

# Guía Práctica de ejercicios para las actividades de la vida diaria

Manual para principiantes y  
expertos en el arte de vivir bien.



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
REGIÓN DE MURCIA



# Para sentarse

Ayudándonos de un elemento tan común en todas las casas como es una silla, podemos mejorar nuestra estabilidad y fortalecer nuestros músculos.

Le presentamos tres ejercicios distintos. En cada uno de ellos, trabajaremos una parte de nuestro cuerpo, con el fin de potenciar de manera individual tres áreas distintas.

## 1 Fondos en silla

1. Siéntese en una silla firme con reposabrazos, con la planta de los pies sobre el suelo, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese hacia delante, mantenga la espalda y los hombros rectos.
3. Agarre los brazos de la silla con las manos a la par suya. Inhale lentamente.
4. Exhale y use sus brazos para empujar y levantar su cuerpo de la silla.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras lentamente vuelve a sentarse.
7. Realice 10-12 repeticiones.





## 2 Tijeras en silla

1. Comience con las rodillas flexionadas y los brazos en descanso a los lados.
2. Extienda las piernas, que debe mantener rectas y separadas, con los talones en el suelo.
3. Levante los brazos en forma de V y junte las piernas.
4. Repita durante varios minutos.

## 3 Caminar sentado

1. Manténgase erguido con la espalda recta.
2. Haga como que camina mientras permanece sentado firmemente.
3. Mueva y alce el brazo opuesto cada vez que coloque un pie hacia delante.
4. Puede tratar de extender el brazo al máximo o hacer movimientos de boxeo, como golpes cortos.

\* Una intensidad media durante 20 minutos hará que el corazón lata a ritmo aeróbico.



# Para ducharse

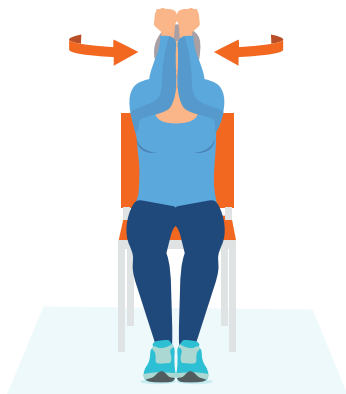
El aseo debe ser un espacio accesible, cómodo y amplio en el que sentirnos seguros.

Aumentar nuestra agilidad, la musculatura y trabajar nuestro equilibrio puede ayudarnos a conseguir uno de nuestros principales objetivos como es la prevención de las caídas. A continuación, podrá descubrir los ejercicios que le ayudarán a conseguirlo.

## 1 Levantamiento de pierna

1. Colóquese detrás de una silla firme y apóyese en ella para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinarse hacia delante. La pierna que utiliza para mantenerse apoyado debe doblarse ligeramente.
3. Mantenga la posición 1 segundo. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
4. Haga 2 series de 10-15 repeticiones con cada pierna.



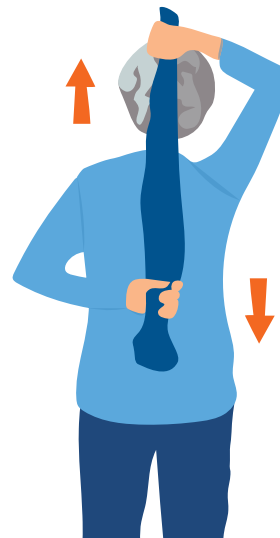


## 2 Apertura y cierre de brazos

1. Coloque la parte superior de los brazos (del hombro al codo) de manera paralela al suelo.
2. Coloque los antebrazos (del codo a las manos) perpendiculares al suelo.
3. Junte los antebrazos frente a la cara y regréselos al punto de partida, comprimiendo los omóplatos.
4. Haga 3 series de 10-15 repeticiones.

## 3 Estiramiento con toalla

1. Sitúese con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga la punta de una toalla con la mano derecha.
3. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda.
4. Alcance la parte baja de la espalda y agarre la toalla con la mano izquierda.
5. Para estirar el hombro derecho, tire de la toalla hacia abajo con la mano izquierda. Pare cuando sienta un estiramiento leve en el hombro derecho.
6. Realice 2 series de 3-5 repeticiones con cada brazo.



# Para caminar

Caminar ayuda a mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la salud ósea y muscular y evitar el deterioro cognitivo. Los problemas de salud, a veces nos llevan a la disminución de masa muscular y nos convertimos en sedentarios. Los siguientes ejercicios le ayudarán a recuperar o mejorar la condición física y poder disfrutar de bonitos y agradables paseos.

## 1 Trabajo de gemelos

1. Colóquese detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros, y sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Inhale.
2. Exhale y lentamente póngase de puntillas, tan alto como le sea posible.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente los talones al suelo.
5. Repita 10-15 veces. Descanse y repita 10-15 veces más.





## 2 La pata coja

1. Apóyese sobre un pie detrás de una silla firme sosteniéndose en ella para mantener el equilibrio.
2. Mantenga la posición 10 segundos.
3. Realice 2 series de 10-15 repeticiones con ambas piernas.



## 3 Flexión de caderas

1. Póngase de pie, erguido, detrás de una silla firme y agárrese para mantener el equilibrio.
2. Eleve lentamente la rodilla hacia el pecho, sin doblar la otra rodilla, ni la cintura ni las caderas.
3. Permanezca recto en esta posición 3 segundos.
4. Baje lentamente la rodilla hasta llegar al pie que está en el suelo.
5. Realice 2 series de 5 repeticiones, con ambas piernas.

# Para agacharse

A veces el simple hecho de tener que agacharse a recoger algo del suelo, guardar un objeto en un cajón o ponerse unos zapatos puede generarnos un gran problema.

Para poder enfrentarse mejor a esas situaciones, y realizarlas con mayor facilidad, le proponemos los ejercicios que mostramos a continuación.

## 1 Escalada en casa

1. Sitúese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados, alineados con sus hombros.
2. Inclíne su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con los mismos.
3. Manteniendo la espalda recta, lentamente “camine” con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza.
4. Mantenga los brazos arriba de la cabeza durante 10-15 segundos.
5. Lentamente, “camine” con las manos hacia abajo.
6. Haga 2 series de 3-5 repeticiones.







## 2 Sentadillas en pared

1. Apóyese contra la pared.
2. Haga una sentadilla, manteniendo las caderas hacia atrás contra la pared, apoyando toda la planta del pie, con las rodillas un poco hacia fuera.
3. Sitúe los brazos al lado del cuerpo.
4. Mantenga la posición 10 segundos.
5. Levántese lentamente hasta volver a la posición inicial.
6. Haga 3-5 repeticiones.

## 3 Estiramientos sentado

1. Siéntese firmemente en la parte de delante de una silla sin brazos, con los pies planos sobre el suelo, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente inclínese hacia el frente desde las caderas. Mantenga la espalda y el cuello rectos.
3. Relaje el cuello un poco y baje la barbilla. Lentamente inclínese más hacia delante y deslice las manos por sus piernas hacia las pantorrillas. Pare cuando sienta un estiramiento leve.
4. Mantenga la posición 10-15 segundos.
5. Enderécese lentamente hasta volver a la posición inicial, empezando por la parte baja de la espalda, luego la parte media-alta, y por último la cabeza.
6. Repita al menos 3-5 veces.



# Para incorporarse

La capacidad para caminar, incorporarse tras permanecer sentado en una silla o acostado en una cama son necesarias para ser independientes. Realizar todo esto con facilidad requiere de trabajar nuestro cuerpo a diario y permanecer activos, sin necesidad de realizar sobreesfuerzos. A continuación, mostramos algunos ejercicios que le ayudarán a conseguirlo.

## 1 Alzamiento con cojín

1. Ponga un cojín en el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el extremo de la silla, tenga las rodillas flexionadas, los pies separados y bien apoyados en el suelo.
3. Túmbese sobre el cojín, en posición “semi-echado”, con la espalda y los hombros derechos.
4. Levante el tronco hasta quedar sentado derecho.
5. Póngase de pie lentamente, usando las manos lo menos posible.
6. Vuelva a sentarse lentamente.
7. Haga 2 series de 5-10 repeticiones, manteniendo la higiene postural.





## 2 Incorporarse al completo

1. Acuéstese sobre su lado izquierdo.
2. Ponga la mano derecha sobre el suelo al nivel de las costillas y use esa mano para empujar y levantar los hombros del suelo. Use la mano izquierda para ayudarse si lo necesita.
3. Al llegar a ese punto debe estar sentado, con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.

4. Reclínesse hacia adelante, sobre su rodillas, apoyándose en las manos.
5. Estire las manos y apóyelas en el asiento de una silla firme.
6. Levante una de las rodillas hasta que la pierna esté doblada, con la planta del pie sobre el suelo.
7. Apoyando las manos en el asiento de la silla para estabilizarse, levántese desde esa posición.



\* **Consejo:** no es obligatorio utilizar el lado izquierdo. Si lo prefiere, puede apoyarse sobre su lado derecho.

Tú eliges  
*cómo*  
hacerte  
mayor.



*Más* fisioterapia,  
**Más** ejercicio,  
*más* salud.

El Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Región de Murcia ha elaborado la **“Guía Práctica de ejercicios para las actividades de la vida diaria”** para mejorar la salud mediante el deporte en casa. Se recomienda la valoración inicial de un fisioterapeuta para la realización de un programa de ejercicios individualizado. **Descubre todo lo que un fisioterapeuta colegiado puede hacer por ti.**

Conforme vaya progresando, puede **aumentar la intensidad** y el **número de repeticiones** de los ejercicios para conseguir **mayores beneficios**.

**#CofirmTeCuida**