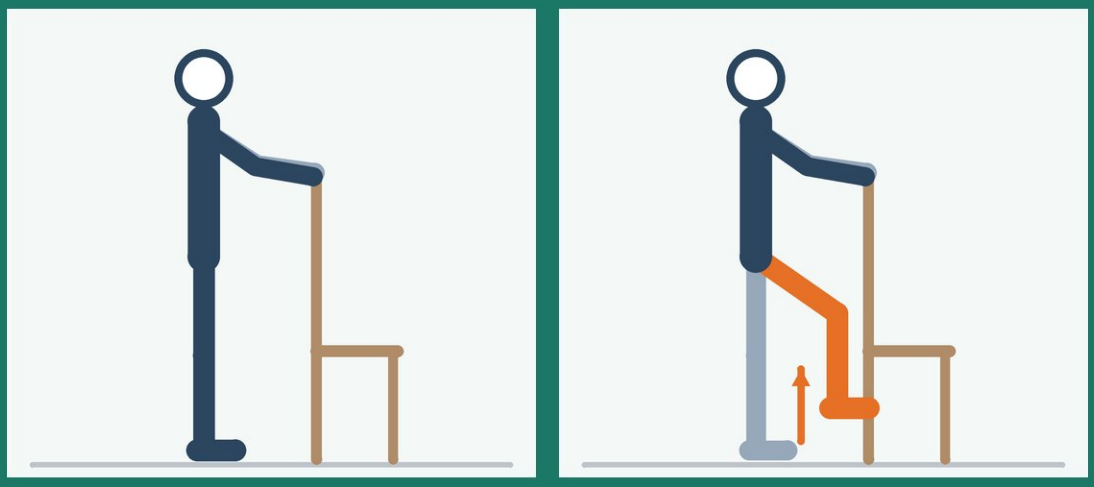
PLAN DE 21 DÍAS

Plan Anti-Caídas en Casa

21 días de ejercicios sencillos para caminar con más firmeza



En este material

- ☐ Prueba de inicio y final para ver el avance
- ☐ 3 semanas, 15 ejercicios ilustrados paso a paso
- ☐ Versión más fácil y más difícil de cada ejercicio
- ☐ Calendario de 21 días para la nevera
- ☐ Hoja de progreso

ANTES DE EMPEZAR

Seguridad primero

Lea esta página con su familia. Son reglas simples que hacen el plan seguro.

- [ ] Antes de empezar, muestre este plan a su médico, sobre todo si tiene mareos, problemas del corazón, presión alta sin control, una cirugía reciente o una caída en los últimos meses.
- [ ] Use una silla firme, sin ruedas y sin brazos que se muevan. Apóyela contra la pared para que no se deslice.
- [ ] Haga los ejercicios de pie siempre junto a un apoyo: el respaldo de una silla firme, una encimera o la pared.
- [ ] Use zapatos cerrados con suela de goma. No haga los ejercicios en calcetines ni sobre una alfombra suelta.
- [ ] Al principio, pida que alguien de la familia esté cerca.
- [ ] Respire normal, sin aguantar el aire. Muévase despacio.
- [ ] Pare si siente dolor en el pecho, falta de aire, mareo o dolor fuerte en una articulación. Si no se le pasa, busque atención médica.
- [ ] Un poco de cansancio en las piernas es normal. Dolor no.

CÓMO FUNCIONA

Cómo usar este plan

Día 1: la prueba de inicio

Haga las 3 pruebas de las páginas siguientes y anote los resultados. Así podrá ver su avance.

Todos los días: una rutina de 5 ejercicios

Cada semana tiene su propia rutina. Toma entre 10 y 15 minutos. Marque el día en el calendario cuando termine.

Semana 1: Base

Ejercicios sentados para despertar las piernas y los tobillos sin riesgo.

Semana 2: Firmeza

De pie, con las manos en el respaldo de una silla. Más fuerza para levantarse y sostenerse.

Semana 3: Confianza

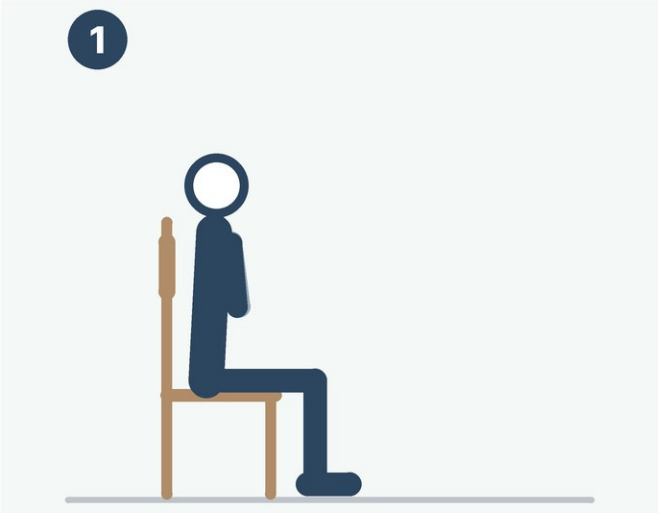
Equilibrio y pasos con apoyo, para caminar con más seguridad dentro de casa.

Día 21: la prueba final

Repita las 3 pruebas y compare con el día 1.

PRUEBA DE INICIO Y FINAL

Prueba 1: Levantarse de la silla



1. Siéntese en la mitad de la silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Cruce los brazos sobre el pecho.
3. Cuente cuántas veces se levanta por completo y se vuelve a sentar en 30 segundos.
4. Si necesita usar las manos para levantarse, puede usarlas. Anótelo junto al número.

Anote aquí

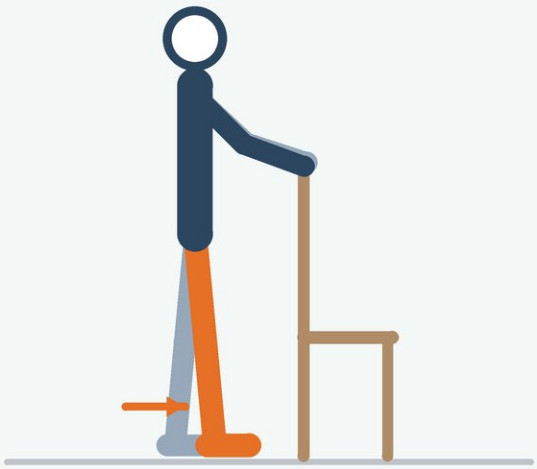
Día 1
Veces en 30 segundos

_____

Día 21
Veces en 30 segundos

_____

Prueba 2: Equilibrio en 4 posiciones



1. De pie junto a la encimera, con alguien a su lado. Intente cada posición durante 10 segundos sin apoyarse.
2. 1) Pies juntos. 2) Un pie un poco adelantado, con el talón al lado del dedo gordo del otro. 3) Un pie justo delante del otro, talón con punta. 4) Sobre un solo pie.
3. Si pierde el equilibrio, apóyese y pase a la siguiente prueba.
4. Anote hasta qué posición llegó.

Anote aquí

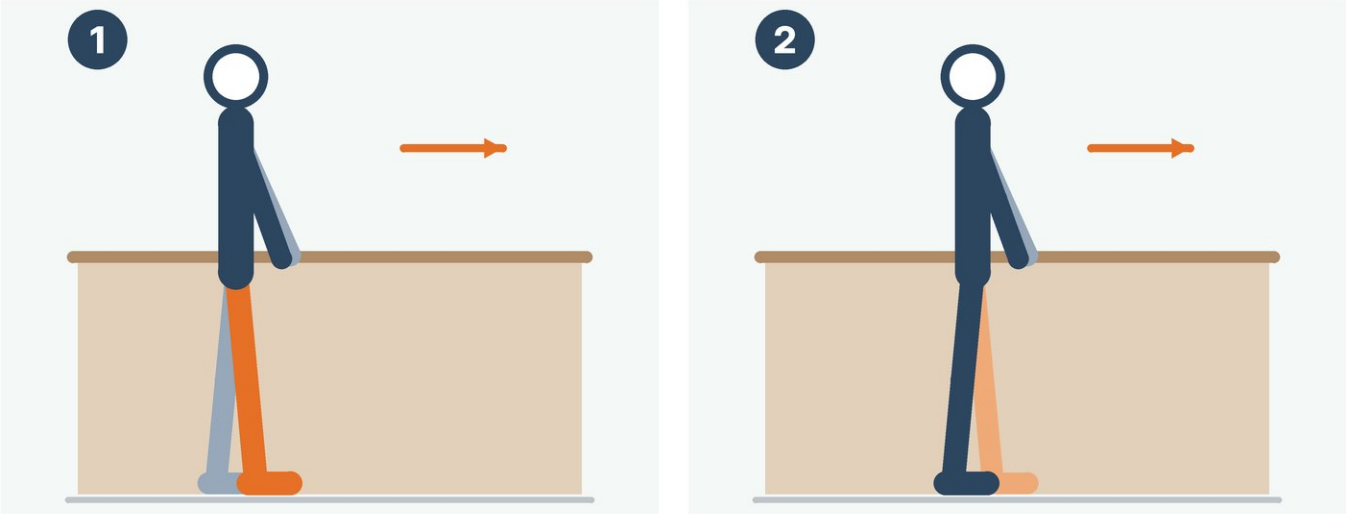
Día 1
Última posición lograda (1 a 4)

_____

Día 21
Última posición lograda (1 a 4)

_____

Prueba 3: Caminar 3 metros



1. Marque 3 metros en el suelo (unos 4 pasos largos) a partir de una silla.
2. Desde sentado, levántese, camine hasta la marca a paso normal, dé la vuelta, regrese y siéntese.
3. Otra persona mide el tiempo con el reloj del celular.
4. Use su bastón o andador si normalmente lo usa.

Anote aquí

Día 1
Segundos

_____

Día 21
Segundos

_____

Hable con su médico si en la Prueba 2 no logra mantener la posición 3 (un pie delante del otro) durante 10 segundos, o si en la Prueba 3 tarda 12 segundos o más. Son señales de que el riesgo de caída merece una revisión.

DÍAS 1 AL 7

Semana 1

Base

Esta semana despierta los músculos de las piernas y los tobillos sin ponerse de pie. Son los músculos que sostienen el cuerpo cuando tropieza.

Dónde: Sentado en una silla firme

La rutina de cada día

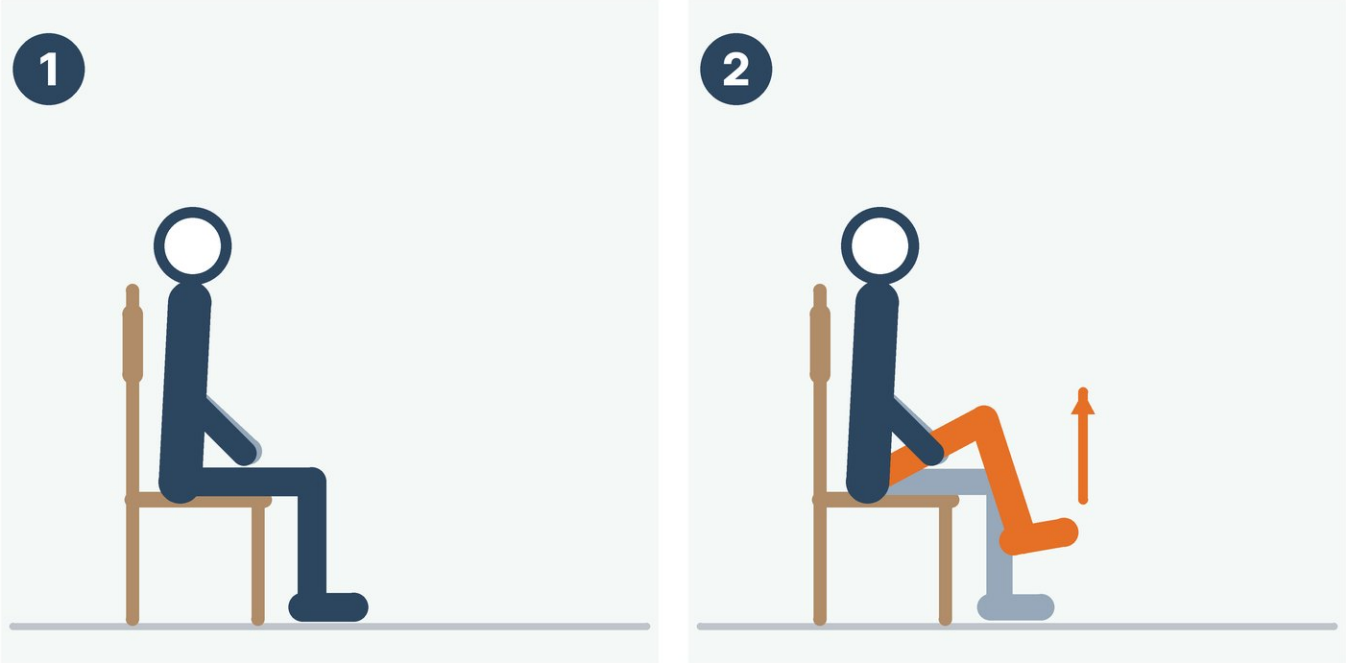
1. **Marcha sentado**
2. **Estirar la rodilla**
3. **Talones y puntas**
4. **Círculos con el tobillo**
5. **Levantarse con ayuda de las manos**

Tiempo total: 10 a 15 minutos. Haga la rutina una vez al día y marque el día en el calendario.

SEMANA 1 · EJERCICIO 1 DE 5

Marcha sentado

Activa los músculos que levantan la pierna al caminar y al subir un escalón.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho, con la espalda cerca del respaldo y los pies apoyados.
2. Suba una rodilla hacia el pecho, sin echar el cuerpo hacia atrás.
3. Bájela despacio y suba la otra.
4. Siga alternando, como si caminara sentado.

CUÁNTAS VECES

20 pasos en total (10 con cada pierna). Descanse 1 minuto y repita.

Más fácil

Suba la rodilla solo un poco.

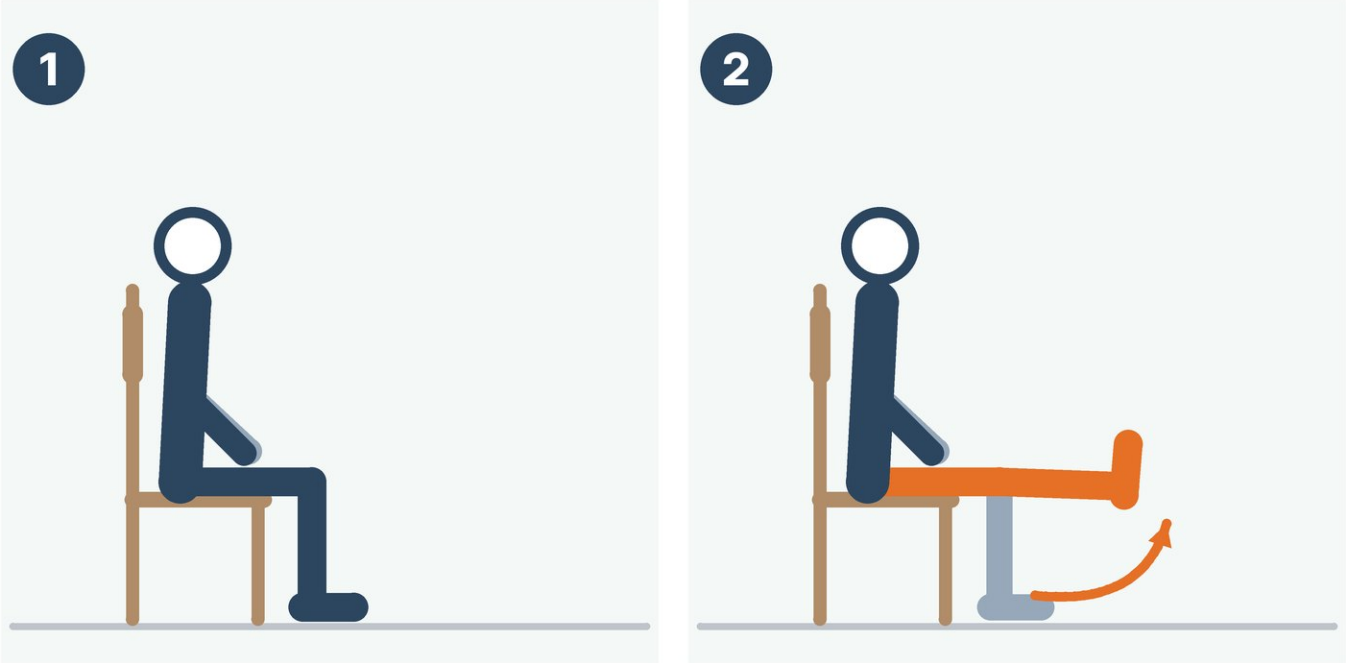
Un poco más

Mantenga la rodilla arriba 2 segundos.

SEMANA 1 · EJERCICIO 2 DE 5

Estirar la rodilla

Fortalece el muslo, que es el músculo que más ayuda a levantarse y a no doblarse al tropezar.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho y sujete los lados de la silla.
2. Estire una pierna hacia delante hasta dejarla casi recta.
3. Lleve la punta del pie hacia usted y mantenga 2 segundos.
4. Baje despacio. Haga todas las repeticiones y cambie de pierna.

CUÁNTAS VECES
10 veces con cada pierna.

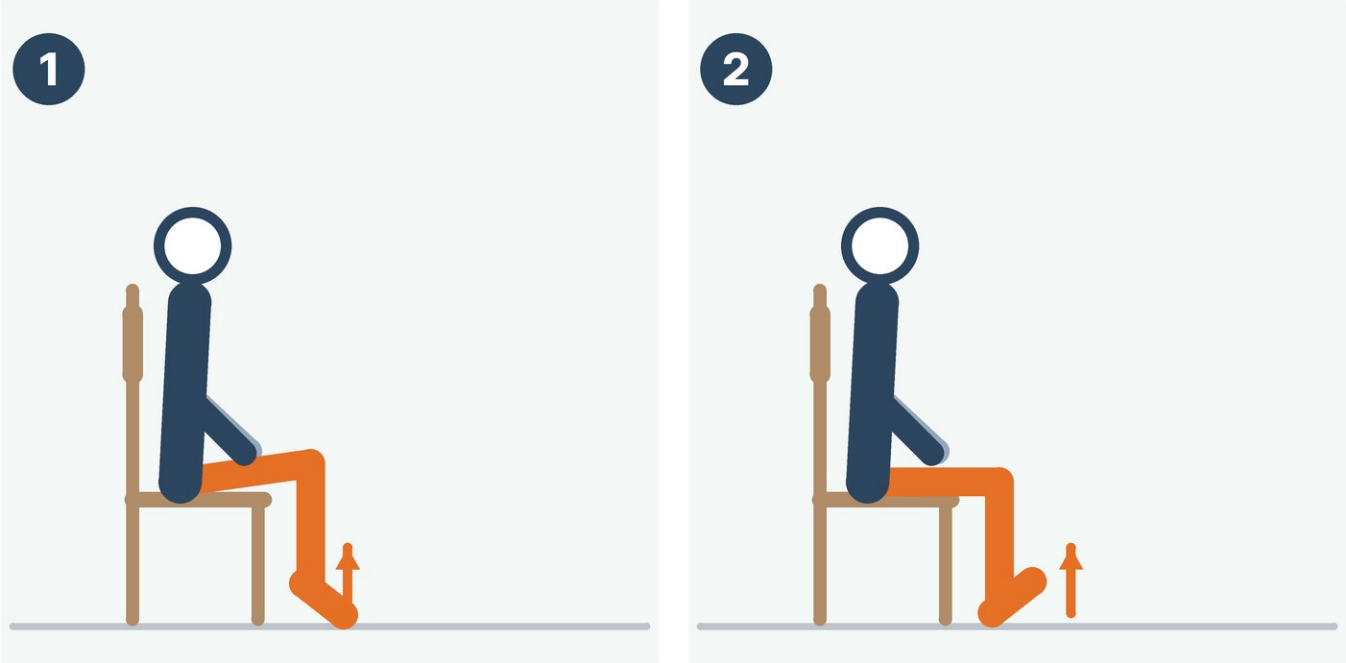
Más fácil
Estire la pierna solo hasta la mitad.

Un poco más
Mantenga la pierna estirada 5 segundos.

SEMANA 1 · EJERCICIO 3 DE 5

Talones y puntas

Da fuerza a los tobillos y a las pantorrillas, que corrigen el equilibrio en cada paso.



Cómo hacerlo

1. Siéntese con los pies apoyados, un poco separados.
2. Levante los talones y quede apoyado en la punta de los pies.
3. Baje los talones y levante ahora las puntas.
4. Alterne con calma.

CUÁNTAS VECES
15 veces cada movimiento.

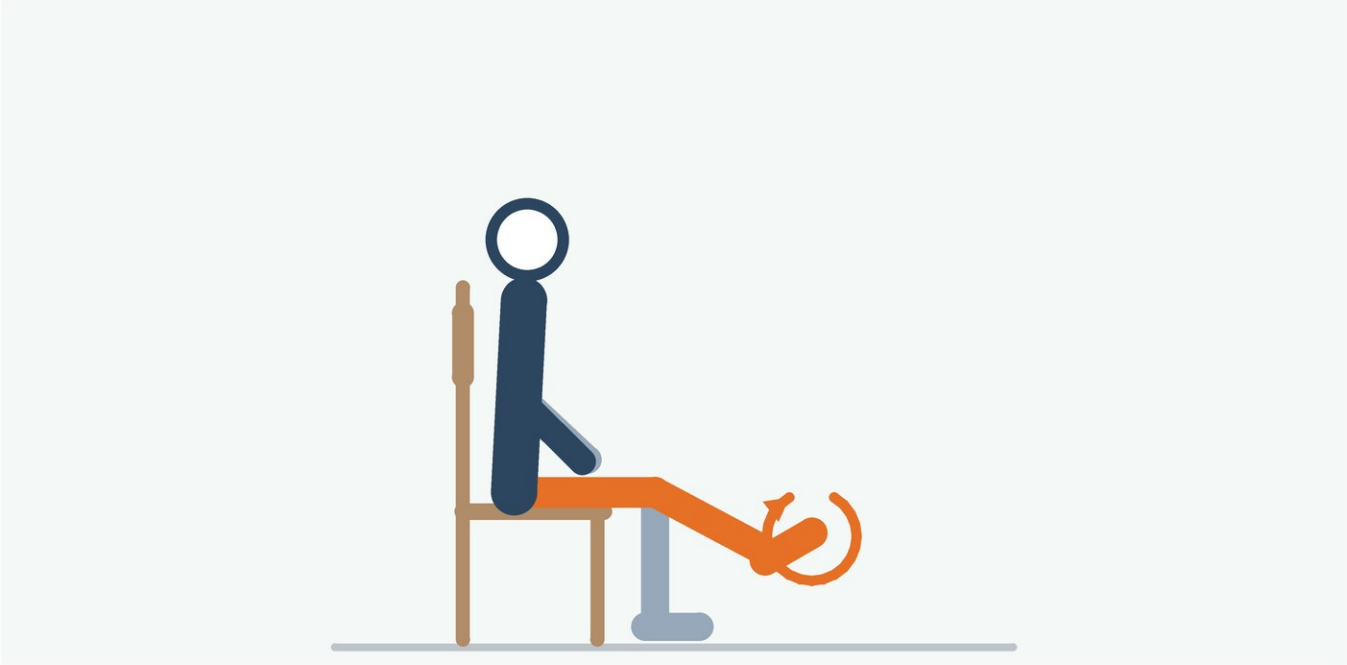
Más fácil
Haga un pie a la vez.

Un poco más
Apoye las manos en las rodillas y empuje un poco hacia abajo.

SEMANA 1 · EJERCICIO 4 DE 5

Círculos con el tobillo

Mejora el movimiento del tobillo, que ayuda a no tropezar con el borde de una alfombra o un escalón.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho y levante un pie unos centímetros del suelo.
2. Dibuje círculos lentos con la punta del pie.
3. Haga los círculos hacia un lado y después hacia el otro.
4. Cambie de pie.

CUÁNTAS VECES

10 círculos hacia cada lado, con cada pie.

Más fácil

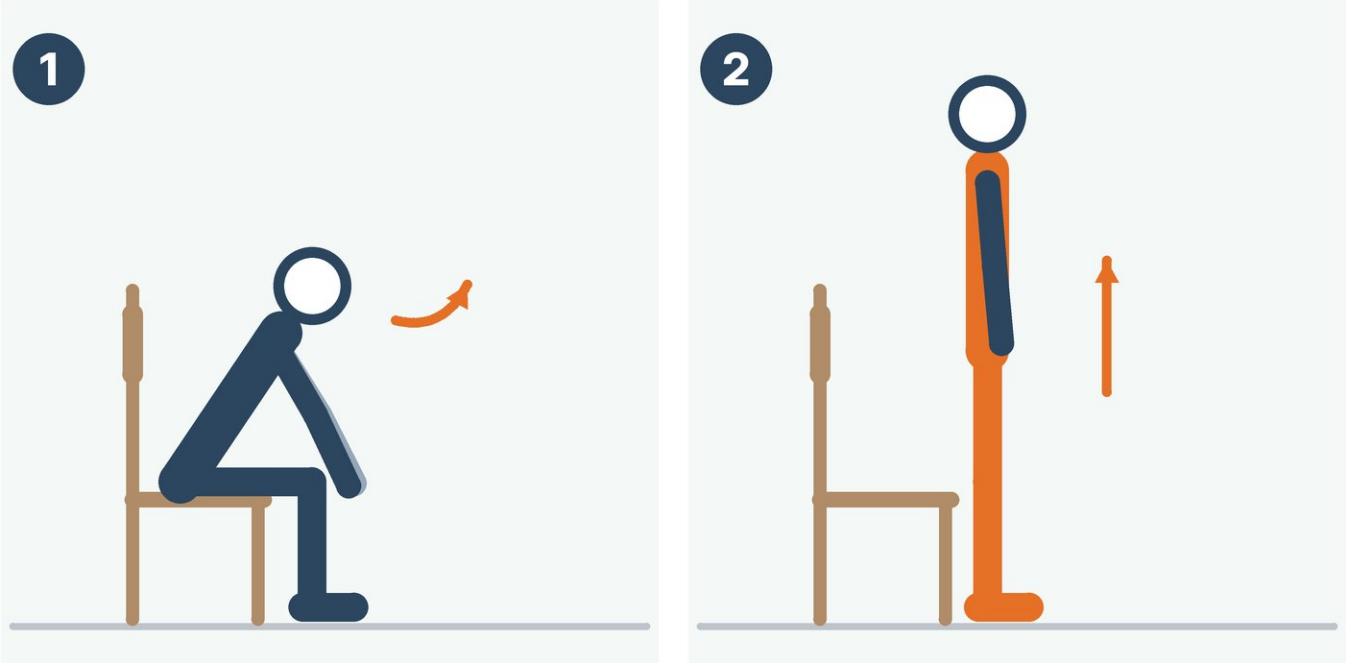
Apoye el talón en el suelo y mueva solo la punta.

Un poco más

Haga los círculos más grandes y más lentos.

Levantarse con ayuda de las manos

Practica el movimiento más importante del día: levantarse de la silla con seguridad.



Cómo hacerlo

1. Siéntese en la mitad de la silla, con los pies un poco atrás de las rodillas.
2. Apoye las manos en los muslos o en los brazos de la silla.
3. Incline el pecho hacia delante, como si fuera a mirar sus pies, y empuje con piernas y manos.
4. Quede de pie un momento. Para sentarse, toque la silla con la parte de atrás de las piernas y baje despacio.

CUÁNTAS VECES

5 veces. Descanse 1 minuto y repita.

Más fácil

Use un cojín firme en el asiento para que quede más alto.

Un poco más

Baje para sentarse contando hasta 3.

DÍAS 8 AL 14

Semana 2

Firmeza

Ahora el trabajo es de pie, siempre con apoyo. La meta es levantarse con menos esfuerzo y sentir las piernas más firmes.

Dónde: De pie, con las manos en el respaldo de una silla

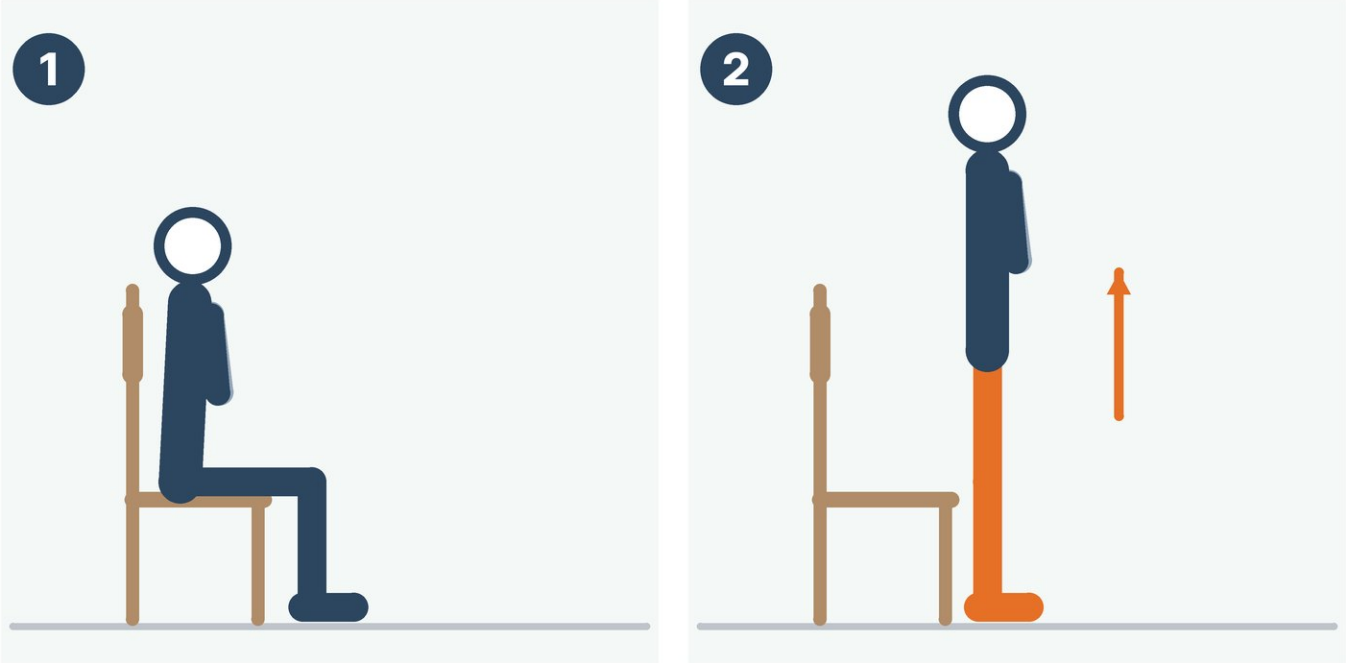
La rutina de cada día

1. **Levantarse sin usar las manos**
2. **Ponerse de puntillas**
3. **Pierna hacia el lado**
4. **Talón hacia atrás**
5. **Pasar el peso de un pie al otro**

Tiempo total: 10 a 15 minutos. Haga la rutina una vez al día y marque el día en el calendario.

Levantarse sin usar las manos

La fuerza para levantarse de la silla, del sofá y del inodoro sin ayuda.



Cómo hacerlo

1. Siéntese en la mitad de la silla, con los pies apoyados y separados al ancho de las caderas.
2. Cruce los brazos sobre el pecho.
3. Incline el pecho hacia delante y levántese empujando con las piernas.
4. Siéntese despacio, sin dejarse caer.

CUÁNTAS VECES

8 veces. Descanse 1 minuto y repita.

Más fácil

Use las manos en los muslos para ayudarse.

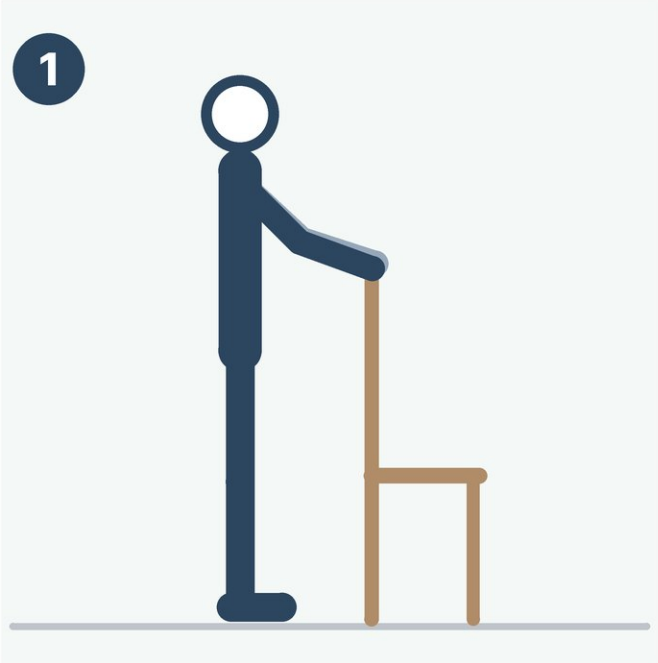
Un poco más

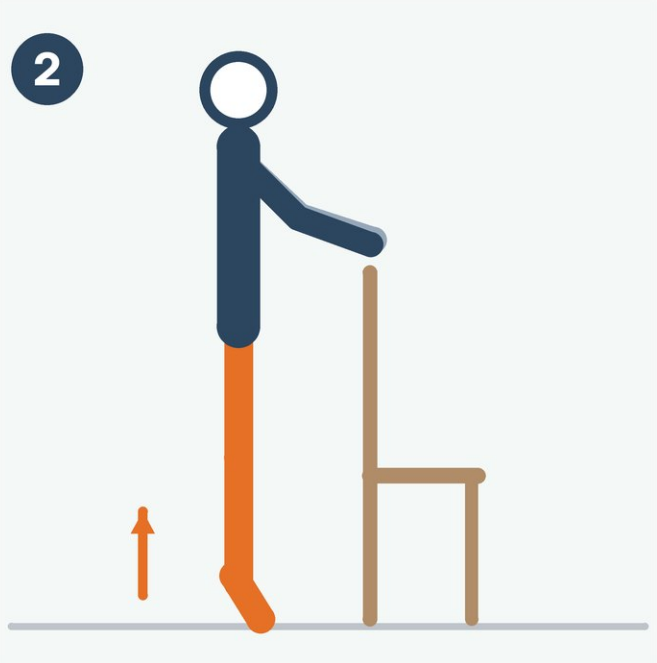
Baje contando hasta 4.

SEMANA 2 · EJERCICIO 2 DE 5

Ponerse de puntillas

Pantorrillas más fuertes para dar pasos firmes y recuperar el equilibrio.





Cómo hacerlo

1. Póngase de pie detrás de una silla firme y sujete el respaldo con las dos manos.
2. Separe los pies al ancho de las caderas.
3. Suba los talones y quede en la punta de los pies.
4. Baje despacio.

CUÁNTAS VECES
10 veces. Descanse y repita.

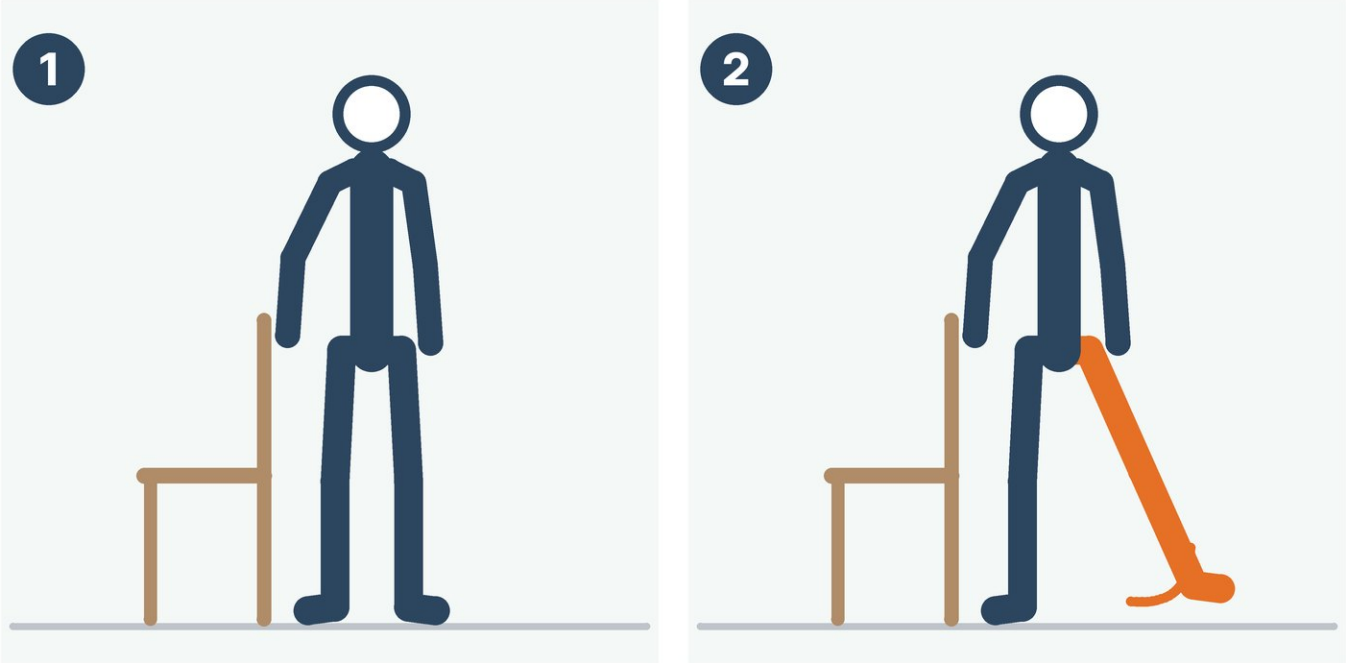
Más fácil
Suba los talones solo un poco.

Un poco más
Mantenga arriba 3 segundos.

SEMANA 2 · EJERCICIO 3 DE 5

Pierna hacia el lado

Fortalece la cadera, que mantiene el cuerpo estable cuando apoya un solo pie al caminar.



Cómo hacerlo

1. De pie, con una mano en el respaldo de la silla.
2. Mantenga el cuerpo derecho y la punta del pie mirando al frente.
3. Lleve una pierna hacia el lado, sin inclinar el tronco.
4. Vuelva despacio. Haga todas las repeticiones y cambie de lado.

CUÁNTAS VECES
10 veces con cada pierna.

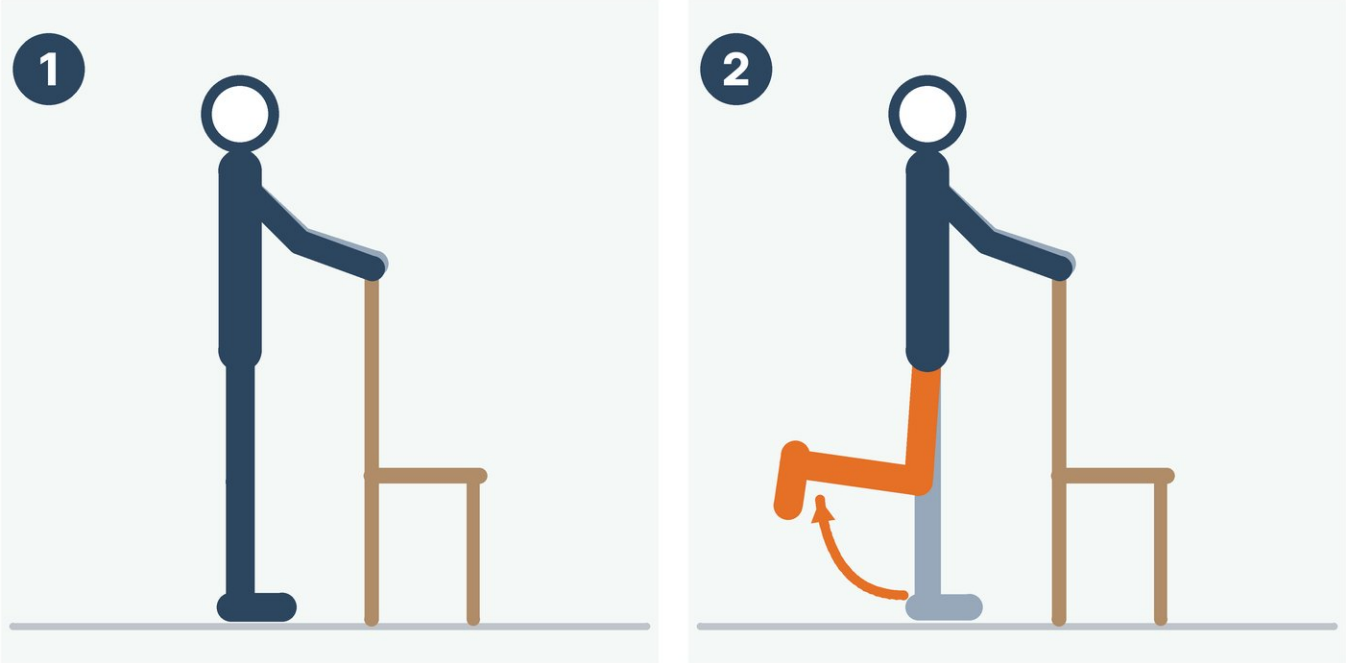
Más fácil
Separe la pierna solo unos centímetros.

Un poco más
Mantenga la pierna afuera 2 segundos.

SEMANA 2 · EJERCICIO 4 DE 5

Talón hacia atrás

Fortalece la parte de atrás del muslo, que ayuda a levantar el pie y no arrastrarlo.



Cómo hacerlo

1. De pie, con las dos manos en el respaldo de la silla.
2. Doble una rodilla y lleve el talón hacia atrás.
3. Mantenga las rodillas juntas y el cuerpo derecho.
4. Baje despacio y cambie de pierna.

CUÁNTAS VECES
10 veces con cada pierna.

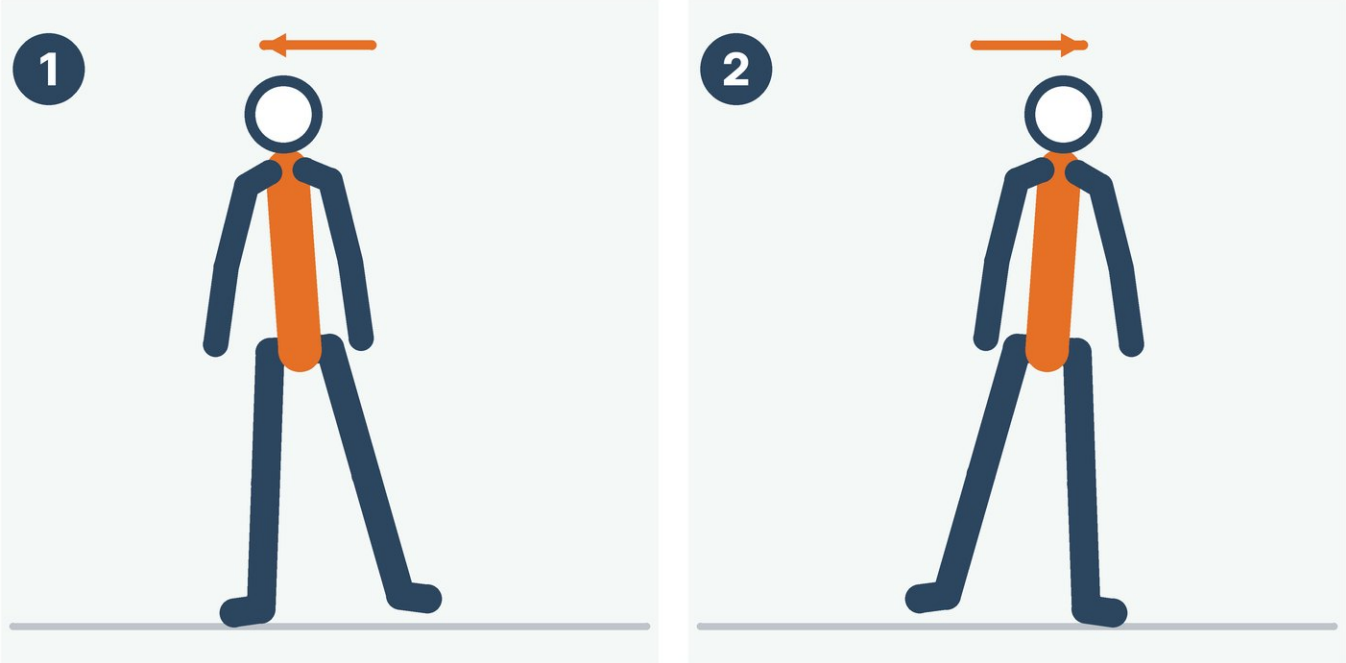
Más fácil
Levante el talón solo un poco.

Un poco más
Mantenga arriba 3 segundos.

SEMANA 2 · EJERCICIO 5 DE 5

Pasar el peso de un pie al otro

Enseña al cuerpo a cargar el peso sobre un pie, el primer paso del equilibrio.



Cómo hacerlo

1. De pie, con los pies separados y las manos cerca del respaldo de la silla.
2. Lleve el peso del cuerpo hacia un pie, sin despegar el otro.
3. Quédese así 5 segundos.
4. Pase el peso al otro pie.

CUÁNTAS VECES
10 veces hacia cada lado.

Más fácil
Mantenga las dos manos en la silla.

Un poco más
Levante un poco el talón del pie que queda libre.

DÍAS 15 AL 21

Semana 3

Confianza

La última semana entrena el equilibrio y los pasos. Mantenga siempre una mano cerca del apoyo, aunque se sienta seguro.

Dónde: De pie, junto a la encimera o una silla firme

La rutina de cada día

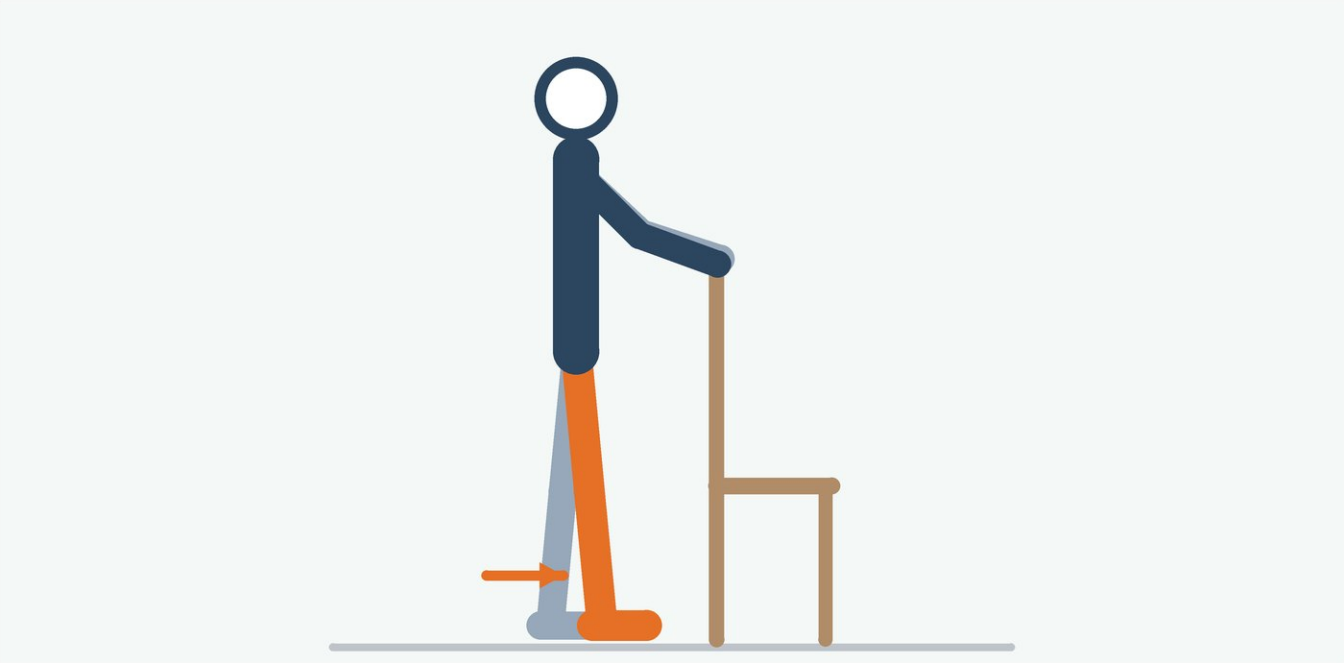
1. **Un pie delante del otro**
2. **Sobre un pie**
3. **Caminar talón con punta**
4. **Pasos hacia el lado**
5. **Marcha en el lugar**

Tiempo total: 10 a 15 minutos. Haga la rutina una vez al día y marque el día en el calendario.

SEMANA 3 · EJERCICIO 1 DE 5

Un pie delante del otro

Entrena el equilibrio en una base estrecha, como al pasar por un pasillo.



Cómo hacerlo

1. De pie junto a la encimera, con una mano apoyada.
2. Ponga un pie justo delante del otro, el talón tocando la punta.
3. Mire al frente, no a los pies.
4. Mantenga 10 segundos y cambie el pie que queda delante.

CUÁNTAS VECES

3 veces con cada pie delante.

Más fácil

Deje un pie un poco adelantado y al lado del otro.

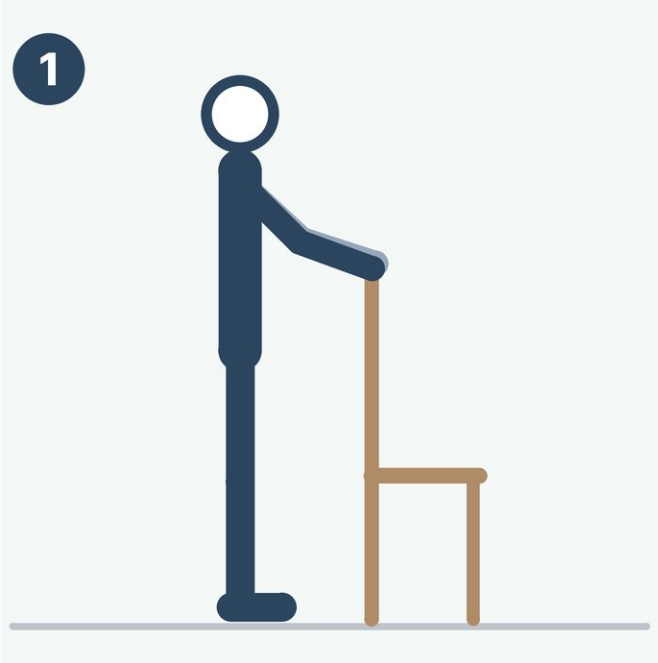
Un poco más

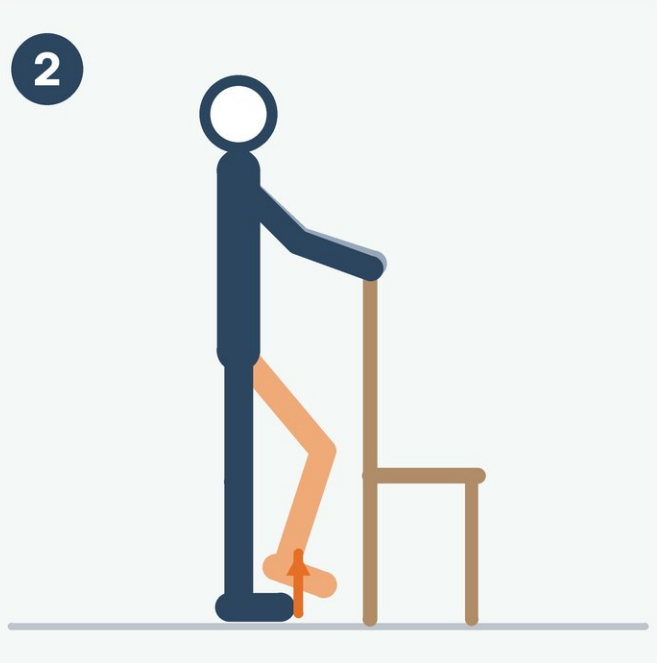
Apoye solo la punta de los dedos en la encimera.

SEMANA 3 · EJERCICIO 2 DE 5

Sobre un pie

El equilibrio que necesita para subir un escalón, ponerse un pantalón o entrar a la ducha.





Cómo hacerlo

1. De pie, con las dos manos en el respaldo de la silla.
2. Levante un pie del suelo, doblando la rodilla.
3. Mantenga hasta 10 segundos, con el cuerpo derecho.
4. Baje y cambie de pie.

CUÁNTAS VECES
3 veces con cada pie.

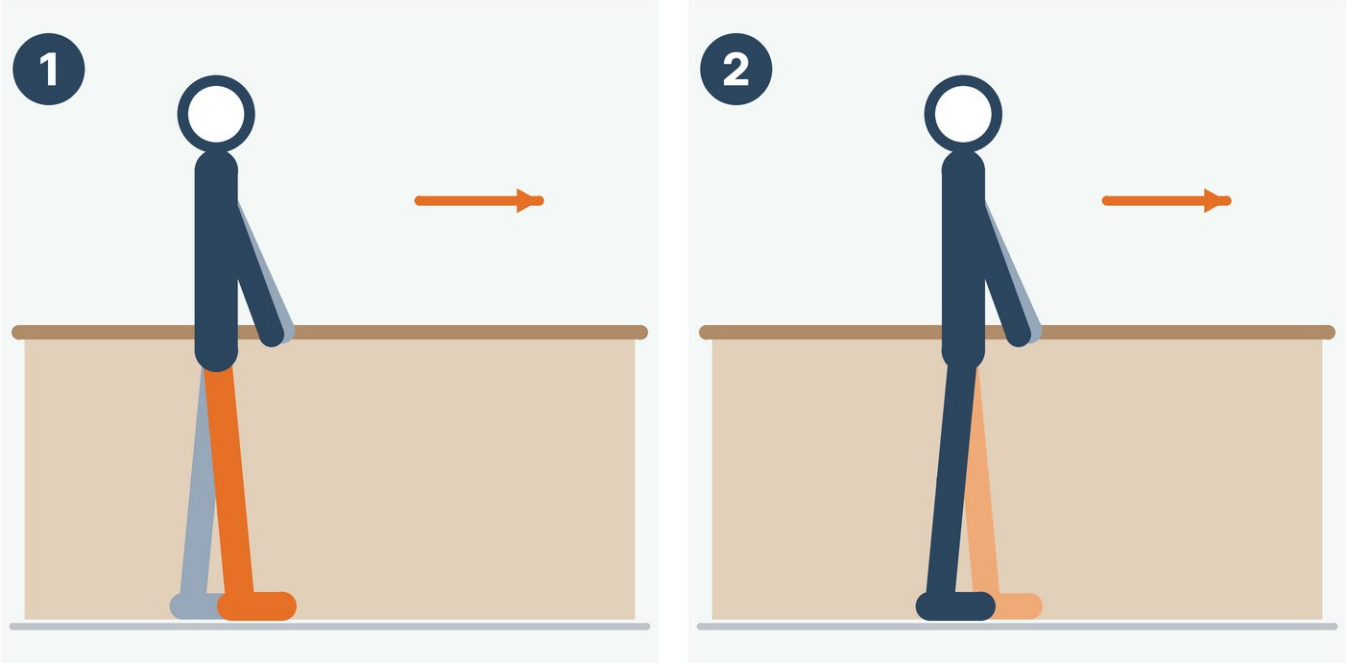
Más fácil
Deje la punta del pie tocando el suelo.

Un poco más
Sujete la silla con una sola mano.

SEMANA 3 · EJERCICIO 3 DE 5

Caminar talón con punta

Une fuerza y equilibrio en movimiento: es el ejercicio más cercano a caminar con seguridad.



Cómo hacerlo

1. Póngase de lado junto a la encimera o una pared, con una mano apoyada.
2. Dé un paso poniendo el talón justo delante de la punta del otro pie.
3. Siga así, despacio, mirando al frente.
4. Al final, dé la vuelta con calma y regrese.

CUÁNTAS VECES

10 pasos. Descanse y repita 2 veces.

Más fácil

Deje un pequeño espacio entre el talón y la punta.

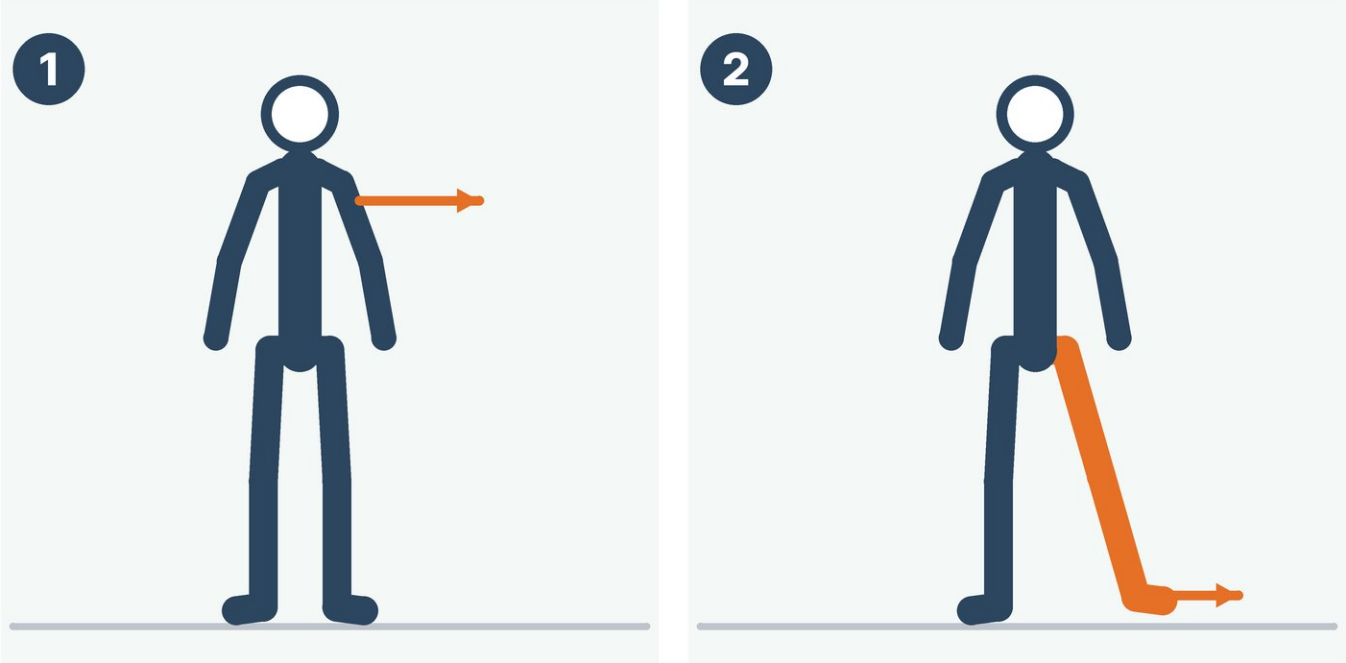
Un poco más

Pare 2 segundos en cada paso.

SEMANA 3 · EJERCICIO 4 DE 5

Pasos hacia el lado

Prepara el cuerpo para moverse de lado, como al esquivar un mueble o girar en la cocina.



Cómo hacerlo

1. De pie frente a la encimera, con las manos apoyadas.
2. Dé un paso hacia el lado y junte el otro pie.
3. Mantenga las rodillas un poco flojas y la punta de los pies al frente.
4. Haga 10 pasos hacia un lado y vuelva.

CUÁNTAS VECES
10 pasos hacia cada lado, 2 veces.

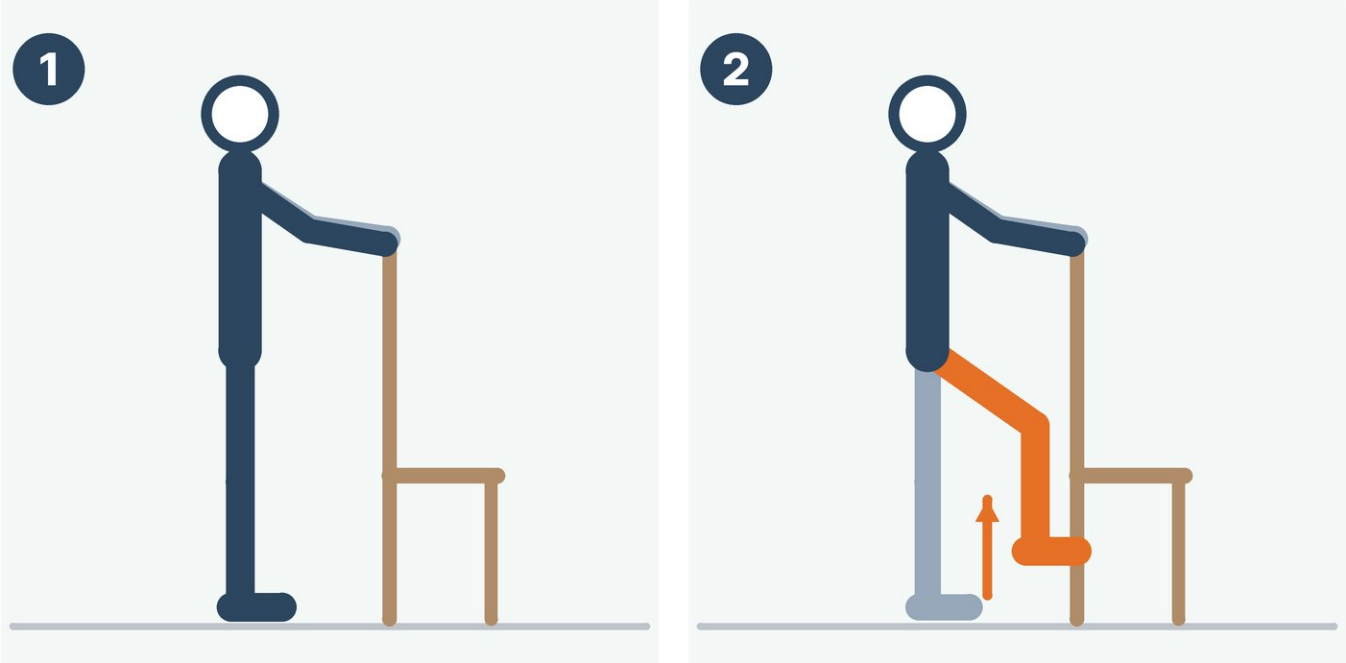
Más fácil
Pasos más cortos.

Un poco más
Pasos más lentos, parando 2 segundos con los pies separados.

SEMANA 3 · EJERCICIO 5 DE 5

Marcha en el lugar

Junta fuerza, equilibrio y ritmo: el entrenamiento final para caminar mejor.



Cómo hacerlo

1. De pie, con las manos en el respaldo de la silla.
2. Suba una rodilla, bájela y suba la otra.
3. Mantenga el cuerpo derecho y mire al frente.
4. Respire normal durante todo el ejercicio.

CUÁNTAS VECES

30 segundos. Descanse y repita 2 veces.

Más fácil

Suba solo el talón, dejando la punta en el suelo.

Un poco más

Suba más la rodilla y marche 45 segundos.

PARA PEGAR EN LA NEVERA

Mi calendario de 21 días

Marque con una X cada día que termine la rutina. Si un día no pudo, siga al día siguiente: lo importante es no abandonar.

Semana 1 · Base

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 2 · Firmeza

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana 3 · Confianza

Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Día 1 y día 21: haga también las 3 pruebas y anote los resultados.

PARA VER EL AVANCE

Hoja de progreso

Anote los resultados de las 3 pruebas. Repítalas una vez al mes para seguir el avance.

	Día 1	Día 21	Mes 2	Mes 3
Levantarse (veces en 30 s)				
Equilibrio (posición 1 a 4)				
Caminar 3 m (segundos)				
Cómo me sentí				

Más veces en la Prueba 1, una posición más alta en la Prueba 2 y menos segundos en la Prueba 3 son señales de avance.

DESPUÉS DEL DÍA 21

Cómo seguir

Semanas 4 a 8

Haga la rutina de la Semana 3 cinco días por semana y la rutina de la Semana 2 los otros dos días. Agregue una caminata corta dentro o fuera de casa, con compañía.

Cada mes

Repita las 3 pruebas del inicio y anote los resultados en la hoja de progreso.

Cuando subir el nivel

Si un ejercicio queda fácil durante 3 días seguidos, use la versión "Un poco más".

Cuando bajar el nivel

Después de una gripe, una internación o una caída, vuelva a la rutina de la Semana 1 por unos días y consulte a su médico.

El secreto

Pocos minutos todos los días valen más que una sesión larga de vez en cuando. Deje el calendario en la nevera.