

RECOMENDACIONES — PARA PERSONAS —

EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA



Recomendaciones

- Si está encamada, intente cambios posturales y movimientos controlados mientras realiza su higiene y cambio de ropa.
- Practique ejercicios funcionales que le ayuden a comer, lavarse, vestirse, deambular, ir al retrete...
- Ayúdele a sentarse siempre que pueda.
- Ayúdele a ponerse en pie sola o con ayuda de un andador o bastón.
- Anímele a realizar paseos cortos.



Realice con ella

- Ejercicios y técnicas respiratorias.
- Técnicas de relajación.
- Ejercicios para conservar la funcionalidad de las manos.
- Acompañela a talleres de actividad física que fomenten su desarrollo cognitivo.



Evite

- Tirar de sus brazos y realizar movimientos bruscos.
- Todo aquello que cause dolor.

¿Cuándo debo acudir a mi *centro de salud?*

1

Se aconseja una evaluación médica previa a la realización del programa de ejercicio para persona de **70 años o más**.



2

Si en los últimos **6 meses**:

- Ha tenido dolor en el pecho.
- Ha sufrido un síncope, una pérdida de conocimiento o una caída precedida de mareo.
- Ha tenido dos o más caídas en el último año.
- Ha perdido, sin quererlo, más de un 10% de su peso.

3

Si tiene alguna enfermedad ósea, articular o cardíaca susceptible de empeorar mediante la realización de ejercicio físico.

Importante

Si durante un ejercicio siente dolor articular, respiración dificultosa, mareos, taquicardia, etc., **pare inmediatamente** y agende una cita con su centro de salud.

¡REGÍSTRATE EN LA PLATAFORMA
<http://enbuenaedad.es>

y comparte actividades, experiencias y opiniones!



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES



ACTIVIDAD FÍSICA

PARA MAYORES DE 65 AÑOS



Envejecimiento
saludable



Autonomía
funcional



Tratamiento de
enfermedades
y obesidad



Vida más
saludable



¡El ejercicio es esencial para un
envejecimiento saludable!



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



EIP on AHA
REFERENCE SITE
★★★★

RECOMENDACIONES GENERALES

Actividad física recomendada

1 Rutina diaria



2 Actividad social



3 Paseos caminando



4 Paseos en bicicleta



5 Actividades de ocio o recreativas



6 Actividades ocupacionales



7 Tareas domésticas



8 Juegos



9 Deportes



10 Ejercicio programado



Si su condición física lo permite, realice:



Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más mejor

Para incrementar los beneficios para la salud:



Beneficios adicionales para la salud:

Al menos

2 días a la semana

actividades físicas de **fortalecimiento muscular** de **intensidad moderada o más elevada** para trabajar todos los grandes grupos musculares.



Al menos

3 días a la semana

actividades físicas **multicomponente**

variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de **intensidad moderada o más elevada**.



Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar y ejercicios de estiramiento después de terminar.

- Acuda al centro municipal de deporte o al centro de participación activa de mayores para conocer las actividades que ofertan.
- Utilice los caminos o paseos saludables y los parques de ejercicio de su municipio; si es posible, en compañía.
- Como apoyo a su rutina de ejercicios puede utilizar la APP Actívate 55+. Disponible en [Google Play](#) para Android.