	4	2	8	5	7	6	3	1	2
8	7	2	3	4	3	8	6	4	2	1	9	5	3	4
8	9	4	3	3	6	2	1	3	4	4	5	7	8	5
7	7	6	4	3	5	9	8	2	6	3	5	2	4	1
3	6	7	8	4	9	7	8	4	1	7	8	9	5	2
3	9	9	8	5	6	5	9	2	3	5	7	3	8	4
5	6	8	3	5	4	3	7	9	4	2	1	5	6	8

COLOREA IGUAL QUE EL MODELO:



CUENTA LA CANTIDAD DE TRIÁNGULOS, CUADRADOS, CÍRCULOS Y ESTRELLAS QUE HAY EN EL RECUADRO.

COPIA LO MISMO QUE ESTÁ ESCRITO EN EL RECUADRO DE AL LADO:

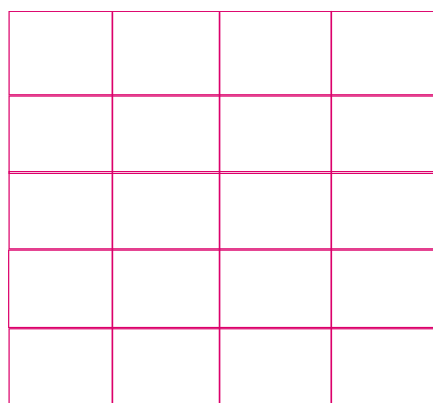
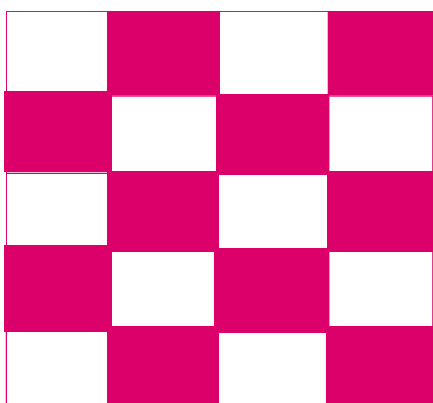
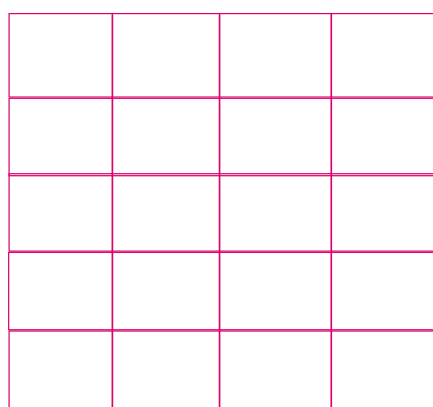
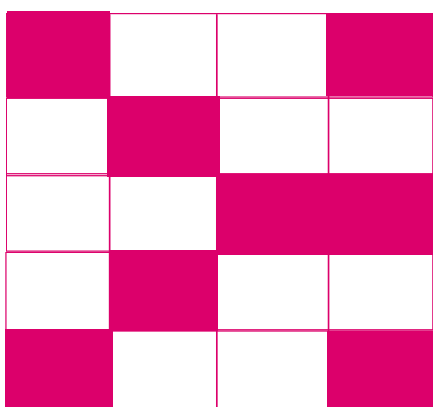
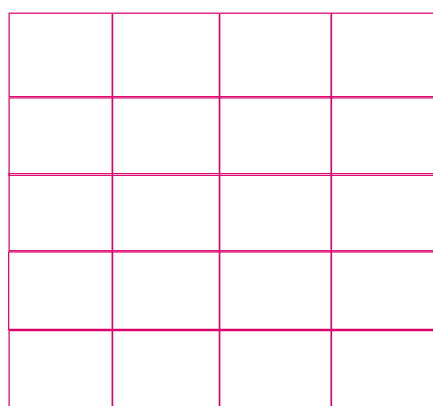
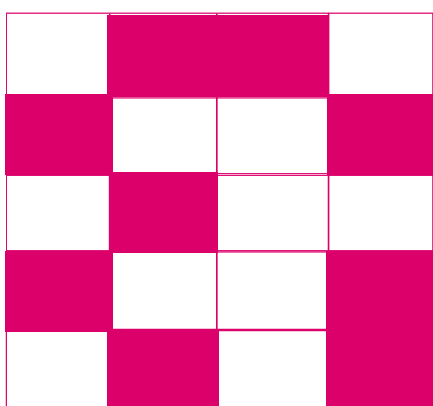
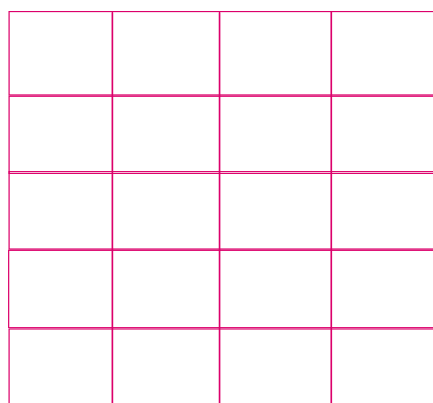
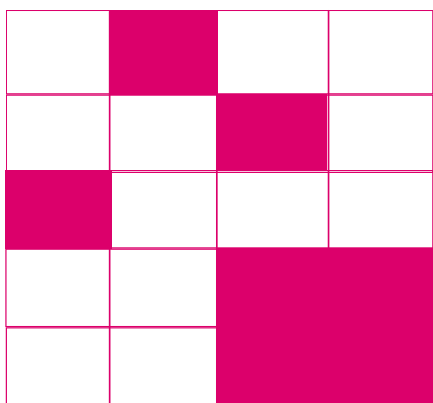
1	3	2	4
3	4	3	1
2	2	4	3
1	3	4	2

2	1	3	4
2	1	4	3
2	1	2	4
3	4	2	1

1	3	3	1
3	4	2	1
4	3	1	2
4	1	2	1

3	3	4	2
2	3	4	1
1	2	3	4
2	3	4	1

COLOREA EL RECUADRO EN BLANCO DE LA MISMA MANERA QUE EL MODELO:



ENCUENTRA EL NÚMERO QUE FALTA EN LOS CUADROS DE LA IZQUIERDA COMPARÁNDOLOS CON LOS DE LA DERECHA Y ESCRÍBELO:

5	10	6	4
8	12	1	13
19	18	15	9
11	14	3	17
2	16	20	7

4	13	9	5
10	6	15	17
3	14	2	20
11	7	18	8
1	19	16	

8	4	11	14
16	17	19	9
10	5	12	3
20	2	7	18
6	13	15	1

7	12	2	6
13	8	9	16
10	1	17	14
18	21	3	20
4	15	5	

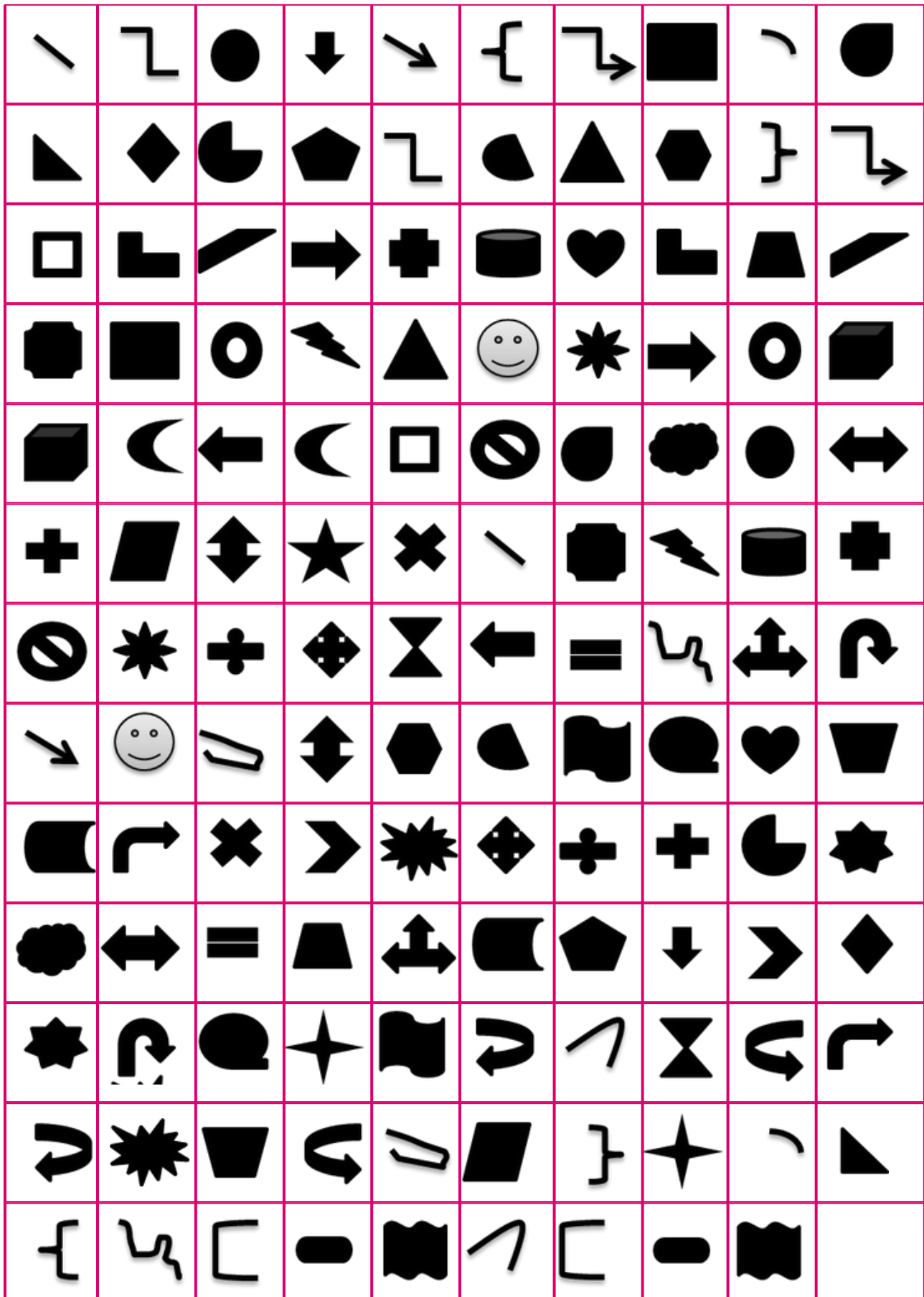
7	10	8	11
14	4	16	5
2	15	12	18
20	19	3	17
1	13	9	6

1	9	6	11
12	2	13	8
14	19	16	10
3	7	5	17
18	15	20	

2	3	10	12
11	1	13	9
14	16	4	8
6	5	15	17
20	18	7	9

7	15	8	13
1	16	9	18
10	2	20	6
4	11	3	12
17	5	19	

ENCUENTRA EL DIBUJO QUE NO TIENE PAREJA:



CADA NÚMERO ESTÁ REPETIDO, ENCUENTRA EL QUE NO TIENE PAREJA:

1	2	6	5	7	13	29	14	20	10
36	3	12	21	27	17	18	37	25	32
40	45	42	34	49	23	48	9	41	44
15	19	8	26	4	53	39	46	52	67
33	51	59	35	43	11	62	55	60	56
38	57	23	61	47	64	31	54	19	35
63	16	65	28	58	68	70	64	69	66
2	50	70	24	71	1	40	59	15	72
60	73	74	32	77	67	3	33	51	76
44	18	5	75	36	73	45	4	38	16
77	6	58	20	46	7	42	57	63	75
37	78	14	43	56	72	12	74	8	22
54	9	52	29	79	24	61	26	78	79
48	17	76	71	11	68	55	10	13	69
41	25	53	30	65	47	34	27	66	

EN ESTAS SERIES DE NÚMEROS DEL 10 AL 30 FALTAN ALGUNOS NÚMEROS LOCALIZA LOS QUE FALTAN Y ESCRÍBELOS.

SERIE 1

12, 11, 14, 30, 20, 21, 10, 13, 22, 27, 23, 29, 15, 17, 24, 19, 25, 18, 26, 28.

FALTA: _____

SERIE 2

12, 16, 14, 30, 20, 21, 10, 13, 22, 27, 23, 29, 15, 24, 19, 25, 18, 26, 28.

FALTA: _____ Y _____

SERIE 3

12, 16, 14, 27, 30, 20, 21, 10, 13, 22, 11, 29, 15, 17, 24, 19, 18, 26, 28.

FALTA: _____, _____ Y _____

SERIE 4

12, 16, 14, 27, 20, 21, 10, 13, 23, 11, 29, 15, 17, 24, 19, 25, 26, 28, 29.


FALTA: _____, _____ Y _____

SERIE 5

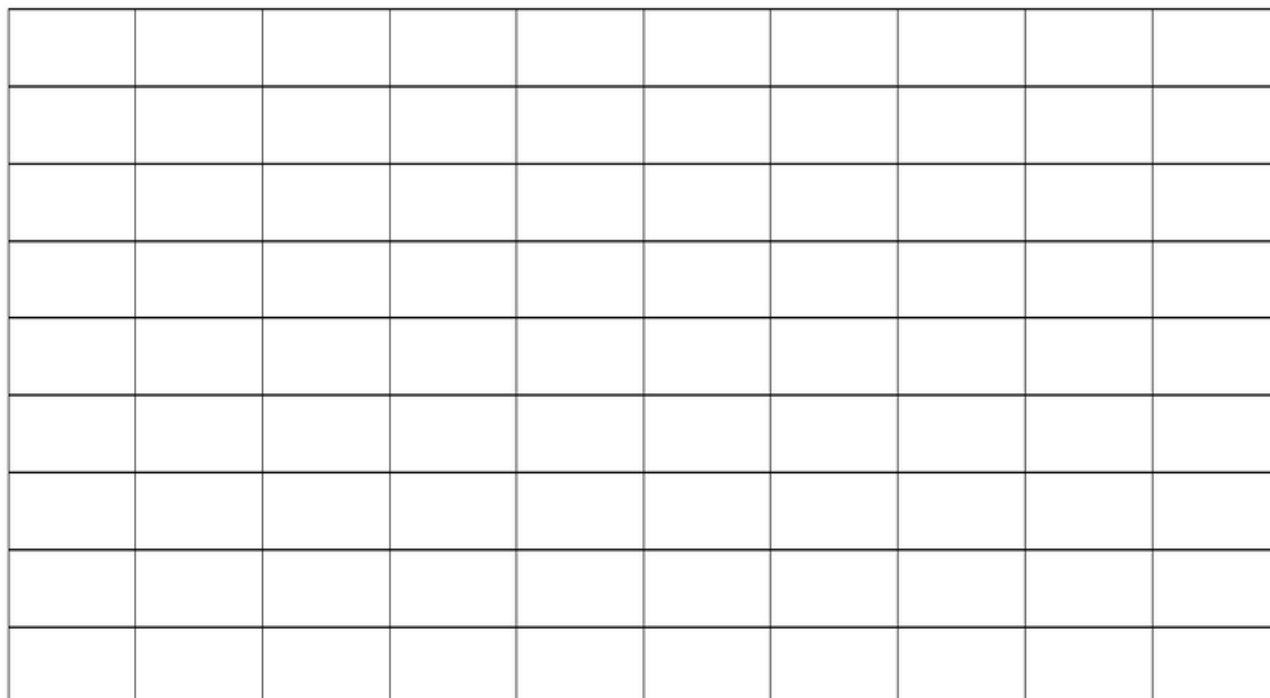
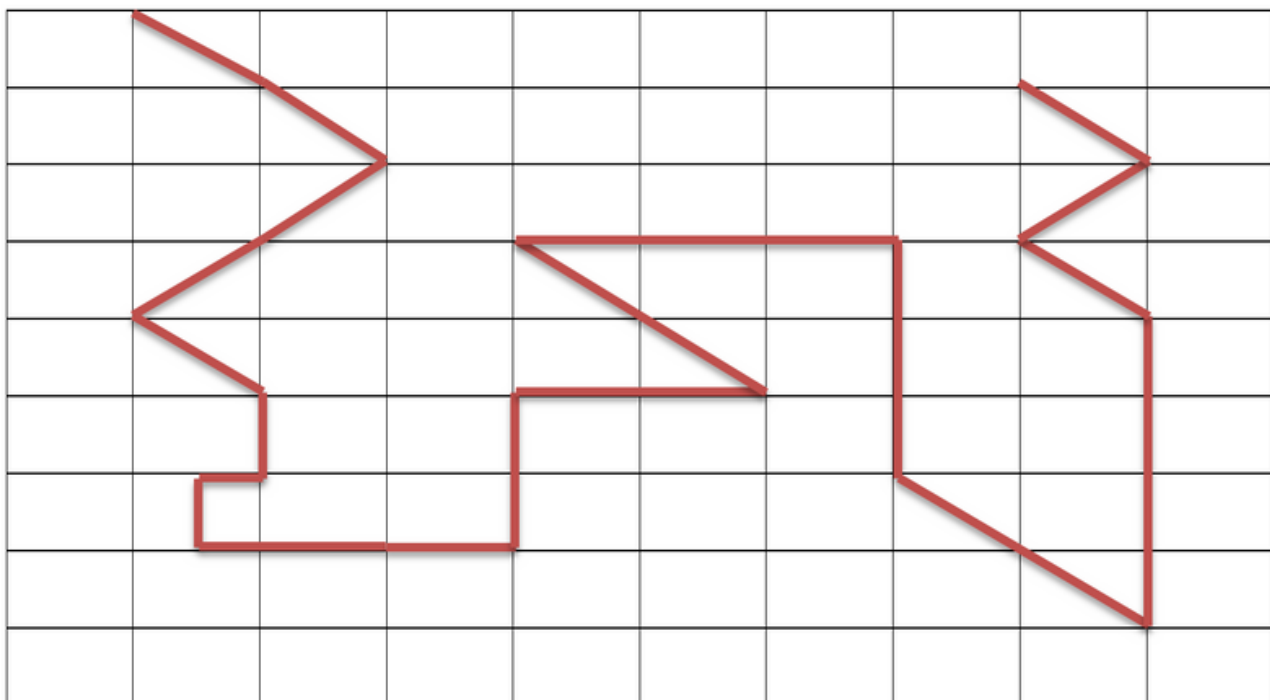
16, 27, 30, 20, 21, 10, 13, 23, 28, 15, 17, 24, 29
19, 25, 26, 28

FALTA: _____, _____, _____, _____ Y _____

EL VALOR DE LA "S" ES 1, EL DE LA "L" 2, Y EL DE LA "P" 3. ESCRIBE EL VALOR CORRESPONDIENTE EN EL RECUADRO DE ABAJO Y HAZ LAS OPERACIONES. SUMA CADA LÍNEA Y FINALMENTE SUMA TODOS LOS RESULTADOS.

S	P	L	L	S	P	L			
							=		
P	P	S	L	S	P	S			
							=		
S	S	P	L	P	L	S			
							=		
L	P	S	L	P	L	S			
							=		
P	S	L	P	S	L	P			
							=		
								=	
							TOTAL	=	
									

COPIA EL DIBUJO DEL RECUADRO DE ARRIBA EN EL RECUADRO DE ABAJO.



SI LAS COLUMNAS CORRESPONDEN A LAS LETRAS Y LOS NÚMEROS A LAS FILAS, POSICIONA CADA NÚMERO EN LAS INTERSECCIONES DE LAS FILAS Y LAS COLUMNAS.

C4: 54

A3:19

A3: 27

B10:90

E 4: 80

A8: 28

F7: 2

D5: 22

C6: 84

I6: 58

B5: 52

G9: 10

J10: 67

G7: 34

H10: 56

H2: 21

E6: 14

I 1: 26

H8: 76

C7: 34

J3: 98

D8:23

D9: 74

J9: 95

J3: 45

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

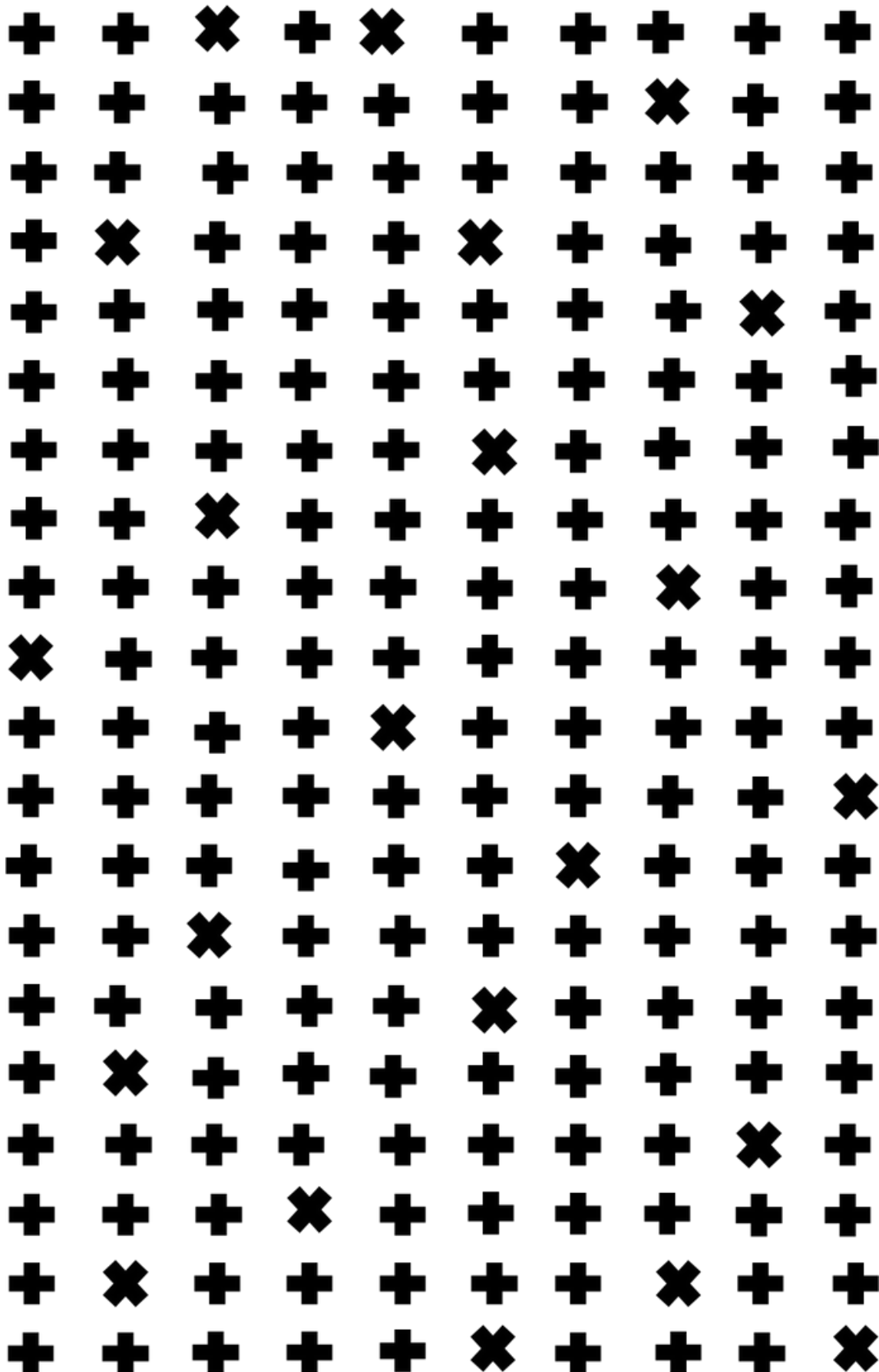
PINTA LOS DEPORTES EN AZUL, LOS MEDIOS DE TRANSPORTE EN ROJO, LOS NOMBRES DE MUJER EN VERDE Y LOS ANIMALES EN AMARILLO:

FUTBOL	COCHE	CARMEN	ASNO	TIESTO	TIGRE
MESA	NATACION	JUEGO	TREN	HELICOPTERO	SILLA
ALICIA	TRANVIA	BALONCESTO	PILAR	PELOTA	JUAN
FLOR	TIERRA	ANA	PERRO	JUANA	CAMION
PLANTA	VACA	PAJARO	GOLF	AUTOBUS	BURRO
CABALLO	CICLISMO	BICICLETA	Mª LUISA	CERDO	TENIS
VENTANA	TRICICLO	BALOMANO	MULO	MOTOCICLETA	JUEGO
SURF	TIJERA	GALLINA	PERIODICO	ELEFANTE	AVION
BOLIGRAFO	MARIA	JOSEFA	ASUN	ATHLETISMO	CESTO
TECLA	CABLE	CONEJO	OVEJA	PIZARRA	ANILLO
LEON	REMO	ISABEL	EUGENIO	EUGENIA	JOSE
ESTORES	EDIFICIO	CAMA	SERPINTE	HOKEY	RELOJ
DELFIN	CUADRO	ESPERANZA	PIEDRA	BUEY	UÑA
MANO	ATUN	PIRAGÜISMO	JUNCAL	PULPO	RATÓN

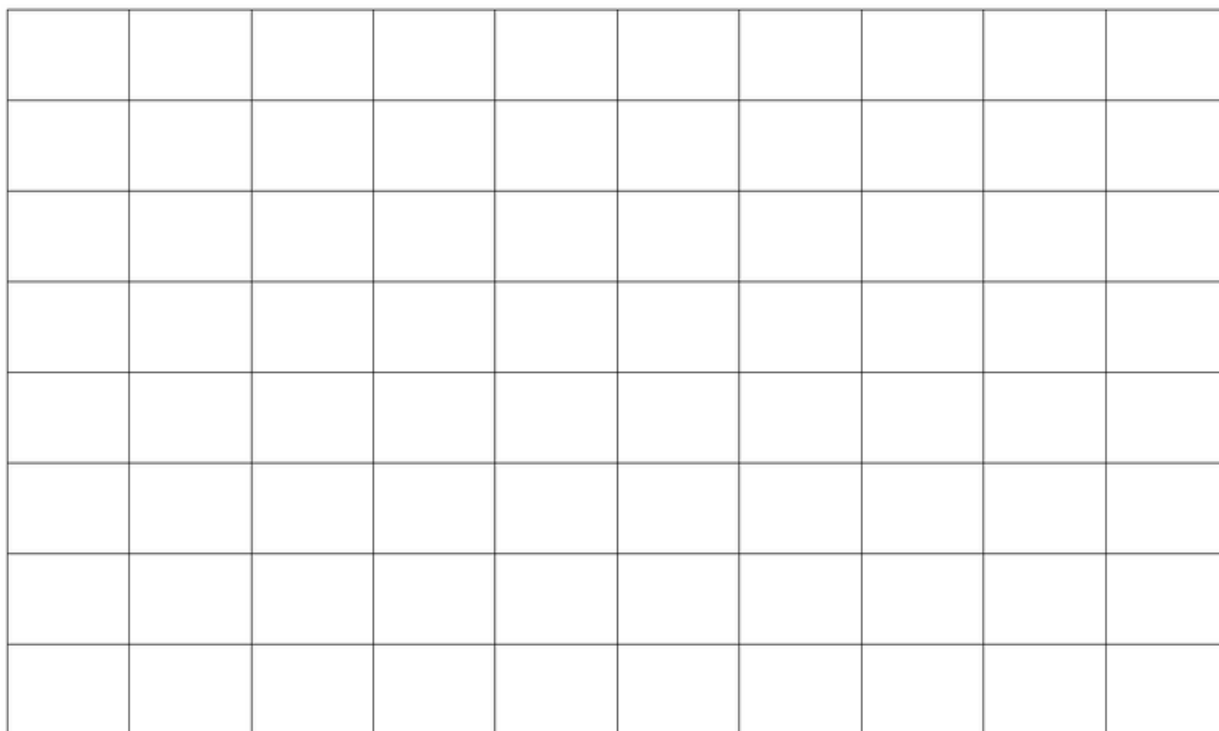
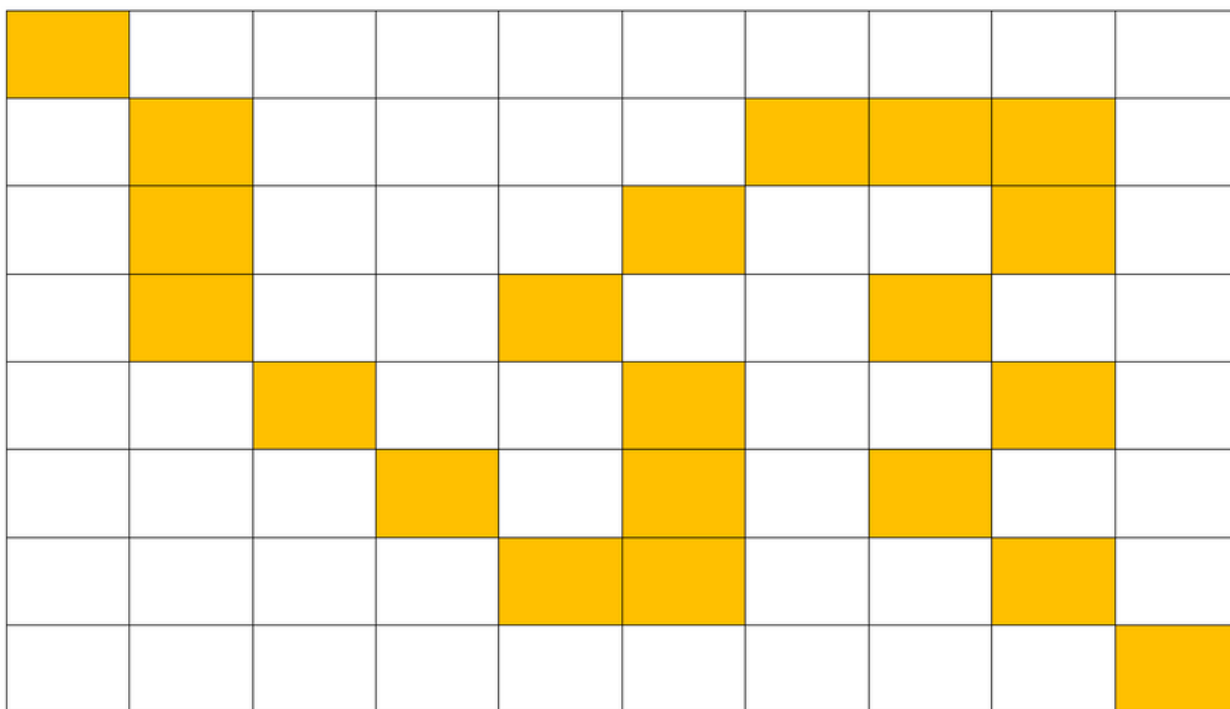
CON LAS PALABRAS ESCRITAS EN EL RECUADRO HAREMOS VARIOS EJERCICIOS:

1. El cuidador irá leyendo la lista de palabras del recuadro. Cada vez que diga el nombre de un medio de transporte la persona dará una palmada.
2. El cuidador irá leyendo la lista de palabras del recuadro. Cada vez que diga el nombre de una mujer la persona, estando sentado en una silla, golpeará el suelo con uno de sus pies (Variación: el golpe será alternando derecha e izquierda).
3. El cuidador irá leyendo la lista de palabras del recuadro. Cada vez que diga el nombre de un deporte la persona, estando de pie (si puede mantenerse durante la actividad, puede cogerse al respaldo de la silla para ayudarse a mantener la postura), dará un golpe con los pies en el suelo (Variación: el golpe será alternando pie derecho e izquierdo).
4. El cuidador se posiciona de pie delante de la persona, mientras lee la lista de palabras, cuando diga el nombre de un animal dará una palmada y cuando diga el nombre de un deporte golpeará con el pie el suelo.

ENCUENTRA Y TACHA TODAS LAS FIGURAS IGUAL QUE ESTA



COLOREA EL RECUADRO INFERIOR IGUAL QUE EL SUPERIOR



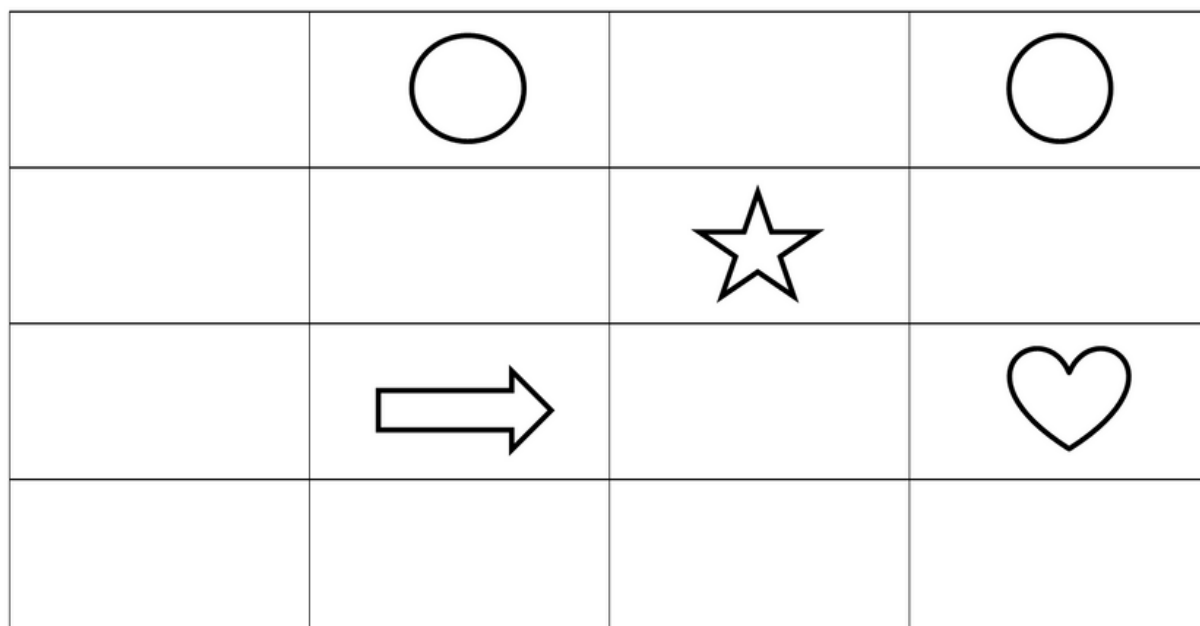
RODEA LOS NÚMEROS CONTIGUOS QUE SUMEN 10, PUEDEN SER DOS, TRES O CUATRO:

1	2	2	6	1	1	3	2	4	6
9	6	7	9	7	7	3	6	4	3
7	6	4	3	5	6	3	3	8	2
1	3	6	3	4	5	5	2	3	4
1	2	4	5	2	2	2	4	3	5
5	8	6	7	9	6	8	9	1	1
2	9	4	2	9	1	1	2	3	4
9	4	2	8	7	7	3	4	6	6
3	4	5	6	8	9	3	2	5	9
9	2	0	7	6	4	3	4	5	6
3	5	6	8	9	8	2	4	5	7
1	2	3	4	6	7	9	2	1	1
2	4	7	0	9	7	7	2	6	2
6	3	1	5	7	8	9	3	3	9
4	5	7	9	0	2	4	6	8	0
0	9	7	2	1	1	6	5	4	3
7	5	3	2	6	7	9	4	8	2
9	4	8	8	3	3	9	8	7	3
1	0	3	1	6	9	5	3	2	7
2	4	7	9	0	1	2	3	6	9

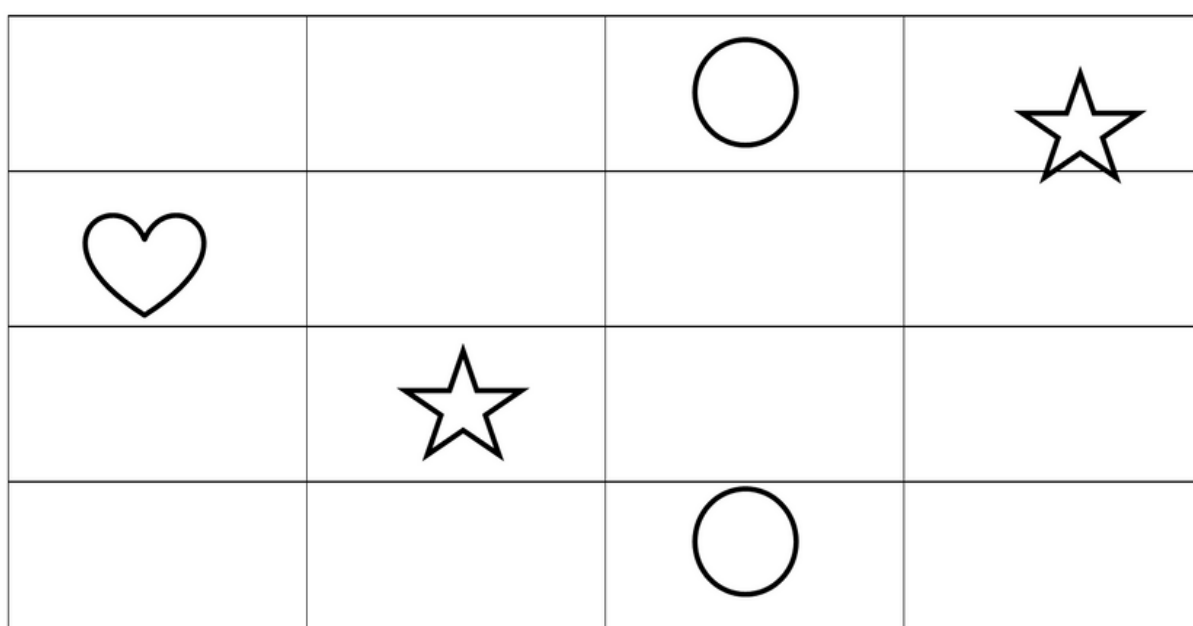
SIGUE LAS INDICACIONES Y COMPLETA LOS CUADROS:

- EN EL CUADRO NÚMERO 1 COLOREA DE AZUL EL CORAZÓN
- EN EL CUADRO NÚMERO 2 COLOREA DE VERDE LAS ESTRELLAS
- EN EL CUADRO NÚMERO 1 ESCRIBE TU EDAD DEBAJO DEL CORAZÓN
- EN EL CUADRO NÚMERO 1 DIBUJA UN REDONDO A CADA LADO DE LA FLECHA
- EN EL CUADRO NÚMERO DOS CUADRO UNE LOS CIRCULOS CON LINEAS ROJAS
- EN EL CUADRO NÚMERO DOS DIBUJA UN CUADRADO EN CADA UNA DE LAS 4 ESQUINAS
- EN EL CUADRO NÚMERO DOS DIBUJA 4 ESTRELLAS Y EN LA CUADRO 1 DIBUJA 3 CUADRADOS

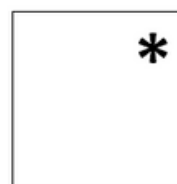
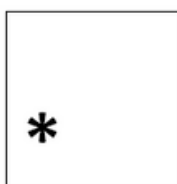
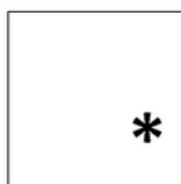
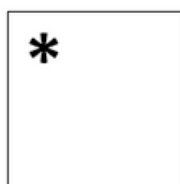
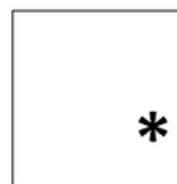
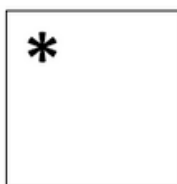
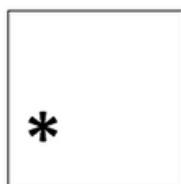
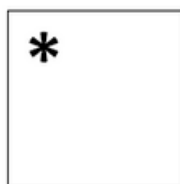
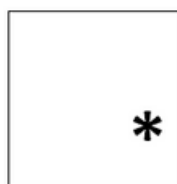
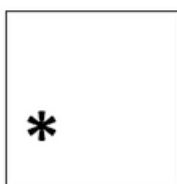
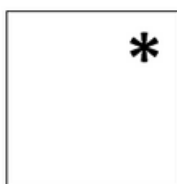
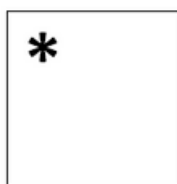
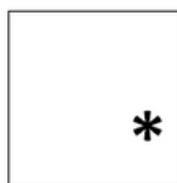
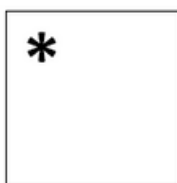
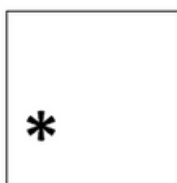
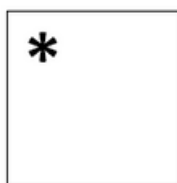
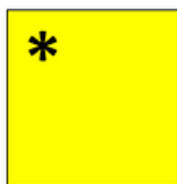
CUADRO NÚMERO 1



CUADRO NÚMERO 2



COLOREAR LOS CUADROS IGUAL QUE LOS MODELOS:



EJERCICIOS QUE TRABAJAN LA ATENCIÓN CON ELEMENTOS COTIDIANOS SOBRE TODO PARA DEMENCIAS AVANZADAS:

- Sacar todos los **cubiertos** del cajón y pedirle que los ordene y clasifique.
- Poner todas las **pinzas de ropa** en el tenderete y volver a recogerlas a su recipiente.
- Pedirle que traslade uno a uno los **garbanzos**, pasándolos de un recipiente a otro, este ejercicio podemos hacerlo también usando una cuchara para coger cada garbanzo y trasladarlo de un recipiente a otro.
- Pedirle que agrupe sobre la mesa las **frutas** que tengamos en el frutero y nos diga su nombre.
- Si tenemos una caja de herramientas a mano, que clasifique **tornillos y tuercas**, si puede que enlace el tornillo con su tuerca correspondiente.
- Otros links para poder descargar ejercicios de estimulación: ¹

 manuelbalcazar.com

 [demenciayalzheimer.es](https://www.demenciayalzheimer.es)

 fiapam.org

¹ <http://manuelbalcazar.com/wp-content/uploads/2018/01/ATENCION-Y-PERCEPCION-VISUAL.pdf>
<https://www.demenciayalzheimer.es/ejercicios-descargar/>
<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf>

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA FUERZA

PIERNAS

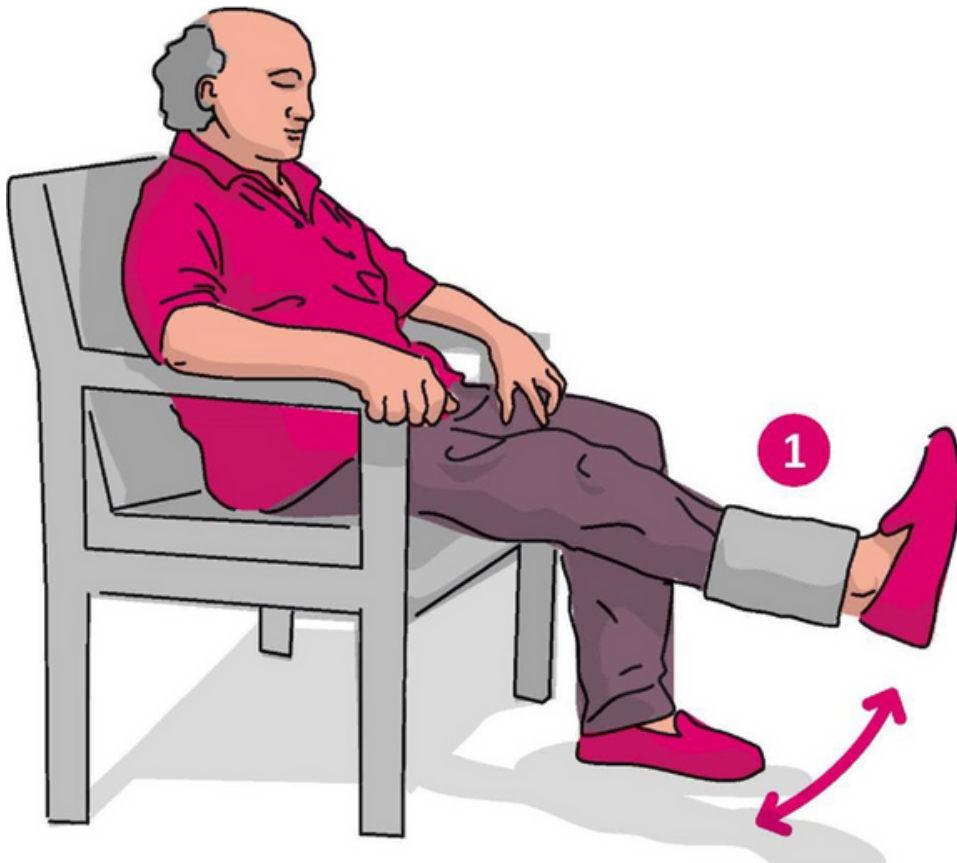
EXTENSIÓN DE RODILLA

- Este ejercicio fortalece cuádriceps (cara anterior del muslo). Es el principal músculo que nos permite estar de pie y caminar. Mejorarlo en ambas piernas le dará mejor capacidad para caminar y para subir escaleras.
- Sentándose en una silla con respaldo, que no sea demasiado baja, eleve el pie derecho lentamente, estirando la rodilla hasta poner la pierna paralela al suelo. Los dedos de los pies ligeramente hacia detrás.

1

Mantenga el pie en alto 5 segundos (despacio), o 10 segundos si puede, y bájela lentamente. Haga lo mismo con el pie izquierdo mientras la pierna derecha descansa. Y alternar.

*Si aún es fácil, puede usar unos "lastres" de 1 kg. que se enrollan al tobillo y que se venden en tiendas de deporte.



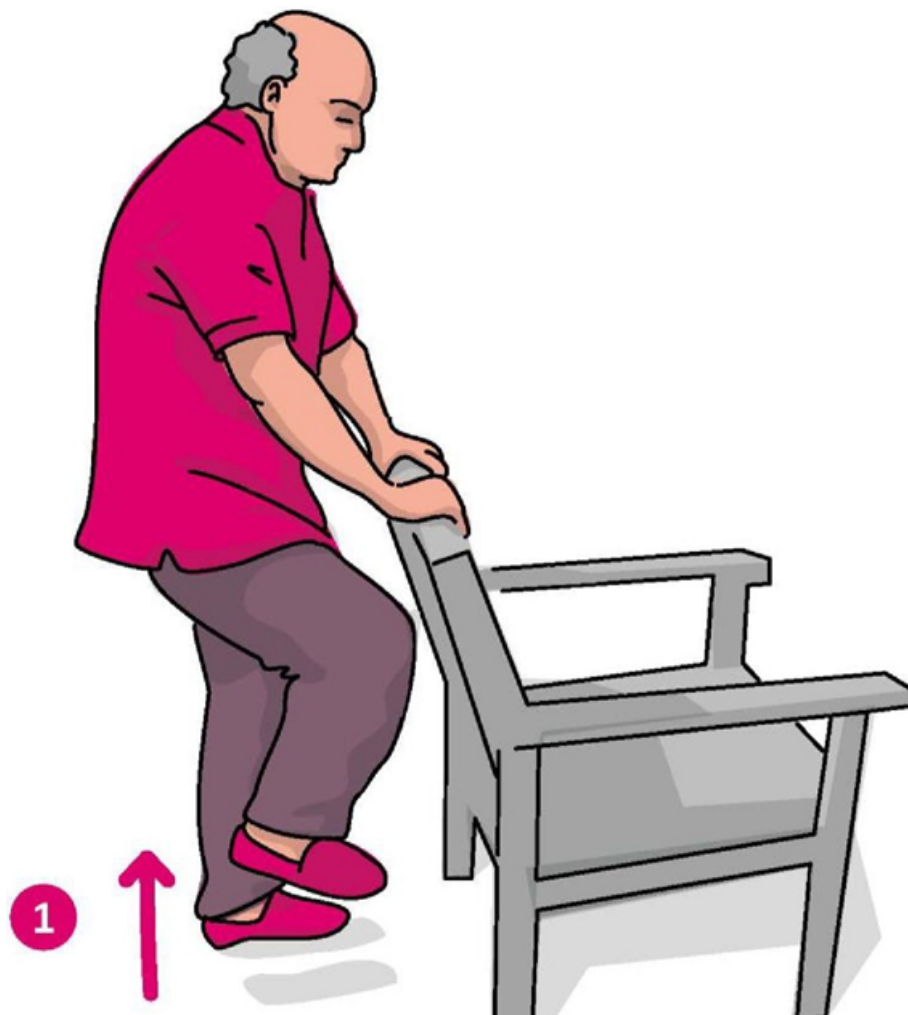
FLEXIÓN DE CADERA

- Este ejercicio fortalece los músculos flexores de su cadera y le permitirá elevar mejor la rodilla, por ejemplo para poder subir escaleras o subir a un autobús.
- Apóyese bien sobre una mesa, sobre el respaldo de una silla o agarrándose al piecero de la cama para mantener en todo momento el equilibrio.

1

Eleve la rodilla dcha. lentamente, manteniendo la otra pierna estirada. Intente mantener esta postura unos 15 o 20 segundos.

*Alternativamente con ambas piernas.



EXTENSIÓN DE CADERA

- Con este ejercicio fortalecemos los glúteos. Son los segundos músculos importantes para estar de pie, caminar, subir y bajar escaleras.
- Apóyese sobre la mesa (o en el respaldo de una silla u otras variantes explicadas en el ejercicio anterior).

1

Incline ligeramente el cuerpo hacia delante.

2

A la vez estire la pierna derecha hacia detrás y arriba. Mantenga la rodilla estirada en todo momento y la pierna elevada.

*Alternar ambas piernas.



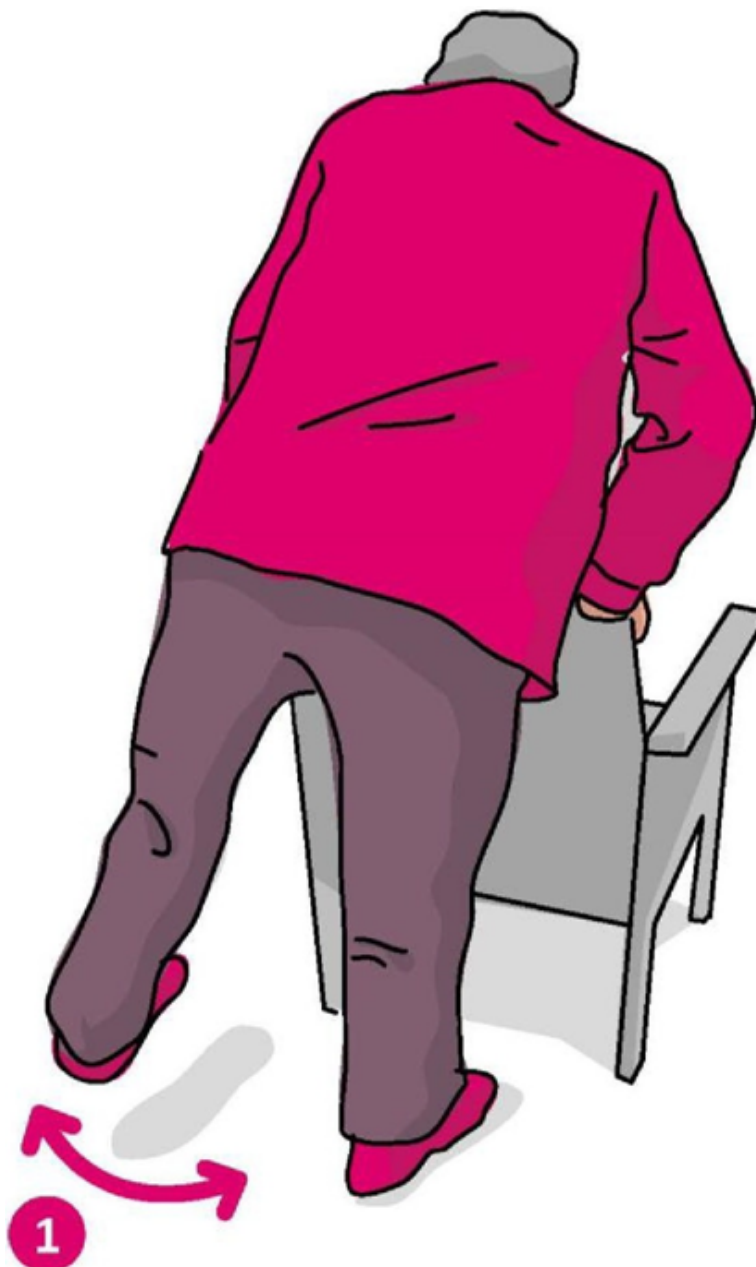
ELEVACIÓN DE LAS PIERNAS HACIA LOS LADOS

- Este ejercicio fortalece la musculatura lateral de ambas caderas.
- Con ello obtendrá un andar más seguro.

1

De pie, apoyándose en el respaldo de la silla eleve lateralmente la pierna derecha, con la espalda tan recta como pueda y las dos rodillas estiradas en todo momento.

*Repita lo mismo con la otra pierna.



FLEXIÓN DE RODILLAS

- Busque en este caso un apoyo bien firme, por ejemplo una mesa (Una silla podría volcarse con su peso).

1

Apoyándose con ambas manos en la mesa con el cuerpo y la espalda bien rectos, descienda lentamente el cuerpo (no más de 10 o 15 cm.) flexionando un poco sus caderas y rodillas.

- Vuelva a la posición erguida lentamente.

*Repeticiones: 10 veces subir y 10 veces bajar.



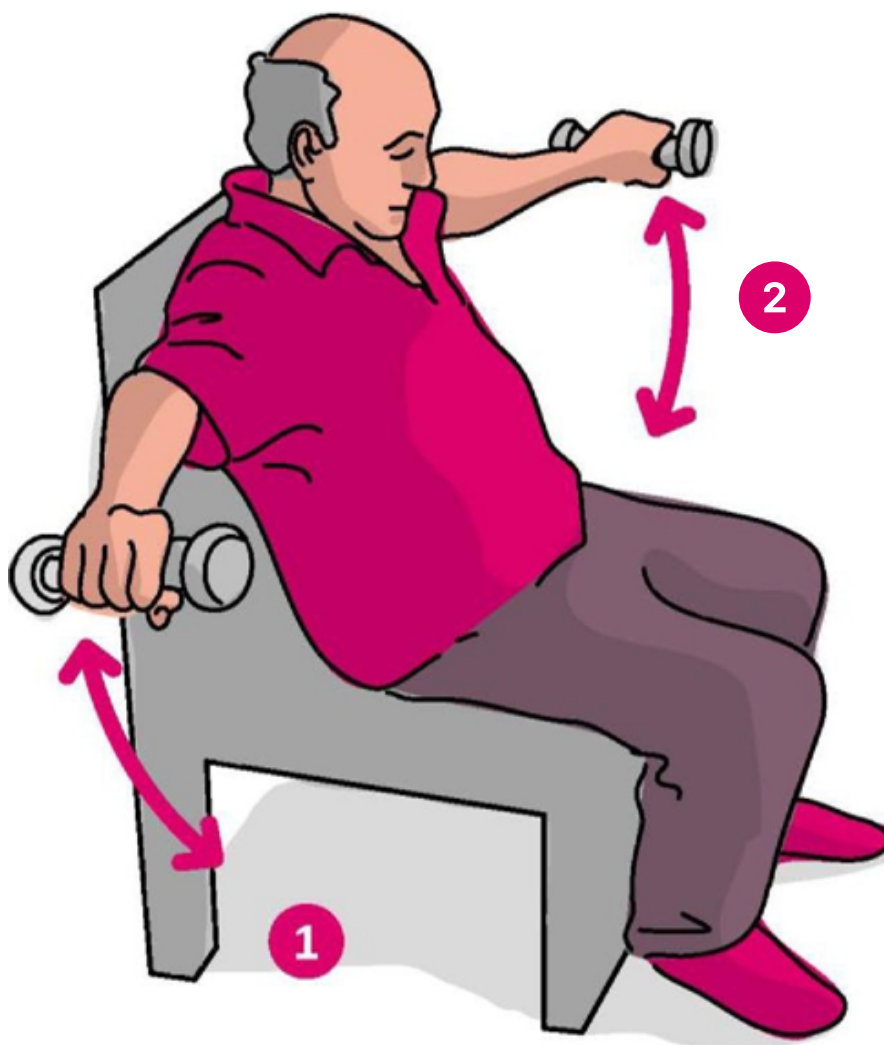
BRAZOS

LEVANTAR LOS BRAZOS EN CRUZ

- Le ayudará a fortalecer los músculos de los hombros.

- 1 Siéntese con una pesa en cada mano.
- 2 Levante los brazos en cruz con los codos estirados y las palmas mirando hacia el suelo.

*Repetir hasta un total de 10 veces.



ELEVACIÓN ANTERIOR DE LOS BRAZOS

- Fortalece sus hombros.
- Bien sentado, con una pesa en cada mano.

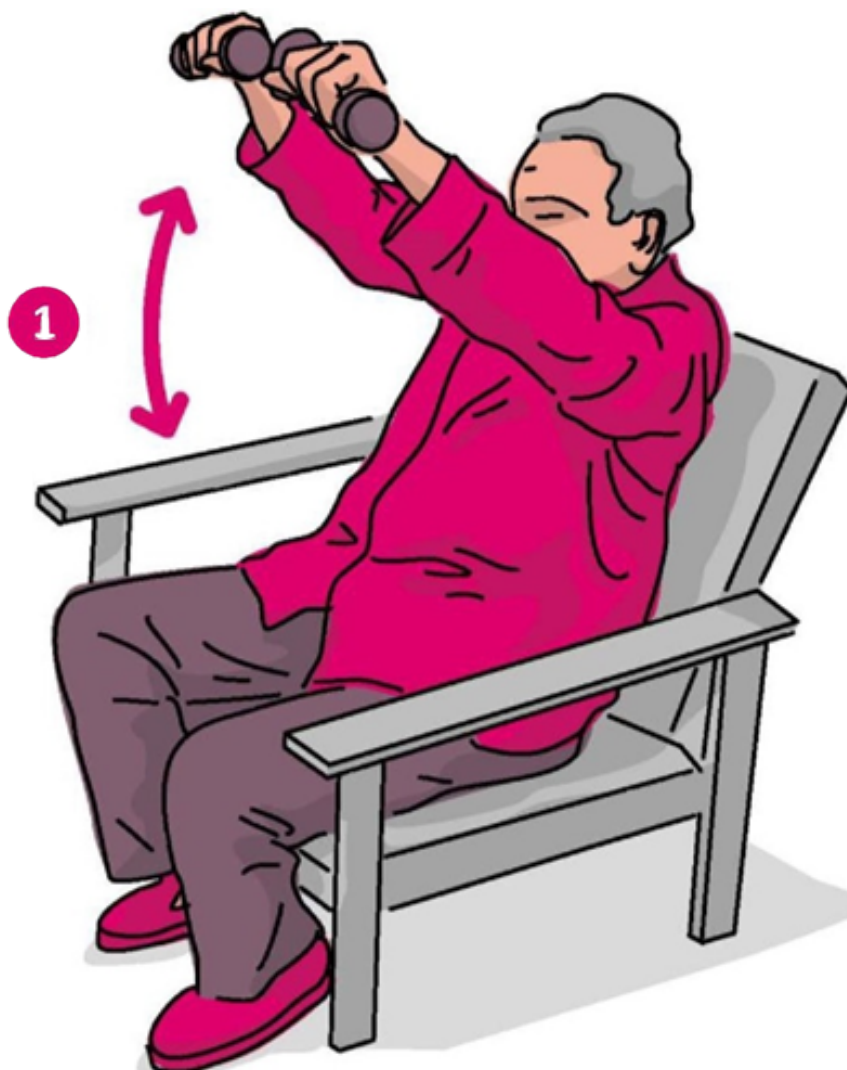
1

Suba sus brazos estirados hasta la altura de su cara.

2

Mantenga la posición 1 ó 2 segundos y descienda lentamente los brazos.

*Repetición: 10 veces.



FORTALECER LOS BICEPS

- Ello le ayudará a levantar y mover objetos que pesen un poco.
- Siéntese correctamente, y con los codos apoyados en el reposabrazos, tome una pesa con cada mano con la palma hacia arriba.

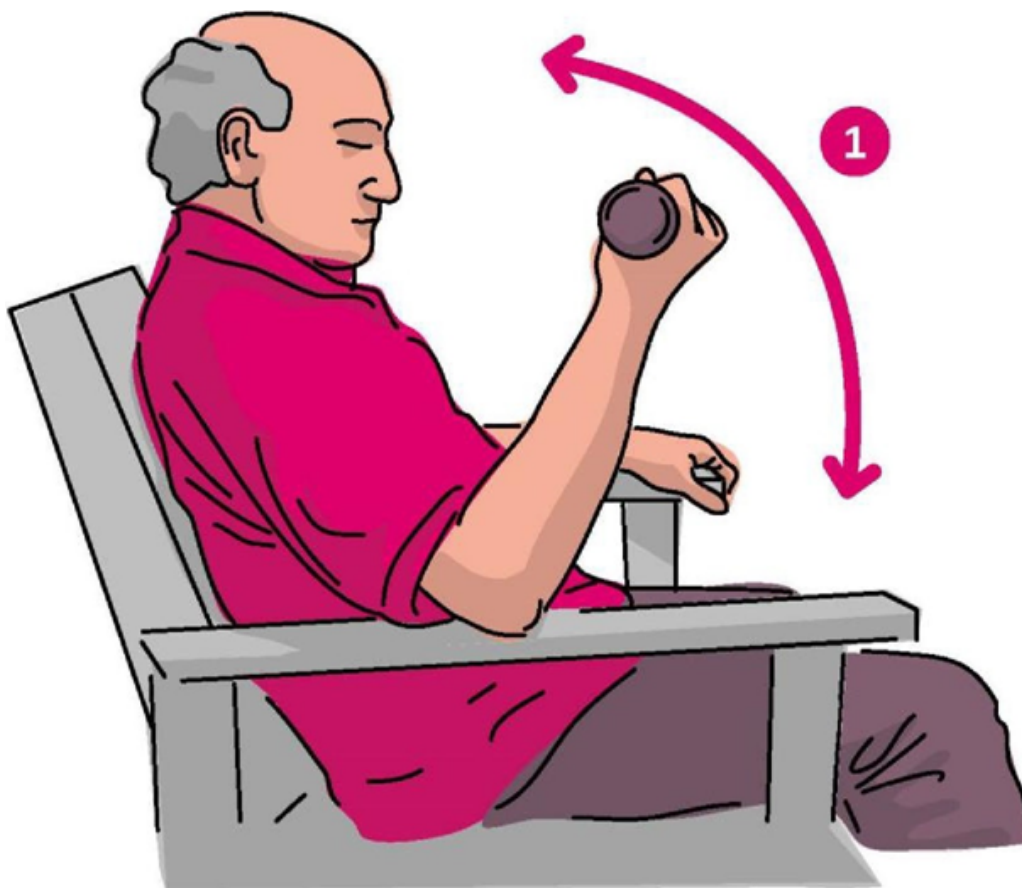
1

Suba lentamente la mano doblando el codo.

2

Mantenga un instante la postura y descienda lentamente .

*Alternamos brazo derecho con brazo izquierdo. Repitiendo un total de 10 veces con cada lado.



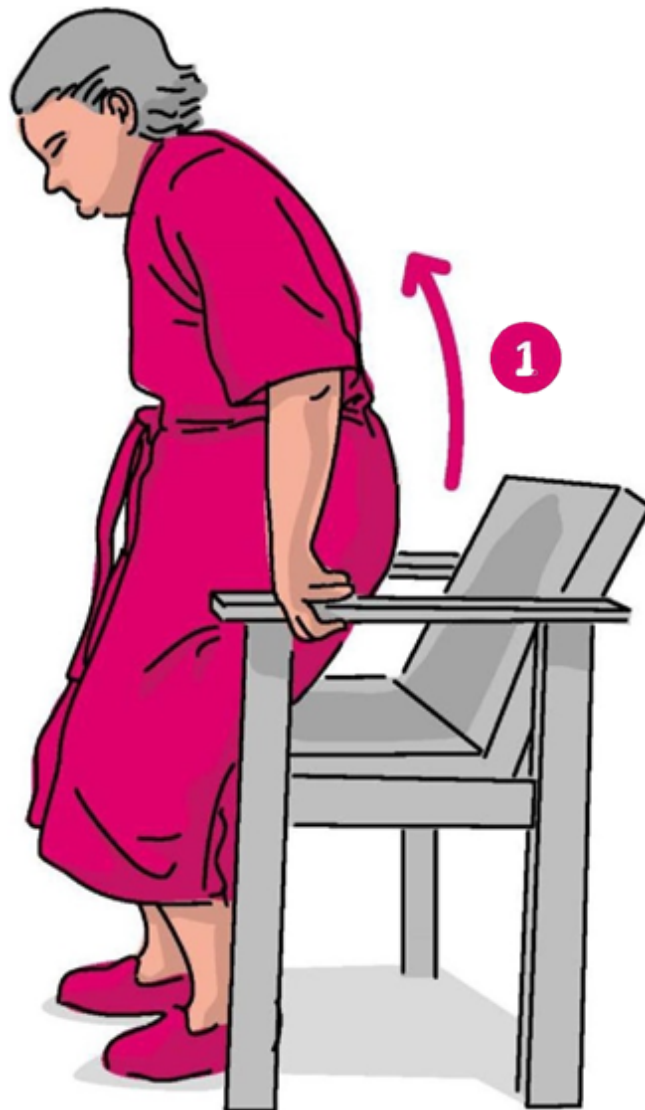
LEVANTARSE DE LA SILLA

- Levantarse de la silla y sentarse es un buen ejercicio en sí mismo. Si no tiene seguridad debería hacerlo con una persona junto a usted.
- No se olvide que en la posición de partida (sentados) sus pies no deben estar más adelante que sus rodillas.
- El agarre lo deberá hacer en la parte de delante del apoyabrazos.

1

Para levantarse debe tomar un cierto impulso hacia delante.

*Cuando vaya a sentarse hágalo poco a poco, usando el apoyo de los brazos y no "tirándose sobre la silla".



MANTENIMIENTO

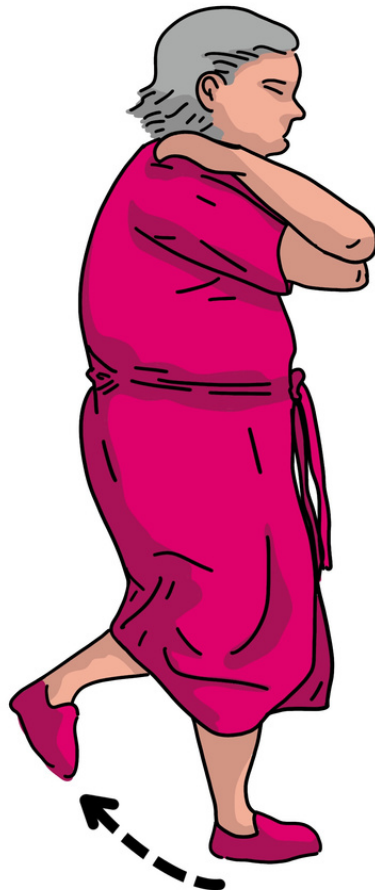
CAMINAR

- Caminar es siempre la mejor recomendación que le podemos dar. Caminar todos los días, en la medida de sus posibilidades, procurando aumentar paulatinamente la distancia recorrida. Caminar le ayudará además de mantener una buena función física a exteriorizar la ansiedad e inquietud.
- Si nota excesivo cansancio, siéntese y descanse un rato.
- El objetivo es que camine tanto como le sea posible en las condiciones en que el riesgo de nuevas caídas sea mínimo.
- Algunas personas necesitan por seguridad una persona a su lado mientras caminan. Incluso a esas personas les animamos a que caminen cuanto puedan.



EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO

EJERCICIO DE EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA Y CON LOS BRAZOS CRUZADOS

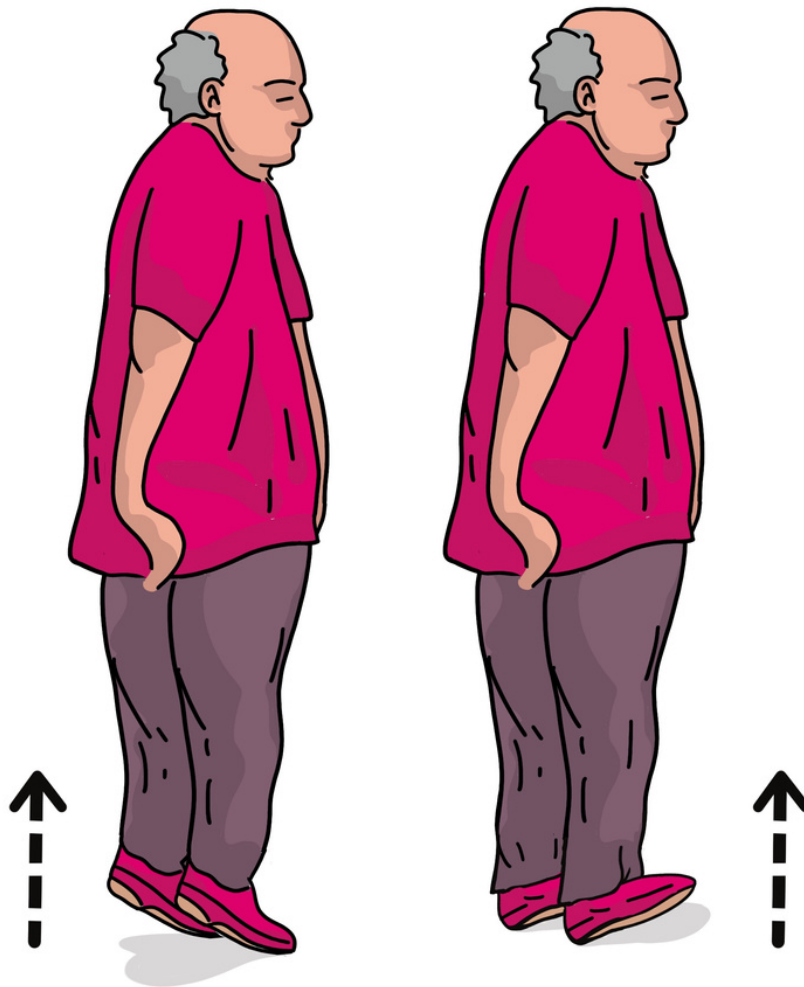


- Sitúese de pie.
- Cruce los brazos encima del pecho (como en la imagen).
- Flexione una pierna mientras la otra sigue estirada y manténgala elevada unos 5 segundos.
- Baje la pierna y haga lo mismo con la otra.

Podemos adaptar este ejercicio, añadiendo un apoyo fijo como una silla, una barandilla o la persona cuidadora.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO

EJERCICIO DE EQUILIBRIO PUNTA-TALÓN



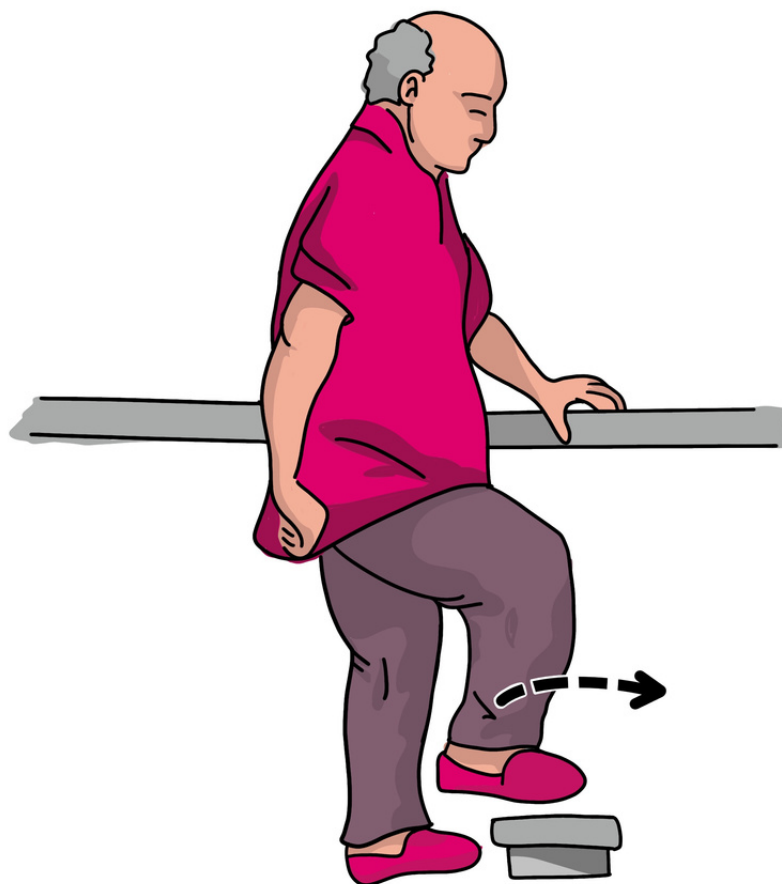
- Sitúese de pie.
- Mantenga el equilibrio apoyando su peso solo sobre las puntas de los pies.
- Permanezca en esta posición unos segundos y, a continuación, mantenga el equilibrio apoyándose solamente en los talones.

Podemos adaptar este ejercicio, añadiendo un apoyo fijo como una silla, una barandilla o la persona cuidadora.

CAMINAR SORTEANDO PEQUEÑOS OBSTÁCULOS

- Coloque pequeños obstáculos que tengan una altura de unos 10-15cm, como por ejemplo, cajas de zapatos, zapatillas deportivas, etc, en un recorrido corto.
- Sitúese de pie al lado de una mesa o barandilla.
- Camine y pase por encima de los obstáculos que encuentre en su camino sin pisarlos.

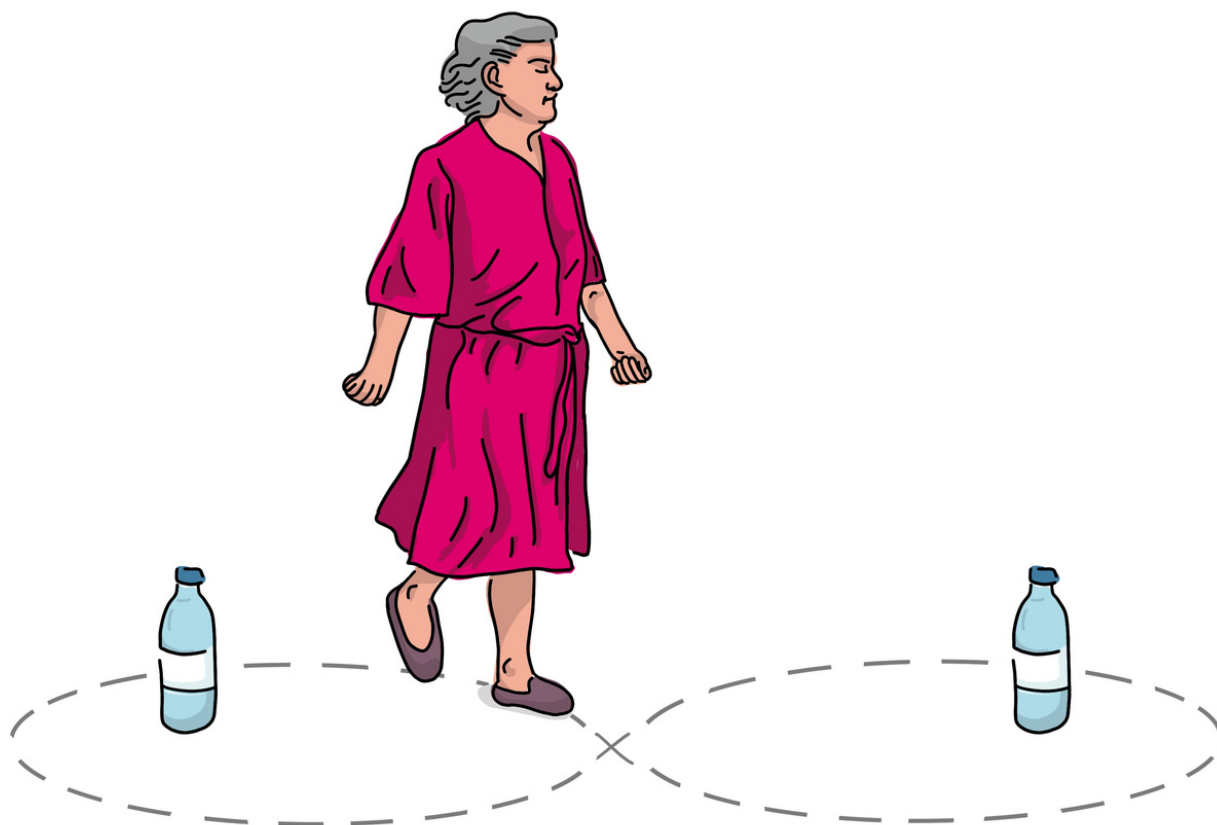
Es recomendable realizar este ejercicio con la ayuda de otra persona.



CAMINAR REALIZANDO CAMBIOS DE DIRECCIÓN ("REALIZANDO OCHOS") SORTEANDO PEQUEÑOS OBSTÁCULOS

- Caminar realizando cambios de dirección, por ejemplo en ochos.

Mientras se sorteaban obstáculos recoger objetos del suelo y entregárselos al cuidador como variación.



matia
vivir con sentido