

Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

NIVEL 1 – SIÉNTESE

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 silla y una mesa resistentes
- 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 sentándose derecho(a) en su silla:

- Coloque los pies planos sobre el piso
- Apunte la parte superior de la cabeza hacia el techo

Respire

- Asegúrese de respirar lenta y profundamente durante todas las actividades

Descanse

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

Pare

- Para 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



ACTIVIDADES

1) Marcha lenta



- Siéntese derecho(a) durante 4 a 6 segundos o 3 respiraciones lentas
- Intente no apoyarse en el respaldo ni en los costados de la silla



- Levante un pie del piso, luego el otro, como si estuviera marchando lentamente
- Levante cada pie de 4 a 6 veces



Trate de no recargarse hacia atrás

Desafío

- 🕒 Intente hacer una pausa con el pie despegado del piso durante 4 a 6 segundos
- 🕒 Intente columpiar las manos, como si estuviera caminando



Intente hacer una pausa con el pie despegado del piso durante 4 a 6 segundos



Intente columpiar las manos, como si estuviera caminando

2) Levantamiento de talón y dedos de los pies



1

Siéntese derecho(a)



2

- Despegue ambos talones del piso y sosténgalos así durante 3 segundos
- Vuelva a colocar los talones sobre el piso



3

- Despegue los dedos del piso y sosténgalos así durante 3 segundos
- Vuelva a colocar sus dedos sobre el piso
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- ➡ Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- ➡ Intente presionar las manos contra sus muslos



1

- Siéntese derecho(a)
- Estire ambos brazos hacia enfrente, con las palmas hacia arriba



2

- 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

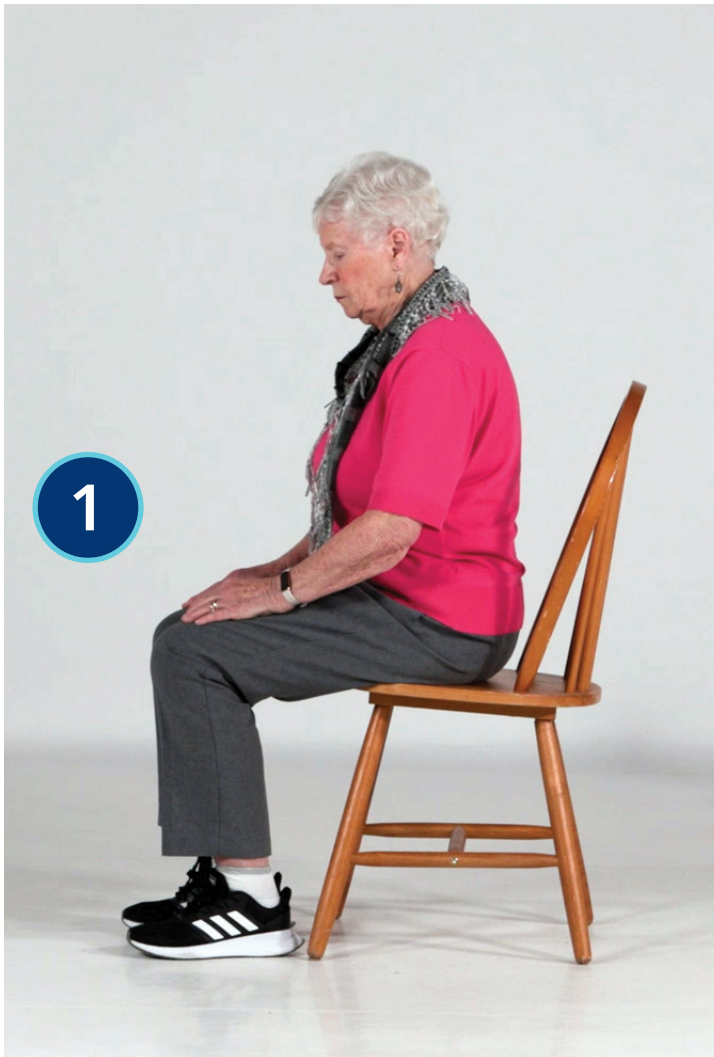


3

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



4



- Siéntese derecho(a)
- Presione firmemente ambos pies sobre el piso, como si fuera a levantarse



- Siga presionando durante 3 segundos y luego relájese
- Asegúrese de no dejar de respirar
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

- 🕒 Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- 🕒 Intente presionar los pies sobre el piso lo suficiente para levantar su cuerpo de la silla



Siéntese derecho(a)



- Mueva un pie hacia el costado, como si quisiera evitar pisar un charco
- Presione el pie firmemente sobre el piso



Regrese el pie a la posición inicial



- Haga lo mismo con el otro pie
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pie

Desafío

- Intente hacerlo de 8 a 12 veces
- Intente dar el paso más rápido
- Intente dar el paso hacia enfrente, hacia el costado y hacia atrás, como si estuviera bailando tap



Intente dar el paso hacia enfrente, hacia el costado y hacia atrás, como si estuviera bailando tap



- Siéntese derecho(a)
- Intente no apoyarse en el respaldo ni en los costados de la silla



- Enderece lentamente una rodilla, levantando su pie del piso
- Flexione los dedos de los pies en dirección a su nariz
- Intente no recargarse hacia atrás



- Vuelva a colocar el pie en el piso
- Haga lo mismo con la otra pierna
- Hágalo de 4 a 6 veces con cada pierna

Desafío

- Intente mantener el pie elevado para dibujar 3 círculos en el aire con los dedos de los pies



Intente mantener el pie elevado para dibujar 3 círculos en el aire con los dedos de los pies



- Siéntese derecho(a) con una mesa resistente frente a usted
- Coloque ambas manos sobre la mesa con los brazos estirados
- Flexione los brazos para acercar el pecho a la mesa

- Empuje para alejarse de la mesa y estire los brazos
- Mantenga la espalda recta y no alce los hombros
- Hágalo de 4 a 6 veces

Desafío

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

■ Siguintes pasos

Si puede completar todas las actividades del Nivel 1 y puede mantenerse de pie durante 30 segundos con o sin apoyo, entonces puede pasar al Nivel 2. Las actividades del Nivel 2 se realizan estando de pie junto a la encimera y apoyándose con las manos.

Vaya a **www.findingbalancebc.ca** para ver las actividades del Nivel 2 y más recursos.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit