

# Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

## NIVEL 3 — MUÉVASE

Estas actividades le ayudarán a aumentar su fuerza y equilibrio, y a reducir el riesgo de caerse y lesionarse. **Empiece lentamente hasta que poco a poco pueda hacer estas actividades a diario.**

Para asegurarse de estar empezando en el mejor nivel para usted, consulte el Folleto de información general e instrucciones de STABL.

Si tiene alguna pregunta, llame a HealthLink BC al 811 para hablar con un profesional del ejercicio.

## CONSEJOS

### Prepárese

- Necesitará una encimera y una silla resistente
- Tenga a la mano un teléfono o un sistema de alerta, en caso de que necesite ayuda
- Use ropa cómoda y zapatos de punta y talón cerrados con suelas antideslizantes

### Comience todas las actividades parándose derecho(a) junto a una encimera

- Separe los pies al ancho de los hombros
- Dirija la parte superior de su cabeza hacia el techo
- Si necesita apoyo, coloque una mano sobre la encimera
- Conforme adquiera más confianza, intente usar solo las yemas de los dedos para apoyarse

### Respire

- Asegúrese de respirar lenta y profundamente durante todas las actividades

### Descanse

- Haga pausas entre una actividad y otra, de ser necesario

### Pare

- Pare si siente un dolor nuevo o si su dolor aumenta. Si siente un dolor repentino en el pecho o en la espalda, o si no puede respirar, llame al 911



## 1) Caminar de puntillas y caminar con los talones

 <p>1</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	<p>Párese derecho(a) con una mano sobre la encimera</p>	<p>Dé 4 a 6 pasos hacia adelante de puntillas</p>	
 <p>4</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
	<p>Párese sobre sus talones sin inclinarse hacia adelante</p>	<p>Dé 4 a 6 pasos hacia adelante sobre sus talones</p>	

### Desafío

- Intente dar de 8 a 12 pasos
- Permanezca de puntillas o sobre sus talones para girar
- Intente dar unos pasos hacia atrás de puntillas o sobre sus talones

## 2) Estiramiento y remo



Párese erguido junto a una mesa



Estire ambos brazos hacia enfrente, con las palmas hacia arriba

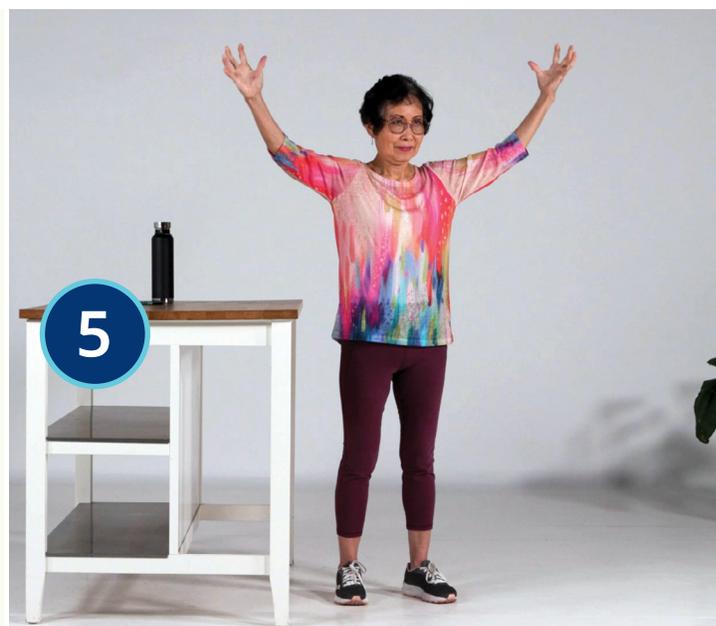


- Jale los codos hacia atrás, manteniéndolos cerca de sus costados
- No alce los hombros
- Hágalo de 4 a 6 veces

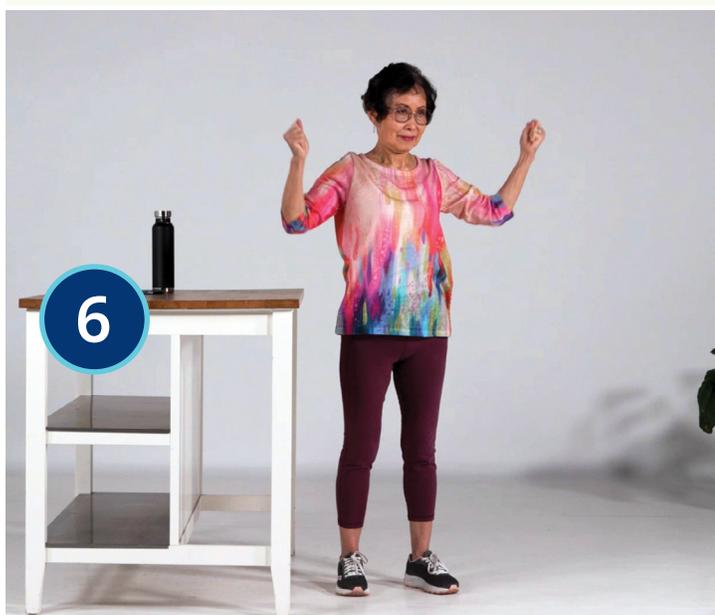


## Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Al comenzar, intente alzar y abrir más los brazos al estirarlos
- Intente caminar hacia adelante mientras estira los brazos y rema



Al comenzar, intente alzar y abrir más los brazos al estirarlos



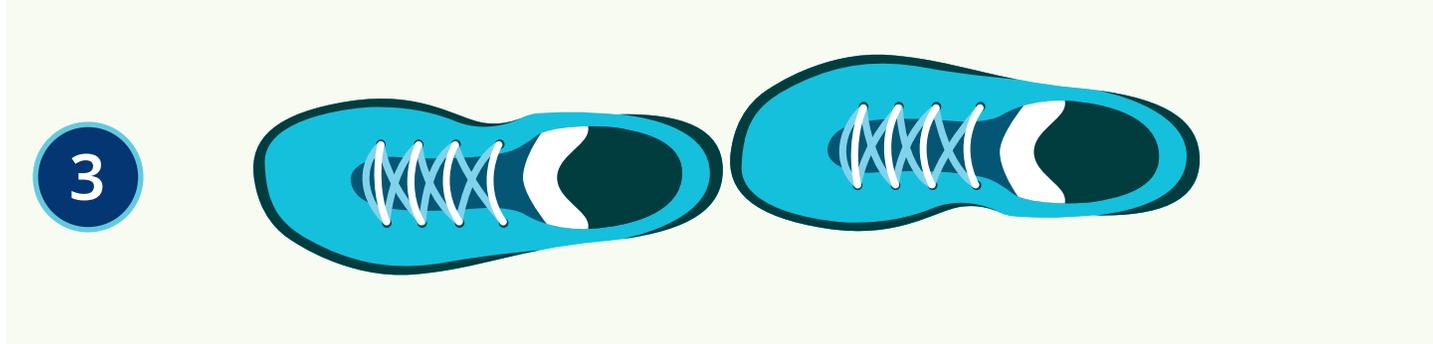
### 3) Caminar en línea recta



Párese derecho(a) con una mano sobre la encimera



- Camine lentamente hacia adelante en línea recta, tocando sus dedos del pie con el talón en cada paso
- Dé 4 a 6 pasos



- Camine lentamente hacia atrás en línea recta, tocando su talón con los dedos del pie en cada paso
- Dé 4 a 6 pasos



Intente hacer una pausa con el pie levantado en cada paso

#### Desafío

- Intente dar más pasos
- Intente usar solo las yemas de los dedos para apoyarse
- Intente hacer una pausa con el pie levantado en cada paso

## 4) Sentarse lentamente



- Párese derecho(a) enfrente de la silla
- Coloque el respaldo de una silla contra la pared



Mueva la cadera lentamente hacia atrás y hacia abajo para sentarse



- Presione hacia abajo con ambos pies para levantarse
- Mantenga la espalda recta y no deje de respirar
- Repítalo de 4 a 6 veces

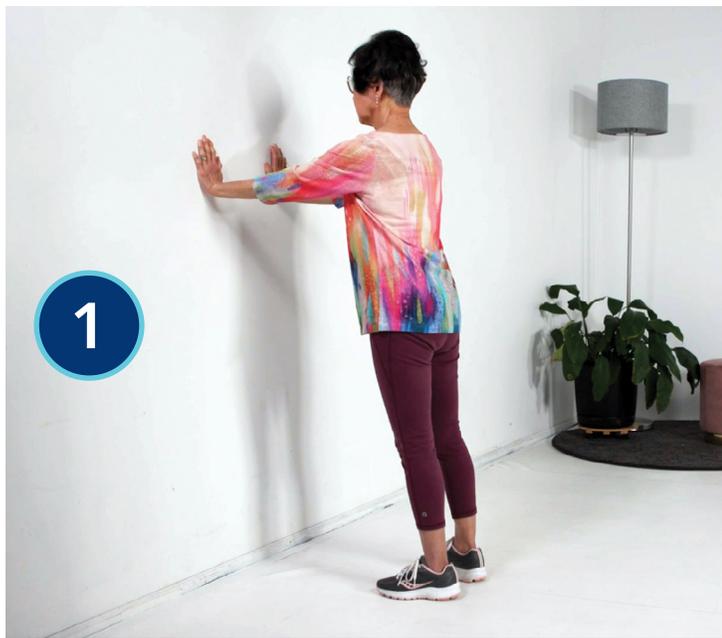
### Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente sentarse más lentamente
- Intente llegar casi a la posición sentada y luego vuelva a levantarse

### ¿Le duelen las rodillas?

- Coloque toallas o cobijas dobladas sobre el asiento de la silla para hacerla más alta
- Intente usar los brazos para apoyarse

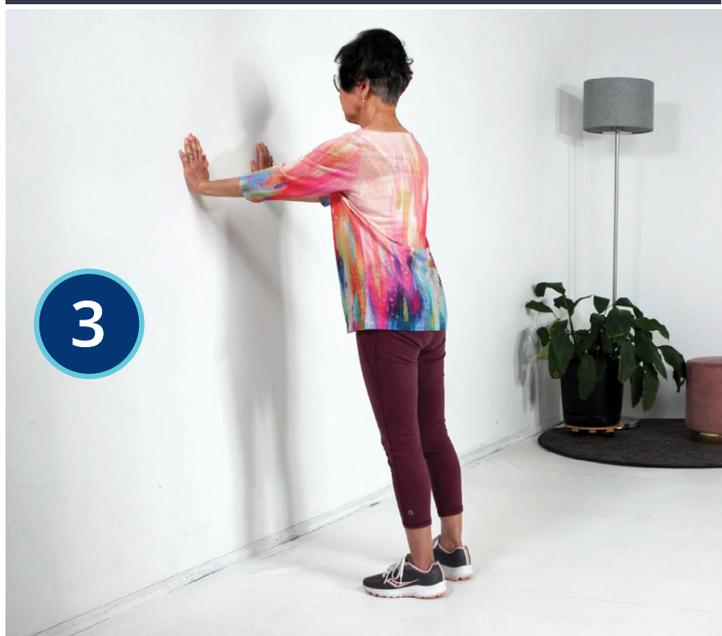
## 5) Flexión de brazos



- Párese derecho(a) viendo hacia la pared
- Coloque ambas manos sobre la pared a la altura de los hombros, con los brazos estirados



Doble los brazos para acercar el pecho a la pared



- Empuje contra la pared y estire los brazos
- Hágalo de 4 a 6 veces

### Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacerlo más lentamente

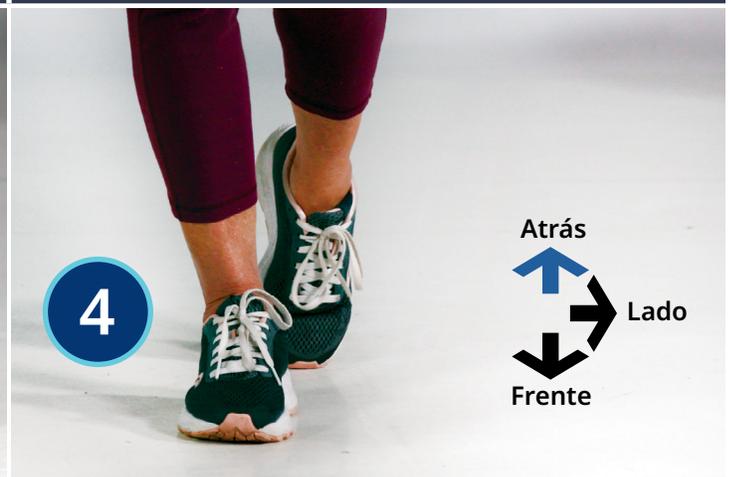
## 6) Golpeteo con los pies



Párese derecho(a) junto a la encimera, con una mano sobre esta



- Dé un golpecito con los dedos del pie enfrente, luego en el costado y luego atrás de usted
- Vuelva a poner el pie en la posición inicial



- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pierna
- Gire y hágalo con la otra pierna

### Desafío

- Intente hacerlo más rápido
- Intente dar los golpecitos en distinto orden (costado, enfrente, atrás)
- Intente usar solo las yemas de los dedos para apoyarse



Párese derecho(a) con ambas manos sobre la encimera



Con un pie, dé un paso al costado y doble la rodilla un poco



Presione hacia abajo con el pie y vuelva a la posición inicial



- Hágalo con el otro lado
- Hágalo de 4 a 6 veces de cada lado

### Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacer una pausa de 3 segundos cuando tenga las rodillas dobladas
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse



Póngase de costado y coloque una mano sobre la encimera



- Dé un paso hacia atrás con un pie, con los dedos de los pies apuntando hacia enfrente
- Doble ambas rodillas un poco



Presione firmemente sobre el pie posterior para volver a la posición inicial



- Hágalo con la otra pierna
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pierna

### Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente hacer una pausa de 3 segundos cuando tenga las rodillas dobladas
- Intente usar solo las yemas de los dedos o una sola mano para apoyarse

## ■ Siguientes pasos

Una vez que sienta confianza para hacer las actividades de todos los niveles de STABL, quizá quiera probar con una clase de ejercicio enfocada en fortalecimiento y equilibrio o en la prevención de caídas. Llame al centro recreativo, comunitario o para adultos mayores de su área o consulte su página web.

Vaya a **[www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca)** para obtener más información y recursos.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit