

# Guía de ejercicio físico para personas mayores



# Guía de ejercicio físico para personas mayores

|  |    |
|--|----|
| Ejercicio físico para personas mayores.....                          | 2  |
| Beneficios de hacer ejercicio en edad avanzada .....                 | 3  |
| Ejercicios para hacer en casa .....                                  | 5  |
| Sentadilla en silla .....  | 5  |
| Flexoextensión de rodilla en silla.....                              | 5  |
| Sentadilla apoyo en silla.....                                       | 6  |
| Flexoextensión de rodilla de pie .....                               | 6  |
| Abducción apoyo en silla.....  | 7  |
| Glúteo con apoyo en silla .....                                      | 7  |
| Marcha en el sitio .....   | 8  |
| Elevación rodilla en silla .....                                     | 8  |
| De puntillas .....   | 9  |
| Elevación de rodillas apoyo pared.....                               | 9  |
| Flexoextensión de tobillo.....                                       | 10 |
| Paso lateral .....   | 10 |
| Elevación lateral de hombro .....                                    | 11 |
| Activación abdominal en pared.....                                   | 11 |
| Elevación frontal de hombro.....                                     | 12 |
| Movilidad codo .....   | 13 |
| Elevación lateral de hombro en silla .....                           | 13 |
| Movilidad hombro.....  | 14 |
| Movilidad cuello.....  | 14 |
| Movilidad manguitos rotadores del hombro .....                       | 15 |
| Movilidad de hombro .....  | 16 |
| Ejercicio con toalla .....   | 17 |
| Activación musculatura hombro con toalla .....                       | 17 |
| Activación musculatura hombro con toalla II.....                     | 18 |
| Estiramiento zona lateral (dorsal, musculatura abdominal, etc.)..... | 18 |
| Activación musculatura zona posterior .....                          | 19 |
| Flexiones en pared.....  | 19 |

Estos ejercicios están **diseñados para la mejora de los movimientos funcionales que los mayores realizan en su día a día**, y es que es sabido que con la edad los niveles de fuerza disminuyen y además nuestro cuerpo se puede ver afectado por otras enfermedades que nos debilitan como la osteoporosis.

Es por ello que **entrenar la fuerza se convierte en algo de vital importancia para los mayores**, algo que quizás suponga una revolución para algunos mayores, pero así lo demuestran los estudios. Y es que el trabajo de fuerza hará que los mayores puedan realizar movimientos, gestos y acciones con un menor esfuerzo cardiovascular si poseen una musculatura activa y trabajada, entre otros beneficios.

Entrenar la fuerza no supone visualizar a los mayores moviendo grandes cantidades de peso, tan solo deben seguir estos ejercicios que a continuación indicamos para mejorar sus estructuras musculares. Llevándolo al caso concreto de la osteoporosis, donde sufrimos una disminución de la densidad de nuestro tejido óseo, el aumento de la masa muscular supone un gran aliado para aliviar los dolores y además el entrenamiento de fuerza estimulará las células encargadas de aumentar la masa ósea.

## Ejercicio físico para personas mayores

Tener hábitos la práctica de actividad física es un factor muy positivo y se recomienda no abandonarlo, pero si ese hábito no ha formado parte del día a día, nunca es tarde para incorporarlo, también en la etapa adulta.

Respecto al tipo de actividades más recomendadas la principal premisa es que sea atractiva para quien la vaya a practicar. Cualquier cambio en la rutina significa un esfuerzo y, por tanto, hay que ponerlo fácil, atractivo, y si gusta hacerlo en acompañado, buscar compañeros/as para hacer ejercicio como puede ser la pareja. Entre las actividades que se suelen recomendar en esta época por ser completas y de las que se obtienen beneficios a los niveles previamente mencionados se encuentran el baile, el pilates/yoga, gimnasia de mantenimiento, actividades acuáticas, y andar.

## Beneficios de hacer ejercicio en edad avanzada

Hacer ejercicio es una fuente de beneficios no sólo a nivel físico sino también mental. **La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar 150 minutos semanales** como mínimo de actividades físicas moderadas aeróbica, **sin olvidar ejercitar la musculatura para mejorar la fuerza**, que es una capacidad que hay que conservar y que con la edad mengua.

Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

Estos 150 minutos pueden realizarse en sesiones en días diferentes, pero de un mínimo de 10 minutos por sesión y de manera progresiva ir aumentando el tiempo de dedicación siempre en función de las posibilidades de cada individuo. Andar 30 minutos al día es una buena opción de inicio.

El objetivo de este tipo de ejercicio es múltiple:

- Mejora a nivel cardiovascular.
- Control de los niveles de colesterol y glucosa.
- Evitar el sobrepeso o ayudar a reducirlo.
- Mejora el descanso.
- Mantiene/mejora la movilidad y la funcionalidad articular.
- Aumenta la autoestima.
- Es un factor socializador.

En cuanto a la vertiente mental, son muchos los estudios y grupos de investigación que, desde hace años, y también en la actualidad, sitúan al **ejercicio como una herramienta para prevenir problemas de salud en personas mayores de 65 años**. Pero, sobre todo, se centran en los beneficios a nivel mental. Con el **ejercicio se llega a retrasar el envejecimiento cerebral** y a su vez prevenir enfermedades neurodegenerativas como la demencia y el alzhéimer. En la actualidad no se puede impedir su evolución, pero sí se puede mejorar la calidad de vida de aquellos que las sufren, en concreto las guías médicas específicas recomiendan dos días de ejercicio a la semana para estas personas.

## Ejercicios para hacer en casa

### Sentadilla en silla

Levantarse sin apoyo de manos si es posible hasta posición vertical y al sentarse controlar la bajada hasta llegar a tocar la silla, sin dejarse caer.



### Flexoextensión de rodilla en silla

Extender la pierna y mantenerla estirada 3 segundos en cada repetición. Alternar ambas piernas.



Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

## Sentadilla apoyo en silla

Hacer gesto de sentarse con las manos apoyadas en la silla, flexionar las rodillas sin levantar los talones e intentar que la cadera se aleje de la silla.



## Flexoextensión de rodilla de pie

Elevar la rodilla y una vez arriba, extender la pierna y mantenerla estirada 3 segundos en cada repetición. Alternar ambas piernas.



Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

## Abducción apoyo en silla

Apoyarse en la silla y elevar la pierna lateralmente mientras mantienes la posición vertical. Hacer todas repeticiones con una pierna y posteriormente.



## Glúteo con apoyo en silla

Apoyarse en la silla y elevar la pierna hacia atrás sin inclinarnos hacia delante. Mantener la pierna estirada 3 segundos en cada repetición. Hacer todas las repeticiones con una pierna y posteriormente la otra.





Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

## Marcha en el sitio

Elevar alternativamente las rodillas tratando de llegar lo más alto posible.



## Elevación rodilla en silla

Elevar alternativamente las rodillas sentados/as en la silla.



Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

## De puntillas

Apoyarse en la silla (o sin ella) y ponernos de puntillas aguantando la posición 3 segundos en cada repetición.



## Elevación de rodillas apoyo pared

Elevar alternativamente las rodillas tratando de llegar lo más alto posible.



## Flexoextensión de tobillo

Estirar la pierna completamente y mover el pie con la intención de alejar y acercar de nosotros alternativamente la punta del pie.



## Paso lateral

Desde posición con los dos pies juntos, dar una zancada lateral amplia y volver a juntar los pies, esta vez al otro lado.



## Elevación lateral de hombro

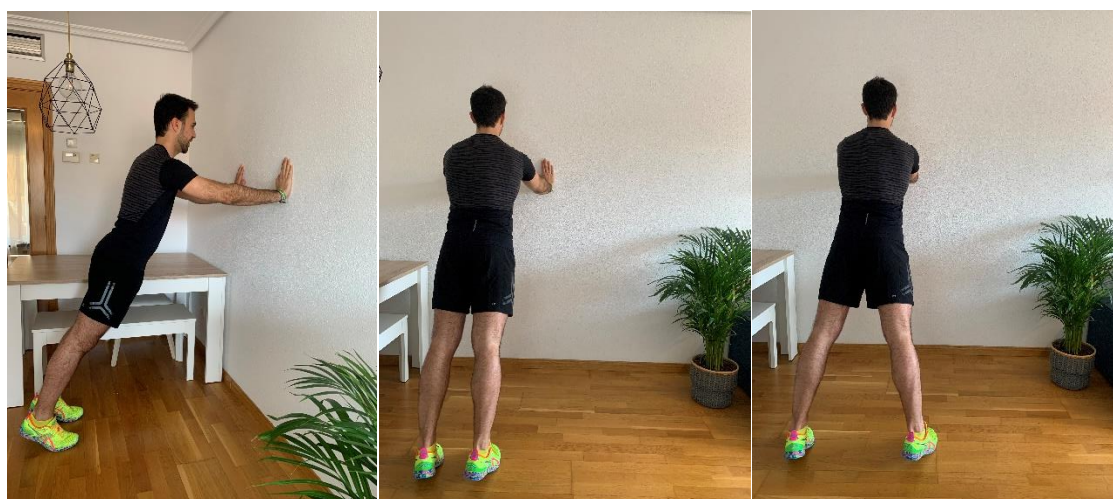
Elevar los brazos estirados para activar la musculatura del hombro y parte alta de la espalda.

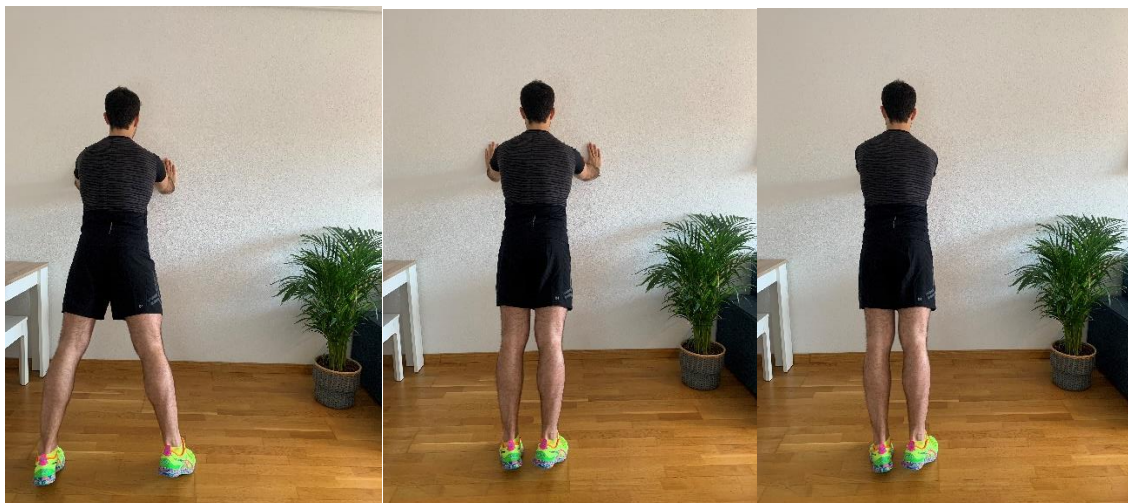


## Activación abdominal en pared

Desplazarse lateralmente por la pared, generando una línea recta desde el hombro hasta el tobillo sin llevar la cadera hacia atrás.

Cuanto mayor inclinación, mayor dificultad.





## Elevación frontal de hombro

Apoyar la espalda totalmente en la pared, donde la importancia reside en que la zona lumbar toque la pared. Una vez logrado, elevamos los brazos frontalmente hasta donde podamos, no es obligatorio tocar la pared si eso hace que despegues la zona lumbar de la pared.



## Movilidad codo

Extender brazos lateralmente y tratar de tocar los hombros con las manos sin bajar los brazos. Hacer con los dos brazos a la vez.



## Elevación lateral de hombro en silla

Elevar los brazos estirados para activar la musculatura del hombro y parte alta de la espalda.



Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

## Movilidad hombro

Extender brazos lateralmente y llevar las manos a los hombros. Una vez en esta posición, tratamos de hacer giros de 360° lo más amplios posibles buscando mayor movilidad.



## Movilidad cuello

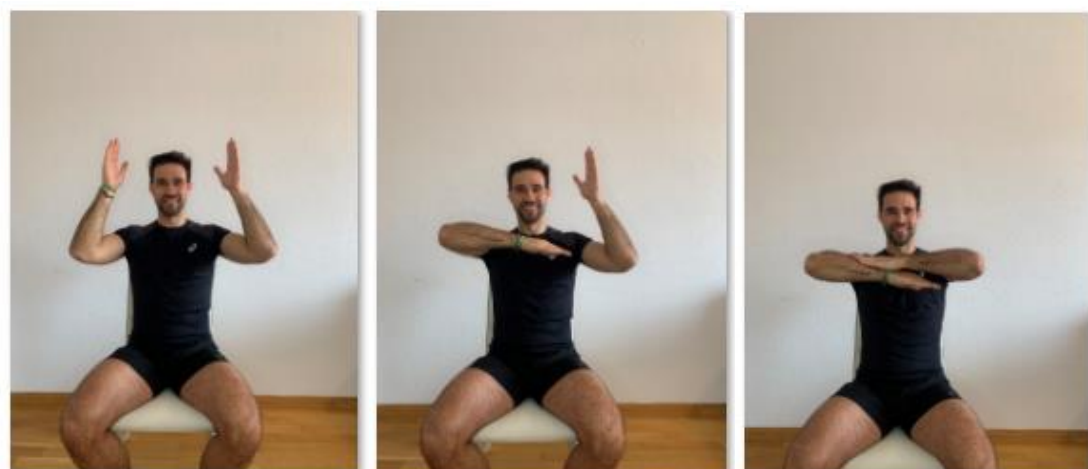
Mover controladamente la cabeza con los ojos abiertos. Son 3 movimientos: de atrás hacia delante, giro simulando decir "no" con la cabeza y otro tratando de llevar la oreja al hombro sin elevar el hombro.





## Movilidad manguitos rotadores del hombro

Elevar los brazos frontalmente flexionados con las manos hacia arriba. Rotar el brazo hacia dentro, tratando de tocar el codo contrario (no es necesario tocarlo) y posteriormente rotar el otro que quedará por encima del primero.







## Movilidad de hombro

Apoyarse en una silla, con la espalda inclinada y totalmente recta, dejar el brazo estirado hacia abajo y elevarlo hacia atrás estirado activando la musculatura del mismo (activando el tríceps).



## Ejercicio con toalla

Estirar alternativamente cada brazo, uno hacia arriba y otro hacia abajo buscando que cuando uno se estira, tira del otro hacia arriba o hacia abajo para que mejore su movilidad. Hacer todas las repeticiones con un brazo arriba y luego cambiar el brazo que está arriba.



## Activación musculatura hombro con toalla

Elevar los brazos estirados frontalmente, con las manos juntas y sin tensión en la toalla. Posteriormente abrir los brazos estirados y mantener esta tensión tratando de "romper" la toalla durante 3 segundos en cada repetición.



Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

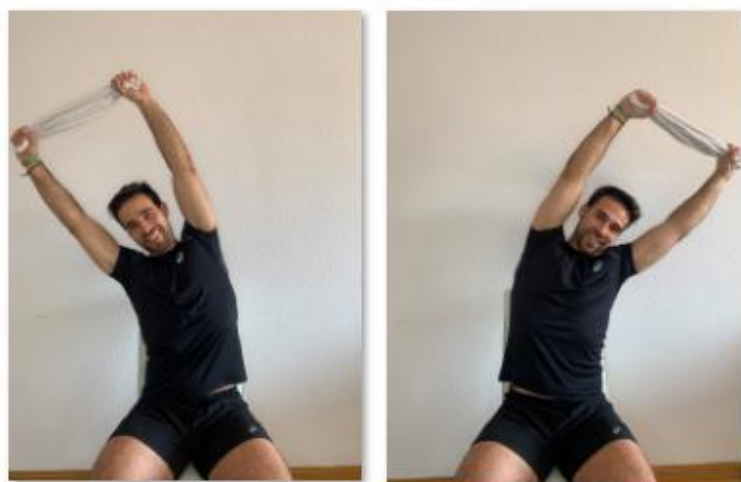
## Activación musculatura hombro con toalla II

Elevar los brazos estirados frontalmente y tratando de alejarse uno del otro. Posteriormente y manteniendo esa tensión de querer "romper" la toalla, elevar los brazos frontalmente hasta donde podamos, tratando de llegar encima de la cabeza si es posible.



## Estiramiento zona lateral (dorsal, musculatura abdominal, etc.)

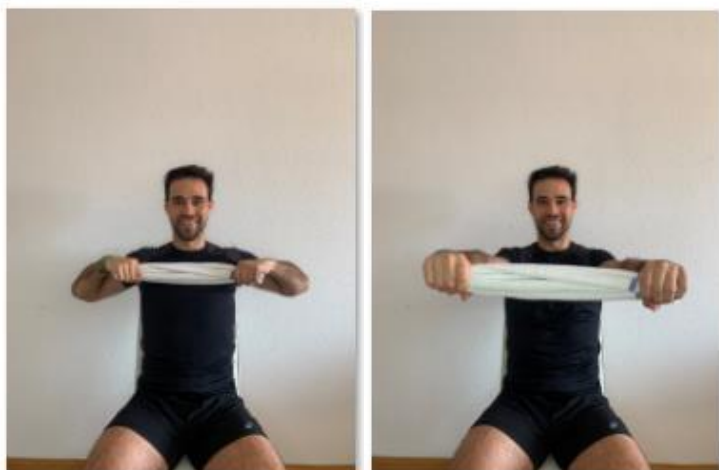
Elevar los brazos estirados, por encima de la cabeza si es posible, y llevar hacia un lado tratando de que nos estire toda la zona lateral del lado contrario.



Guía de ejercicio físico para personas mayores con [@AlexLamata](#)

## Activación musculatura zona posterior

Colocar las manos a la altura del pectoral con los brazos flexionados tratando de "romper" la toalla, es decir, que esté en tensión. Posteriormente manteniendo esa tensión estirar los brazos hacia delante.



## Flexiones en pared

Colocarse totalmente recto/a e inclinado/a hacia la pared, con las manos a la altura de los hombros o ligeramente por debajo. Flexionar los codos lentamente para tratar de acercar nuestro cuerpo hacia la pared. Cuanta mayor inclinación, mayor dificultad.



## Rutina semanal de ejercicio

Ahora que ya has visto la técnica de cada ejercicio mostrado en esta guía, en este apartado encontrarás **dos rutinas para hacer ejercicio de forma diaria**. Cada semana harás una rutina diferente, por lo tanto la tercera semana volverás a repetir la rutina 1, y así sucesivamente.

Te recomendamos que hagas la rutina de **ejercicios al menos 3 días a la semana** y la combines con **paseos de 30-60 minutos diarios**. La rutina de **calentamiento debes realizarla antes de comenzar con los ejercicios**. Este calentamiento también puedes realizarlo el resto de días, antes de salir a pasear, o incluso nada más levantarte para activar todo el cuerpo.

### Rutina semana 1

| LUNES         | MARTES                        | MIÉRCOLES     | JUEVES                        | VIERNES       | SÁBADO                        | DOMINGO       |
|---------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| Calentamiento | Calentamiento                 | Calentamiento | Calentamiento                 | Calentamiento | Calentamiento                 | Calentamiento |
| Paseo ligero  | Rutina de ejercicios semana 1 | Paseo ligero  | Rutina de ejercicios semana 1 | Paseo ligero  | Rutina de ejercicios semana 1 | Paseo ligero  |

| Rutina                | Ejercicio                                | Repeticiones      | Series |
|-----------------------|--|-------------------|--------|
| <b>Calentamiento</b>  | Movilidad codo                           | 12                | 3      |
|                       | Elevación lateral de hombro en silla     | 12                | 3      |
|                       | Movilidad hombro                         | 12                | 3      |
|                       | Movilidad cuello                         | 6 cada movimiento | 3      |
|                       | Movilidad manguitos rotadores del hombro | 12                | 3      |
|                       | Movilidad de hombro                      | 12                | 3      |
| <b>Nivel básico</b>   | Sentadilla en silla                      | 12                | 3      |
|                       | Abducción apoyo en silla                 | 12                | 3      |
|                       | Elevación rodilla en silla               | 12                | 3      |
|                       | De puntillas                             | 12                | 3      |
|                       | Paso lateral                             | 12                | 3      |
|                       | Activación abdominal en pared            | 12                | 3      |
| <b>Nivel avanzado</b> | Sentadilla apoyo en silla                | 12                | 3      |

## Rutina semana 2

| LUNES                         | MARTES        | MIÉRCOLES                     | JUEVES        | VIERNES                       | SÁBADO        | DOMINGO                       |
|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|
| Calentamiento                 | Calentamiento | Calentamiento                 | Calentamiento | Calentamiento                 | Calentamiento | Calentamiento                 |
| Rutina de ejercicios semana 2 | Paseo ligero  | Rutina de ejercicios semana 2 | Paseo ligero  | Rutina de ejercicios semana 2 | Paseo ligero  | Rutina de ejercicios semana 2 |

| Rutina         | Ejercicio                                   | Repeticiones   | Series |
|----------------|---|----------------|--------|
| Calentamiento  | Ejercicio con toalla                        | 12             | 3      |
|                | Activación musculatura hombro con toalla    | 12             | 3      |
|                | Activación musculatura hombro con toalla II | 12             | 3      |
|                | Estiramiento zona lateral                   | 6 a cada lado  | 3      |
|                | Activación musculatura zona posterior       | 12             | 3      |
|                | Ejercicio con toalla                        | 12             | 3      |
| Nivel básico   | Flexoextensión de rodilla en silla          | 10 cada pierna | 3      |
|                | Glúteo con apoyo en silla                   | 12             | 3      |
|                | Elevación de rodillas apoyo pared           | 10 cada pierna | 3      |
|                | Flexoextensión de tobillo                   | 12             | 3      |
|                | Elevación lateral de hombro                 | 12             | 3      |
|                | Elevación frontal de hombro                 | 12             | 3      |
|                | Flexiones en pared                          | 12             | 3      |
| Nivel avanzado | Flexoextensión de rodilla de pie            | 10 cada pierna | 3      |
|                | Marcha en el sitio                          | 10 cada pierna | 3      |

Recuerda que a la hora de realizar un ejercicio notas **alguna molestia**, debes parar y no seguir realizando dicho ejercicio.

Por otro lado, si tu médico te ha recomendado, por algún tipo de lesión o dolencia, no hacer alguno de los movimientos aquí detallados, **te recomendamos los consultes primero con un profesional médico o fisioterapeuta.**

Estos ejercicios, y la rutina aquí detallada, ha sido diseñada para un entrenamiento general, cada persona tiene que adaptarse según su forma física o situación.