

**UN ASUNTO DE EQUILIBRIO:
Controlando el Temor a Caerse**

**MODELO PRA ENTRENADORES
COMUNITARIOS**



Manual del Terapeuta Invitado

A Matter of Balance Volunteer Lay Leader Model
MaineHealth's Partnership for Healthy Aging
Used and adapted by permission of Boston University

UN ASUNTO DE EQUILIBRIO: CONTROLANDO EL TEMOR A CAERSE

UN ASUNTO DE EQUILIBRIO: Controlando el temor a caerse

Este programa está basado en el “Controlando el Temor a Caerse: Un Asunto de Equilibrio” derechos de autor© 1995 Junta de Directores de la Universidad de Boston. Todos los derechos reservados. Usado y adaptado con permiso de la Universidad de Boston.

Preguntas relacionadas con el programa original en inglés se pueden dirigir a Boston University, Health & Disability Research Institute, 53 Bay State Road, Boston, Massachusetts, 02215. Un Asunto de Equilibrio fue creado con el auspicio del National Institute on Aging.

“Un Asunto de Equilibrio: Modelo para entrenadores comunitarios” se desarrollo con el auspicio del Administration on Aging (#90AM2780) por el Southern Maine Agency on Aging, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging, Maine Medical Center Division of Geriatrics and the University of Southern Maine, School of Social Work. Todos los derechos reservados, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging.

“Un Asunto de Equilibrio: Modelo para entrenadores comunitarios”

Reconocido por Innovación y Calidad en Healthcare and Aging, 2006, American Society on Aging.

Trabajando en colaboración, Southern Maine Agency on Aging, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging, Maine Medical Center Division of Geriatrics and the University of Southern Maine, School of Social Work recibieron un subvención del Administration on Aging (#90AM2780). El propósito de esta subvención fue para desarrollar, evaluar, y diseminar un modelo para entrenadores comunitarios del Programa Un Asunto de Equilibrio. Todos los derechos reservados, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging.

El Manual del entrenador fue adaptado del Manual Original “A Matter of Balance” para el uso de los entrenadores comunitarios. El Manual contiene todas las actividades, referencias y circulares necesarias para las clases.

Para información adicional relacionada con la versión en inglés o en español favor contactar:

Partnership for Healthy Aging

110 Free Street

Portland, ME 04101

(207) 661-7120 Email: PFHA@mmc.org

Master Trainer sites shall at all times during the use of this handbook, and thereafter, defend and hold MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging, its trustees, officers, employees, agents and affiliates (together, “indemnites”) harmless from and against all claims, suits, demands, liability and expenses, including legal expenses and reasonable attorneys’ fees, arising out of any negligent act or omission of the Master Trainer site pursuant to the use of this material.

Contenido

| | |
|---|-----------|
| Responsabilidades profesionales del Terapeuta invitado | 1 |
| Un Asunto de Equilibrio: Controlando el temor a caerse | 2 |
| Modelo para el folleto de Un Asunto de Equilibrio..... | 3 |
| ¿Qué aprenden los participantes?..... | 4 |
| Preguntas frecuentes de los participantes | 6 |
| Ejercicios Un Asunto de Equilibrio | 7 |
| Sesión 4: Actividades 4.3 y 4.5 | 19 |
| Guía 4.1 Prevención de caídas: Sugerencias prácticas..... | 23 |
| Guía 5.2 Mejorando su equilibrio | 25 |
| Sesión 7: Actividad 7.7 | 26 |
| Guía 7.3 Levantarse y agacharse con seguridad | 28 |
| Información para contacto..... | 31 |

Un Asunto de Equilibrio: Controlando el temor a caerse

Responsabilidades profesionales del Terapeuta invitado

Objetivo de la visita de un Terapeuta:

- Proporcionar un enlace a la comunidad médica ya que el currículo es presentado por líderes / facilitadores comunitarios
- Responder a preguntas de los participantes en la clase
- Proporcionar una demostración de cómo levantarse del suelo usando el folleto 7.3

Criterios para el profesional

- Título universitario como fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, enfermera, o fisiólogo del ejercicio, o
- Estudiantes de tercer grado universitario que estén en un programa de terapia física, terapia ocupacional, enfermería, o fisiología del ejercicio (puede ser apropiado)
- Buena comunicación y habilidades interpersonales
- Capacidad para presentar sobre prevención de caídas con un grupo pequeño
- Coordinar la visita a la clase de Un Asunto de Equilibrio con el Coordinador de Programa
- Responder a preguntas de los participantes en la clase, consulte "preguntas frecuentes"
- Proporcionar la demostración de cómo responder a una caída en caso sucedan irse y cómo levantarse con seguridad desde el suelo (participantes no tendrán que hacer esta demostración durante la clase)

Experiencia / Educación

- Conocimiento sobre estrategias de prevención de caídas
- Conocimiento del programa Un Asunto de Equilibrio
- Previa revisión del Manual del Terapeuta Invitado para familiarizarse con los fundamentos del currículo
- Previa revisión de preguntas frecuentes que se encuentra en el manual

Responsabilidades en el aula

- Proporcionar una visita que dura entre 45 minutos a una hora.
- Motivar a los participantes en la clase
- Demostrar el folleto 7.3

Confidencialidad, comunicación y registros

- Toda información de los participantes es confidencial.
- El Coordinador de Programa le brindará apoyo y responderá a sus preguntas antes de la clase visita.
- La información del lugar de la clase se la brindará el Coordinador de Programa

| | |
|---|-----------------------------|
| Un Asunto de Equilibrio Modelo de entrenadores comunitarios | Resumen del programa |
|---|-----------------------------|

Un Asunto de Equilibrio: Controlando el temor a caerse

Un Asunto de Equilibrio está diseñado para reducir el temor a caídas y aumentar los niveles de actividad entre las personas de edad que manifiestan este temor. *Un Asunto de Equilibrio* es un programa elaborado en la Universidad de Boston por “El Roybal Center for Enhancement of Late-Life Function”, con auspicio del National Institute on Aging. El programa ha recibido el Premio de Excelencia por Innovación de la Fundación Archstone en 1998.

El problema:

Los estudios indican que aproximadamente la mitad de las personas adultas mayores que viven en la comunidad tienen temor a caerse; y muchos responden a este temor limitando sus actividades. La inactividad resulta en pérdida de fuerza muscular y equilibrio. También puede afectar las relaciones sociales y aumentar el riesgo de aislamiento, depresión y ansiedad. El temor a caerse puede contribuir a una caída.

El programa:

Un Asunto de Equilibrio reconoce el riesgo de caídas pero enseña estrategias prácticas para reducir este temor. Se ofrecen ocho sesiones de dos horas. Un facilitador entrenado conduce las clases, que están diseñadas para grupos de 10 – 12 participantes. Durante las clases, los participantes aprenden a ver las caídas y el temor a caerse como algo que se puede controlar y aprenden a hacer propósitos realistas para aumentar el nivel de actividad. También aprenden a hacer cambios en el medio ambiente para reducir los factores de riesgo para caídas y aprenden ejercicios simples diseñados para aumentar la fuerza y el equilibrio.

Resultados:

Los participantes que completaron el programa *Un Asunto de Equilibrio* en el Estado de Maine demostraron mejorías significativas en el nivel de manejo y control de caídas y en el nivel de ejercicio y actividad social.

Reconocimiento:

2002 – The Aging States Project
 2002 – National Council on the Aging, Envejecimiento Saludable: Una buena Inversión, Programas Ejemplares para Centros de Personas Mayores y otros establecimientos o programas.
 2003 – National Governors’ Association
 2003 - Journal of Physical Activity and Aging
 2004 – National Council on Aging – Socios para promover el envejecimiento saludable.
 2004 - AHRQ Taller, Programas de Prevención para las personas adultas mayores, basados en la Evidencia: Traducción de la Investigación para los programas con base en la comunidad.
 2006 – American Society on Aging – Healthcare and Aging Award.

¿TIENE USTED **Temor** de caerse?



UN ASUNTO DE EQUILIBRIO:

CONTROLANDO EL TEMOR A LAS CAIDAS

Muchas personas adultas mayores temen a caerse y dejan de participar en actividades. El programa Un Asunto de Equilibrio ha recibido premios nacionales y está diseñado para ayudarle a controlar su temor a las caídas y aumentar su nivel de actividad.

En este programa va a aprender a:

- Reconocer que puede prevenir las caídas
- Hacer metas para aumentar el nivel de actividad física
- Hacer cambios en su entorno para reducir el riesgo a caerse
- Hacer ejercicios para aumentar la fuerza y el equilibrio

¿Quién debe de participar?

- Cualquier persona que sienta temor a caerse
- Cualquier persona que quiera mejorar su equilibrio, flexibilidad y fuerza
- Cualquier persona que se haya caído alguna vez
- Cualquier persona que haya reducido su actividad por temor a caerse

Fecha y hora de clases:

Lugar:

Para reservar su lugar
contacte a:

Sesión 1: Introducción al programa

El foco de esta sesión es “preocupación versus temor” Al grupo se le presenta las actitudes que ayudan y las que no ayudan relacionadas con las caídas y con el temor a caerse.

Sesión 2: Explorando pensamientos y temores relacionados con las caídas

- ◆ Aprender que hay diferentes maneras de pensar sobre las caídas y el temor a caerse
- ◆ Reconocer la importancia de identificar nuestras creencias relacionadas con las caídas antes de que estemos dispuestos a cambiarlas . El énfasis está no en lo puedo o no puedo hacer sino en COMO lo puedo hacer

Sesión 3: Ejercicio y prevención de caídas

- ◆ Entender la importancia del ejercicio en la prevención de caídas
- ◆ Identificar las barreras que impiden a los adultos mayores hacer ejercicio
- ◆ Identificar cuales ejercicios son los más indicados para la prevención de caídas
- ◆ Aprender los ejercicios de Un Asunto de Equilibrio

Sesión 4: Comportamiento asertivo y prevención de caídas

- ◆ Reconocer tres factores físicos de riesgo que son importantes y pueden causar caídas: presión arterial baja, debilidad en las piernas y falta de equilibrio y/o flexibilidad
- ◆ Entender que los ejercicios se pueden hacer para prevenir caídas causados por: presión arterial baja, debilidad en las piernas y falta de equilibrio y/o flexibilidad
- ◆ Reconocer la relación entre el comportamiento asertivo y la prevención de caídas

Sesión 5: Manejo de inquietudes relacionadas con las caídas

- ◆ Aprender como usar los *Planes de acción personal* para iniciar un programa de ejercicios
- ◆ Aprender a cerca de los ejercicios de equilibrio que pueden ser parte de un programa individualizado de ejercicios
- ◆ Reconocer los prejuicios y los pensamientos negativos relacionados a las caídas y las consecuencias que estos pensamientos tienen en sus percepciones y acciones.
- ◆ Aprender a cambiar de pensamientos de auto-derrota a pensamientos de auto-motivación

Sesión 6: Reconociendo hábitos que provocan caídas

- ◆ Determinar que actividades son o no son comportamientos de riesgo que puedan causar caídas
- ◆ Dar prioridad a los comportamientos de alto riesgo para enfrentarlos y cambiarlos
- ◆ Identificar los pensamientos que puedan ayudar a cambiar el comportamiento
- ◆ Aprender maneras de cambiar un pensamiento negativo a un pensamiento positivo o de ayuda

Sesión 7: Reconociendo peligros de caídas en la casa y en la comunidad

Los participantes han completado la *Lista de control para la seguridad en el hogar*

- ◆ Reconocer posibles peligros que causan caídas, frecuentemente presentes en el hogar y en la comunidad
- ◆ Identificar estrategias para reducir los peligros físicos en el hogar y la comunidad
- ◆ Hacer la conexión entre un comportamiento asertivo y la prevención de caídas
- ◆ Aprender como subir y bajar con seguridad

Sesión 8: Practicando hábitos que previenen caídas. Recopilando lo aprendido

- ◆ Practicar técnicas asertivas para localizar y usar recursos para la prevención caídas y buscar ayuda después de una caída
- ◆ Modelar y practicar comportamientos con el fin de eliminar las conductas peligrosas o arriesgadas

Preguntas frecuentes de los participantes*

- Como usar correctamente el andador o el bastón
-
- Como subir y bajar las escaleras con un bastón o un andador
- Como entrar y salir del automóvil
- Como subirse y bajarse de la acera
- Como entrar en el autobús cuando no puede usar la mano derecha para empujarse
- Como caminar en un piso desnivelado o en una acera desnivelada
- Como sentarse y levantarse de una silla especialmente de una silla sin brazos
- Como sentarse y levantarse del piso
- Como minimizar el daño cuando se que de verdad me voy a caer
- Como recoger una cosa que se ha caído al piso
- Como subir las escaleras cargando un bulto o las compras del mercado
- Como organizar la cocina para coger las cosas fácilmente y con seguridad
- Como levantarme de la cama, incluyendo un par de ejercicios fáciles de hacer mientras hago una pausa breve al borde de la cama; por ejemplo círculos con el pie
- Como levantarme cuando me caigo en la bañera (tina)
- Cual es la importancia del ejercicio para la fuerza, el balance y la flexibilidad

* Cuando sea apropiado haga referencia a terapia física y/o ocupacional

Este ejercicio prepara la mente y el cuerpo para iniciar los ejercicios

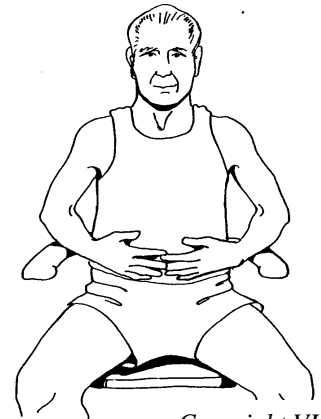
El estiramiento de los buenos días y la rotación de los hombros aumentan el movimiento de los hombros y la parte superior de la espalda y son una manera excelente para aliviar la tensión muscular.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Respiración profunda

Coloque las manos sobre el estómago y respire profundo, llene los pulmones de aire, llenando el diafragma. Note como las manos se separan cuando usted respira profundo. Exhale y note como las manos se juntan de nuevo.

Consejo para el entrenador: Siéntese en una silla fuerte y cómoda. Respire regularmente. Anime a los participantes a respirar normalmente durante todo el ejercicio.



Copyright VHI 1993

Inicie con 3 a 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios de calentamiento. Aumente de 8 a 12 repeticiones, según lo considere apropiado.

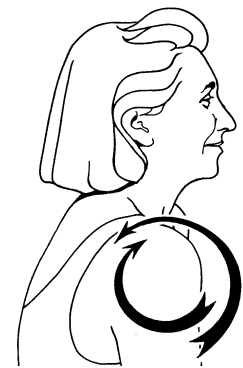
Saludo a la mañana

Extienda los brazos hacia los lados lo más posible. Respire profundo y exhale estírese aún más, gire suavemente a la izquierda y luego a la derecha. Muévase lentamente y respire profundo.

Rotación de los hombros

Rote los hombros hacia delante hacienda 5 pequeños círculos. Luego repita con 5 pequeños círculos rotando los hombros hacia atrás.

Un grupo completo son 10 rotaciones.



Copyright VHI 1993

Presión diagonal del brazo cruzando el cuerpo

Empiece con el brazo izquierdo, cruce el brazo a través del cuerpo hacia su derecha, alterne con el brazo derecho e izquierdo.

Repita de 5 a 10 veces.

Haga una pausa, respire profundamente 2 ó 3 veces

Consejo para el entrenador: Este es un buen momento para darse a conocer con cada participante mírelos a los ojos y hable con cada uno.

Rotación del pie

Siéntese con ambos pies sobre el piso. Levante un pie y suavemente haga círculos (rote) 5 veces en la dirección de las manecillas del reloj.

Cambie la dirección y repita el ejercicio.



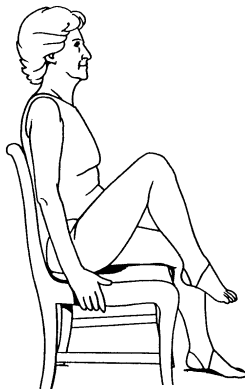
Copyright VHI

Eleve las rodillas (Marchando sentado)

Levante la rodilla izquierda y luego bájela, levante la rodilla derecha y luego bájela, como si estuviera marchando.

Repita de 5 a 10 veces

Consejo para el entrenador: Promueva un rango de movimiento cómodo. Más movimiento no es siempre lo mejor. Para las personas con reemplazo de articulaciones o que presentan dolor de cadera o espalda, recuérdelas que deben seguir las recomendaciones del médico o de los terapeutas.



Copyright VHI 1993

Haga una pausa, respire profundamente 2 o 3 veces.

Este ejercicio mejora los diferentes movimientos de los hombros y la espalda. También puede mejorar la resistencia física.

La articulación del tobillo es una de las más importantes para mantener el "Equilibrio". La articulación del tobillo responde a los cambios en el terreno y "da aviso" al cerebro de esta información, el cerebro comunica a los músculos los ajustes necesarios para mantener el equilibrio durante el movimiento. La rotación del tobillo ayuda a mejorar los movimientos y el Equilibrio.

Levantar las rodilla mientras permanece sentado/a mejora la estabilidad y la calidad de movimientos. Puede ayudar a mejorar la resistencia física.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y EQUILIBRIO

Cruce diagonal del brazo a través del cuerpo y hacia el piso

Inicie con el brazo izquierdo, cruzándolo a la derecha, y en dirección al piso, a través del cuerpo. Alterne con el derecho e izquierdo.

Repita 5 a 10 veces. Aumente otro ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalecen.

Cruce diagonal del brazo a través del cuerpo y ligeramente sobre la cabeza

Inicie con el brazo izquierdo, cruce el brazo hacia la derecha en dirección al techo y través del cuerpo. Alterne, brazo derecho y luego brazo izquierdo.

Repita 5 a 10 veces. Aumente otro ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalezcan.

Consejo para el entrenador: Los ejercicios de fortalecimiento y equilibrio son variados y a veces van con el mismo paso y ritmo o muy despacio y controlados. Los entrenadores deben hacer cada ejercicio según el plan. Todos los movimientos deben ser controlados y con amplio rango de movimiento. Las sugerencias con respecto al ritmo, variedad de movimientos y repeticiones deben hacerse según la capacidad de cada persona.

Este ejercicio mejora los diferentes movimientos de los hombros y la espalda. También puede mejorar la resistencia física.

Este ejercicio mejora los diferentes movimientos de los hombros y la espalda. También puede mejorar la resistencia física.

Ejercicio de remar

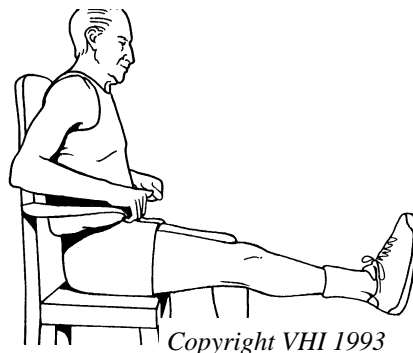
Con ambos brazos estirados frente al cuerpo, traiga los brazos hacia el cuerpo, como si estuviera remando un bote. Trate de juntar los huesos de la espalda (los omóplatos) a medida que rema.

Repita 5 a 10 veces. Aumente un ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalezcan.

Extensión de las piernas (sentado)

Estire lentamente la pierna izquierda y luego regrésela al piso Estire lentamente la pierna derecha y luego regrésela al piso.

Alterne y repita de 5 a 10 veces. Aumente un ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalezcan.



Copyright VHI 1993

Consejo para el entrenador: Los participantes pueden hacer este ejercicio con el dedo del pie en dirección al techo. El estiramiento del músculo de las pantorrillas cambiará según la posición del pie.

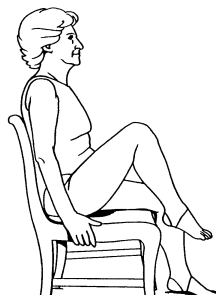
Eleve las rodillas (Sin alternar)

Primero, levante la rodilla izquierda y luego bájela.

Repita 5-10 veces.

Segundo, levante la rodilla derecha y luego bájela.

Repita 5-10 veces



Copyright VHI 1993

Este ejercicio mejora el fortalecimiento de la pierna, el torso y la cadera.

Respire profundo y póngase de pie.

Consejo para el entrenador:

Cuando se haga el cambio de sentado a parado o de parado a sentado aconseje movimientos lentos y controlados para evitar mareos. Siempre tenga una silla o mesa resistente disponible para el apoyo.

Promueva lo siguiente:

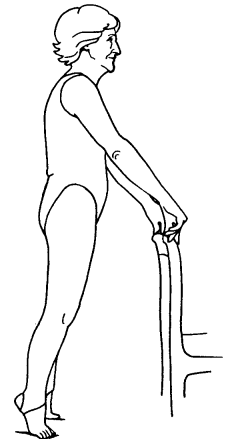
- *Mantener la mirada al frente y ojos abiertos.*
- *Mantener una postura erguida, recta.*
- *Respirar normalmente y hacer cada ejercicio de acuerdo a su capacidad.*

Este ejercicio mejora el equilibrio y la fuerza de la pierna.

Empinarse (levantando el talón)

Párese detrás una su silla. Use la silla como apoyo. Coloque los pies ligeramente separados, empínese levando los talones, de tal manera que quede parado con los dedos de los pies, permanezca por unos momentos en esta posición, luego regrese los talones al piso.

Repita 5-10 veces. Aumente un ciclo de ejercicios o practique en un pie, si lo considera apropiado.



Copyright VHI 1993

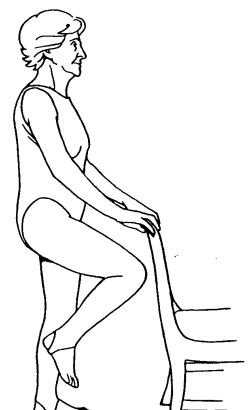
Este ejercicio mejora el equilibrio y la resistencia física

Marchando en su lugar

Parado detrás de su silla y apoyándose en ella, inicie marchando, alterne los pasos de un ritmo lento a moderado.

Hágalo por 15 a 30 segundos.

Aumente la duración o aumente un ciclo de ejercicios según lo considere apropiado.



Copyright VHI 1993

Pasos laterales

Con el pie izquierdo de un paso a la izquierda, luego con el pie derecho de un paso a la izquierda para poner los dos pies juntos. Con el pie derecho de un paso a la derecha, luego con el pie izquierdo de un paso a la derecha, para poner los dos pies juntos.

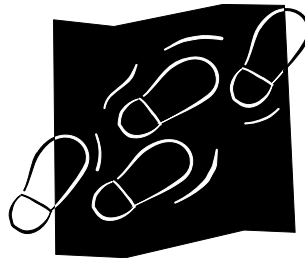
Repita esta secuencia por 15 ó 30 segundos.

(Paso a la izquierda, pies juntos, paso a la derecha, pies juntos...)

Aumente la duración o agregue ciclos de este ejercicio si lo considera apropiado

El paso del vals formando un cuadro

De un paso al frente con el pie derecho, junte los pies, De un paso a izquierda con el pie izquierdo, junte los pies. De un paso atrás con el pie izquierdo, junte los pies De un paso a la derecha con el pie derecho, junte los pies Repita el ciclo 3 ó 5 veces. Aumente número de ciclos de este ejercicio si lo considera apropiado.



Este ejercicio mejora el equilibrio, la coordinación y la resistencia física

Haga una pausa, respire profundo 2 ó 3 veces

Haga una pausa, respire profundo 2 o 3 veces.

Consejo para el entrenador: Determine si los participantes están sufriendo de fatiga. Continúe si lo considera apropiado, o sienta a los participantes y prosiga con los ejercicios en la posición de sentados. Siempre promueva entre los participantes que hagan los ejercicios de acuerdo a su capacidad individual.

Cada uno de los ejercicios de cadera/pierna mejora la fuerza y la Variedad de movimientos de equilibrio

Extensión de cadera (parados)

Párese detrás de una silla o mesa resistente, deslice el pie hacia atrás hasta que tan solo la punta de los dedos del pie toque el piso.

Repita 5 a 10 veces con cada pierna.

Consejo para el entrenador: Indíquelo a los participantes que mantengan los dedos del pie en contacto con el piso, las caderas derechas, mirada al frente, y la posición del cuerpo recta.

Extensión lateral de la pierna

Levante la pierna izquierda hacia el lado izquierdo, haga una pausa, tráigala de nuevo hasta el centro hasta que el talón izquierdo toque los dedos del pie derecho.

Repita 5 a 10 veces.

Levante la pierna derecha hacia la derecha, haga una pausa, tráigala de nuevo hasta que el talón derecho toque los dedos del pie izquierdo.

Repita 5 a 10 veces.

Consejo para el entrenador: Indíquelo a los participantes que mantengan los dedos del pie en contacto con el piso, mirada al frente, y la posición del cuerpo recta.

Consejo para el entrenador: Anime a hacer un rango de movimientos confortable. Hacer más movimiento no siempre es mejor. Promueva que las personas con prótesis de articulaciones o con dolor en las caderas o espalda sigan las indicaciones de su médico o su terapeuta físico.

**Respire profundo 2 ó 3 veces, tome su tiempo
para sentarse**

La muñeca: sube y baja

Lentamente levante y doble el dorso de la mano con los dedos estirados hacia arriba en dirección al techo. Luego baje lentamente la mano.



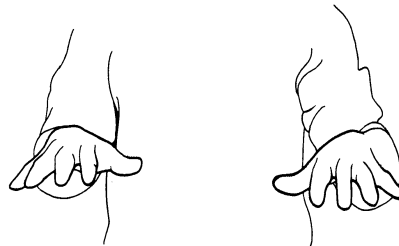
Copyright VHI 1993

Coloque sus brazos en los brazos de la silla. Permita que la mano cuelgue relajadamente del borde de los brazos de la silla. (Si las sillas no tienen brazos, utilice una mesa).

Repita 5 veces, haga más de este ejercicio si lo considera apropiado.

Separación de los dedos

Separe los dedos de ambas manos manteniendo los dedos estirados lo más que pueda, luego relaje las manos y con los dedos haga en un puño suave.



Copyright VHI 1993

Repita 5 veces, haga más de este ejercicio si lo considera apropiado.

Este ejercicio mejora la habilidad, coordinación y calidad de los movimientos

Este ejercicio ayuda a la flexibilidad y mayor rango de movimientos del tórax y espalda. Es muy bueno para la postura.

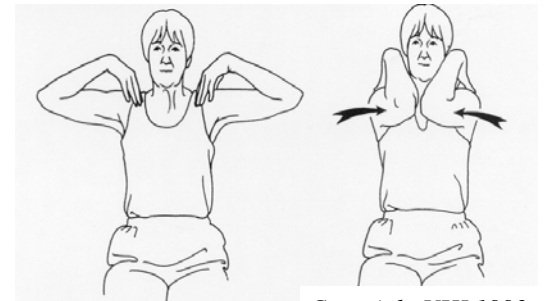
Rotación de las muñecas

Separe los dedos de ambas manos manteniendo los dedos estirados lo más que pueda, (como en la separación de los dedos). Luego rote las manos de tal manera que las palmas estén una vez hacia el techo y otra vez hacia el suelo.

Repita 5 veces, haga incrementos de este ejercicio si lo considera apropiado.

Estiramiento de los codos (al frente)

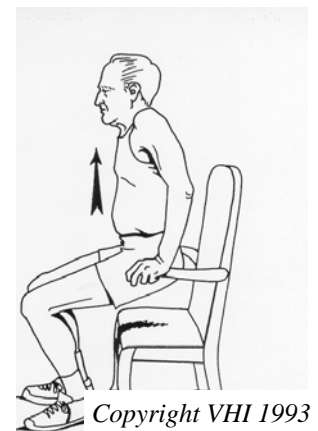
Coloque las yemas de los dedos sobre los hombros. Levante los codos al nivel de los hombros. Lentamente mueva los codos hacia el centro del cuerpo, trate que los codos se toquen. No se esfuerce demasiado, mantenga una posición cómoda, permanezca en esta posición por un período de 3 a 5 segundos.



Copyright VHI 1993

Flexiones usando los brazos de la silla

Ponga las manos en los brazos de la silla y empuje su cuerpo hacia arriba sin levantarse completamente de la silla.



Copyright VHI 1993

Repita 3-5 veces.

Antes de pararse de nuevo, respire profundo 2 ó 3 veces.

PONGASE DE PIE

Rotación de caderas

Con manos en las caderas, haga círculos con la cadera sin mover los hombros. Imagine que usted está haciendo el baile de hula hula o jugando con un aro de hula hula.

Haga este ejercicio en cada dirección por 10-15 segundos.

Repita el ciclo 2 veces.

Consejo para el entrenador: Este es un buen ejercicio para dirigir en voz alta y asegurar una buena técnica. Indique a los participantes como hacer los círculos con las caderas sin mover los hombros. Si mueven los hombros, es un signo que la flexibilidad de la cadera es limitada.



Copyright VHI 1993

Haga círculos con los pies (parado)

Usando una silla como soporte, párese con ambos pies en el piso, lentamente levante un talón siempre manteniendo los dedos del pie en contacto con el piso.

Haga rotaciones con el talón en el sentido de las manecillas del reloj.

Repita el ejercicio 5 veces.

Haga rotaciones con el talón en el sentido contrario de las manecillas del reloj.

Repita el ejercicio 5 veces

La articulación del tobillo es muy importante para el equilibrio. Las rotaciones del tobillo mejoran la variedad de movimientos y mejoran la capacidad de adaptarse a cambios en el terreno.

La flexibilidad del tendón del talón es un fuerte indicador de buen equilibrio y variedad de movimientos.

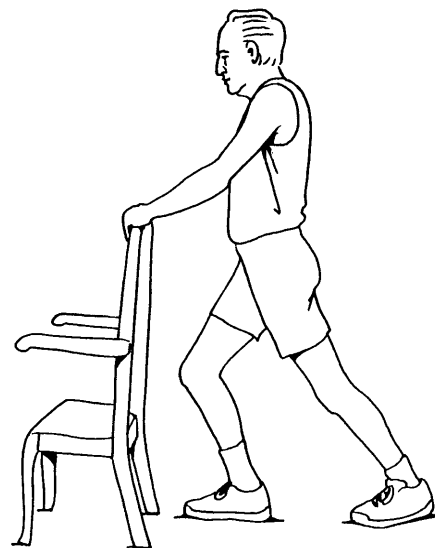
Estiramiento del tendón del talón

Párese a 30 cm de una silla, agarrado de su espaldar. Con pie derecho delante del izquierdo, incline el cuerpo hacia delante manteniendo el pie plano sobre el piso.

Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos, contando en voz alta.

Repita el ejercicio con pie izquierdo.

Repita el ciclo 2 veces.



Copyright VHI 1993

Antes de regresar a su silla, respire profundamente dos o tres veces.

ENFRIAMIENTO

El oído al hombro

Mueva la cabeza tratando de juntar el oído izquierdo con el hombro izquierdo y permanezca en esta posición durante 10 segundos.

Repita el ejercicio hacia el lado derecho

Repita el ciclo 3 veces.

*Consejo al entrenador:
Este es un ejercicio que puede hacer en cualquier lugar y a cualquier hora. Es un buen ejercicio para mejorar los diferentes movimientos del cuello y relajar las tensiones*

Mire a la izquierda, mire a la derecha

Mire a la derecha, mire a la izquierda.
Muévase lentamente.

Repita este ejercicio 5 veces



Copyright VHI 1993

Este es un ejercicio también puede hacerse en cualquier lugar y a cualquier hora. Mejora la rotación del cuello. Es útil para mantener la habilidad de mirar a la izquierda o derecha cuando se esta manejando.

Saludo a la mañana (Estiramiento)

Estire los brazos completamente y bostece, si así lo desea. Respire profundo, estírese aun más, rote ligeramente a la izquierda y luego a la derecha.

Muévase lentamente y respire profundo.

Repita el ciclo 2 a 3 veces.



Un estiramiento de relajación para todo el cuerpo.

Abrazo de oso gigante (Estiramiento)

Envuelva los brazos alrededor de su cuerpo. Trate de que las manos toquen la espalda (como si fuera el abrazo de un oso gigante) abrásese con fuerza, estírese y relájese.

¡Felicitaciones, lo ha logrado!

Respire profundo dos o tres veces

¡Relájese! ¡Buen trabajo!



Actividad 4.3 Factores de riesgo para las caídas

25 minutos



LAS METAS

Los participantes:

- Podrán describir los procedimientos para reducir el mareo asociado con los cambios de postura.
- Conocerán el concepto de “hipotensión ortostática” (disminución en presión arterial como el resultado de un cambio brusco de posición).
- Entenderán que el mareo asociado con cambios de posición es el primer síntoma de la hipotensión ortostática.
- Aprenderán cómo auto-examinarse para saber si tienen síntomas de hipotensión ortostática.

Materiales:

Guía 4.0 — Prevención de Caídas y Fracturas

Guía 4.1 — Prevención de las Caídas: Sugerencias

Prácticas



APRENDA

El entrenador:

Empezará la discusión de los factores de riesgo de caídas compartiendo tres factores de riesgo importantes:

- Presión arterial baja
- Debilidad en las piernas
- Poca flexibilidad

| |
|--------------|
| Notas |
|--------------|

El entrenador dará las siguientes sugerencias para la regulación de presión arterial:

Las personas que están inactivas pueden tener mareos cuándo cambian de posición.

- A veces el corazón no puede enviar sangre al cerebro tan rápido como se necesita. Para determinar si este es su problema, esta noche, con alguien que lo vigile, recuéstese y siéntese rápidamente.
- Si se siente mareado, esto es un signo que usted puede tener dificultades en esta área. Si el problema es grave, consulte a su médico.
- Como medida preventiva, debemos aprender el hábito de sentarnos o pararnos permaneciendo quietos durante un par de minutos después de cambiar de posición, antes de ponernos de pie o caminar, para permitir que la sangre llegue al cerebro.
- Esto es especialmente importante al levantarnos de la cama. Una vez despiertos, debemos movernos lentamente de la posición de acostado a sentado en el borde de la cama. Cuelgue las piernas sobre el borde de la cama y haga algunas flexiones con los tobillos (muestre el ejemplo) durante uno o dos minutos. Esto puede ayudar a prevenir el mareo asociado con el cambio de posición. El ejercicio regular también puede ayudar al cuerpo a que se adapte más rápidamente a los cambios en la posición.

Actividad 4.5 Debilidad y problemas de equilibrio

45 minutos



LAS METAS

Los participantes:

- Reconocerán la debilidad de las piernas como un factor que predispone a las caídas.

- Identificarán que la poca flexibilidad y el equilibrio son factores de riesgo de caídas.
- Entenderán que el equilibrio es importante en la mayoría de las actividades físicas.
- Identificarán la tensión del tendón del talón como un factor de riesgo de caídas.
- Identificarán que la deficiencia en la flexibilidad de la cadera es un factor de riesgo de las caídas.

Notas

Materiales:

Cartelera, pancarta o pizarra

A continuación, el entrenador discutirá la relación entre la debilidad de las piernas y los problemas de equilibrio.

Informe al grupo:



- La debilidad en las piernas puede ser un factor muy importante que contribuye a las caídas. Si usted está muy débil de las caderas o muslos (por ejemplo, si tiene dificultad subiendo las escaleras), debe ver a un fisioterapeuta para que le ayude a planear un programa de ejercicios para mejorar su fortaleza muscular. El pie y la fortaleza de la parte inferior de la pierna son frecuentemente el factor culpable y este puede ser fácilmente evaluado y tratado.
- Tanto la flexibilidad como la fortaleza son muy importantes para un buen equilibrio. Si un adulto mayor se cae, es más probable que la caída ocurra en el hogar porque muchos de los adultos mayores se caen mientras realizan actividades que requieren buen equilibrio.



En este momento el entrenador puede pedirle al grupo que nombre trabajos que requieren de equilibrio. Las respuestas se pueden escribir en la cartelera o la pizarra.

| |
|-------|
| Notas |
|-------|

Nota: Actividades físicas, incluyendo caminar y aseo personal requieren tener equilibrio. Este punto se le puede resaltar a los participantes una vez que se tenga la lista de trabajos que requieran de equilibrio.

El entrenador continuará exponiéndole al grupo:

- El equilibrio es necesario para realizar cualquier actividad, desde la más simple como aseo personal hasta hacer ejercicio.
- La falta de equilibrio pone a la persona en riesgo de caerse.
- Si está rígido y su flexibilidad es limitada, un tratamiento de ejercicio regular dirigido por un/a terapeuta físico, de ser necesario, le será de gran ayuda.
- No es raro que la gente experimente rigidez en los tendones del talón y en las caderas.



APRENDA

El entrenador:

- Hará una demostración de flexibilidad de los tendones del talón, parándose con una pierna frente a la otra e inclinándose hacia el frente, teniendo una silla al frente como apoyo y tratando de mantener ambos talones contra el piso.
- Informará al grupo que existe tensión en el tendón del talón si este no permanece en contacto con el piso. En este momento los participantes deben pararse frente a una silla que usarán como apoyo y practicarán el ejercicio de estiramiento de los tendones del talón.

Enseguida el entrenador:

- Hará una demostración de la flexibilidad de la cadera parándose recto y haciendo un círculo con las caderas sin mover los hombros. Hay que informarle al grupo que si se mueven los hombros, es una indicación que hay poca flexibilidad en las caderas.
- Nuevamente, los participantes se pueden parar para hacer círculos con las caderas. El entrenador puede guiar a los participantes en la técnica de hacer círculos con las caderas sin mover los hombros.

Prevención de Caídas: Sugerencias prácticas*

Prevención de caídas: Algunas sugerencias prácticas es una publicación del Department of Rehabilitation, Physical Therapy, The Medical Centres at University of California, San Francisco.

Para levantarse de la cama _____

Permanezca boca arriba con las rodillas dobladas y los pies planos.

Voltéese de lado en la dirección en que usted normalmente se levanta.

Acérquese al borde de la cama y deje caer las piernas, al mismo tiempo levántese apoyando su cuerpo con los brazos.

Cambio de estar sentado a pararse _____

Acomódese en la orilla de la cama/silla.

Coloque la pierna más fuerte un poco más atrás de la pierna débil.

Coloque las manos sobre los brazos de la silla o en el borde de la cama.

Incline el tronco hacia adelante y al mismo tiempo empújese con los brazos para pararse.

Si es una silla con el espaldar muy profundo, siéntese en la orilla de la silla antes de intentar pararse.

Si está sentado en una silla reclinable ponga el espaldar completamente recto.

Si la silla es demasiado baja, levante el nivel con almohadas.

Escaleras _____

Siempre prenda la luz de la escalera

Para subir

Suba siempre con la pierna más fuerte primero, luego suba la pierna débil al mismo escalón, luego el bastón (si lo usa)

Para bajar

Baje primero con la pierna más débil, luego baje la pierna fuerte al mismo escalón.

Si usa bastón, este debe bajar primero.

·Use el pasamanos cuando este disponible. Use estas técnicas cuando suba o baje de un bus o de otro vehículo.

Pendientes _____

Para subir

Inicie con la pierna más fuerte.

Para bajar

Inicie con la pierna más débil.

Procure ir de lado si la pendiente es muy inclinada.

Cuando baje una pendiente hágalo diagonalmente, similar a un zigzag.

Para levantarse del piso _____

Arrodílese, luego levante una pierna poniéndola al frente suyo permaneciendo arrodillado con una pierna, luego levántese. Usted puede necesitar un objeto firme para apoyarse como por ejemplo una silla.

Aparatos de ayuda _____

Bastón

Bastón con plataforma en la punta de cuatro pulgadas al frente y cuatro pulgadas al lado, El bastón debe estar a la altura de la articulación de la cadera. El bastón debe ser lo suficientemente corto para que le permita doblar el codo unos veinte grados.

Cuando use bastón siempre úselo sosteniéndolo con la mano opuesta a la pierna más débil.

Andador

Ajuste la altura de la misma manera que con el bastón (refiérase arriba).

Coloque el caminador firmemente sobre el piso con las cuatro patas en contacto con el piso.

Mantenga el andador a una distancia que sea confortable y que le permita mantener los codos ligeramente doblados. Manténgase recto y evite caminar doblado.

Use una bolsa para el andador si necesita cargar objetos.

Mejorando Su Equilibrio *

**Mejorando Su Equilibrio* es una publicación de Health Promotion and Exercise for Older Adults, © 1990 Aspen Publishers, Inc.

Haga lo siguiente:

1. Estírese y cambie de posición tan frecuente como le sea posible. Cuando ve la televisión, colóquese de pie y mueva las caderas durante los comerciales (esto lo mantendrá más flexible y mejora la circulación de su cuerpo).
 2. Asegúrese que su casa esté bien iluminada (una luz deficiente puede causar que usted no vea los posibles peligros).
 3. Fíjese en objetos lejanos cuando usted camine (esto lo ayudará a mantener su equilibrio visual).
 4. Vaya en dirección de las fuerzas. Por ejemplo, si el viento está soplando, inclinarse hacia el viento le ayudará a mantener su equilibrio.
 5. Haga los ejercicios diariamente y sea constante y paciente (puede que no vea los resultados por lo menos en los siguientes tres meses).
-

Evite hacer lo siguiente:

1. Levantarse muy rápido o cambiar de posición inesperadamente (Puede causarle mareos y/o desmayos).
2. Salir de un lugar oscuro a un lugar con luz solar brillante sin lentes de sol (el resplandor puede afectar su equilibrio).
3. Hacer un esfuerzo si usted se siente cansado (esforzarse cuando está cansado puede agotar su energía y causar caídas).

Actividad 7.7 Discusión de caídas

30 minutos

Notas

Los participantes:

- Discutirán la acción de caerse y los pasos a seguir después de una caída.
- Reconocerán la importancia de comunicarse con el doctor inmediatamente después de caerse (si servicios médicos de emergencia no son requeridos).

Materiales*Guía 7.3 — Levantarse y agacharse con seguridad*El entrenador le dirá al grupo:

- Hemos hablado de las maneras de precaver las caídas, pero ¿qué debemos hacer, si a pesar de todos nuestros esfuerzos nos caemos? Las consecuencias de las caídas se pueden reducir si aplicamos todos los pasos que vamos a discutir hoy.
- Cuando alguien se cae hacia delante, ya sea un bebé, un adolescente, o una persona de edad, la primera reacción es poner la mano al frente. Este reflejo se llama extensión de protección.
- ¡No evite este reflejo ya que ayuda a prevenir un golpe en la cabeza durante la caída! Los brazos son los que reciben el impacto durante la caída (que puede resultar en una luxación o fractura de la muñeca) sin embargo, es preferible que sea la mano la que absorbe la fuerza del golpe y no la cabeza.

Decirle al grupo:

- Después de una caída tómese el tiempo necesario para determinar como se siente y conocer si se ha lesionado o no.

Notas

- No trate de levantarse inmediatamente después de una caída. Muévase despacio. Si tiene un sistema para respuesta de emergencias tal como LIFELINE úselo y permanezca quieto (especialmente si experimenta dolor en las caderas, si está sudando, tiene náuseas, dolor en el pecho o se siente mareado).
- Si usted no tiene un sistema de respuesta para emergencias, y siente dolor en la cadera, voltee despacio sobre el lado que no le duele, doble las rodillas y con la ayuda de las manos empuje de tal manera que las cuatro extremidades queden en contacto con el piso. Evite que el peso del cuerpo quede sobre la pierna afectada.
- Una vez en esta posición gatee hasta donde haya un objeto estable (por ejemplo el inodoro) usando este apoyo trate de pararse. Si esta mareado no trate de pararse todavía. Ya sea caminando o gateando trate de llegar a un teléfono.

Si es posible el entrenador demostrará esta actividad, y le pedirá a los participantes que traten de hacerla. Los participantes pueden estar reacios a tratarlo. La reacción negativa a participar puede deberse a que los participantes sientan vergüenza, miedo a lastimarse, o temor a realizar esta actividad incorrectamente. Como mínimo es importante mostrar como pararse después de una caída.



APRENDA

Alternativas para que cada uno de los participantes practique esta actividad incluyen:

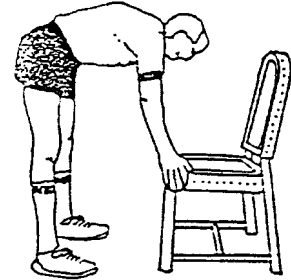
1. Hacer que uno o dos participantes voluntariamente demuestren esta actividad al resto del grupo.
2. Animar a que los participantes realicen esta actividad en la privacidad de sus hogares bajo supervisión.

Informe al grupo

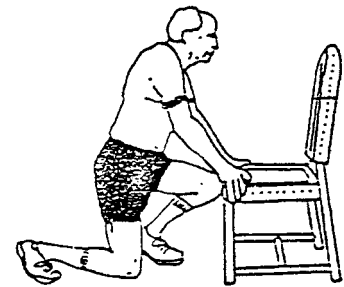
Mientras más rápido que se ponga en contacto con su doctor usted podrá recordar mejor las circunstancias que causaron la caída. Esta información es importante para acelerar su recuperación y para prevenir otra caída.

Siga este procedimiento que le ayudara a agacharse hasta el piso y levantarse de nuevo con facilidad.

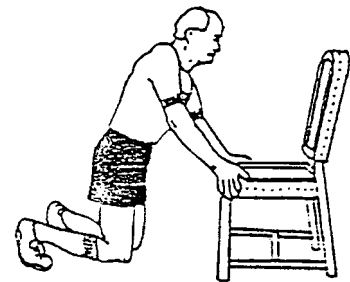
Párese delante de su silla, doble la cintura y las rodillas un poco y agarre el borde de la silla, para apoyarse. (Asegúrese que la silla sea segura, que no se resbale y sea lo suficientemente pesada y firme para que usted pueda apoyarse sin que la silla se de vuelta).



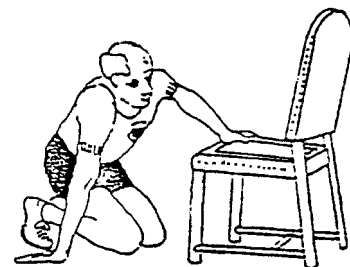
Use los brazos y el apoyo de la silla para soportar su peso. Para arrodillarse, hágalo con una sola rodilla a la vez. Doble la rodilla y arrodílese lentamente hasta que toque el suelo.



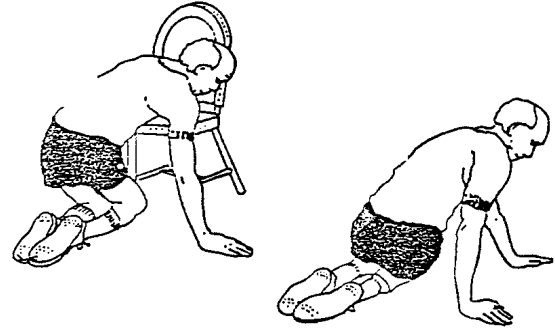
Una vez que su rodilla esté firmemente en el piso, usted puede bajar la otra rodilla, pero debe continuar apoyándose en la silla.



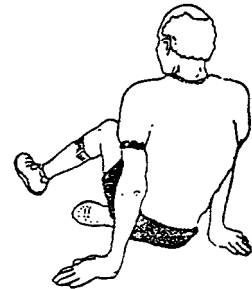
Manténgase cogido de la silla con la mano izquierda mientras que usted levanta la otra mano y la coloca sobre el piso en su lado derecho.



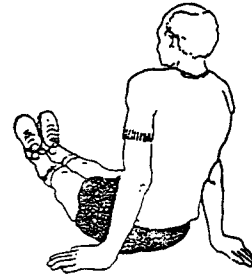
5. De rodillas, apoye su peso con un brazo y traiga la otra mano cerca de su cuerpo, de tal manera que tanto las manos como los brazos le den apoyo. Baje sus caderas lentamente hacia el piso cerca de su mano derecha.



6. Sentado apóyese en los brazos y manos atrás de su espalda y levemente ponga una pierna recta delante de usted.



7. Luego estire la otra pierna. Usted debe estar sentado en el piso con ambas piernas delante y apoyado en sus brazos.



Para levantarse nuevamente

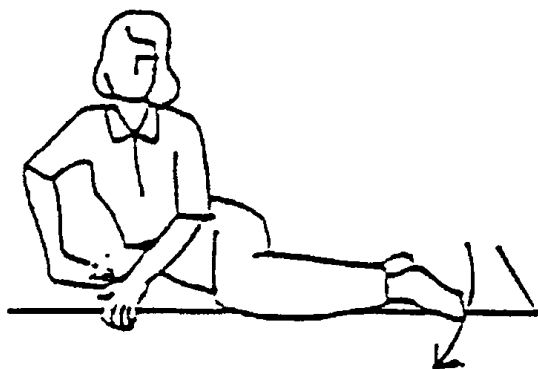
- Para levantarse nuevamente, sencillamente ponga sus manos y rodillas delante de la silla, posición 3.
- Luego levante su pierna hasta la posición 2.
- Sosténgase firmemente con los brazos y piernas y levántese lentamente

Práctica

Inicialmente, practique los pasos 1, 2 y 3 varias veces, levantándose y agachándose. Luego continúe con los pasos 4, 5, 6, y 7. Practique el procedimiento varias veces para familiarizarse con él.

Levantarse de la cama con más facilidad

- Acueste en su espalda con ambas rodillas dobladas y los pies juntos sobre la cama.
- Ruede sobre su lado en la dirección en que usted se levanta habitualmente.
- Empuje el cuerpo con sus brazos. Acerque sus piernas al borde de la cama y baje sus pies al piso.



- Apóyese en sus brazos y siéntese en el borde de la cama. Permanezca sentado en la cama por unos minutos antes de levantarse.

Información de contacto

Su Logo aquí

Información para poderlo contactar

Nombre, Teléfono, Correo electrónico