PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Cuadernillo Comunitario

Activos Hacia el Futuro



Kinesiología UC

ÍNDICE

3 - 10 **Patologías frecuentes, banderas rojas y números de emergencia**

11 - 13 **¿Qué hacer frente a una caída?**

14 - 19 **Juegos cognitivos y envejecimiento cognitivo saludable**

20 - 34 **Ejercicios físicos y sus variaciones**

35 - 38 **Envejecimiento sensitivo**



Kinesiología UC

BANDERAS ROJAS

¿Cuándo pedir ayuda médica?

Una "bandera roja" es una señal de alarma que nos indica que el cuerpo está sufriendo una urgencia médica.

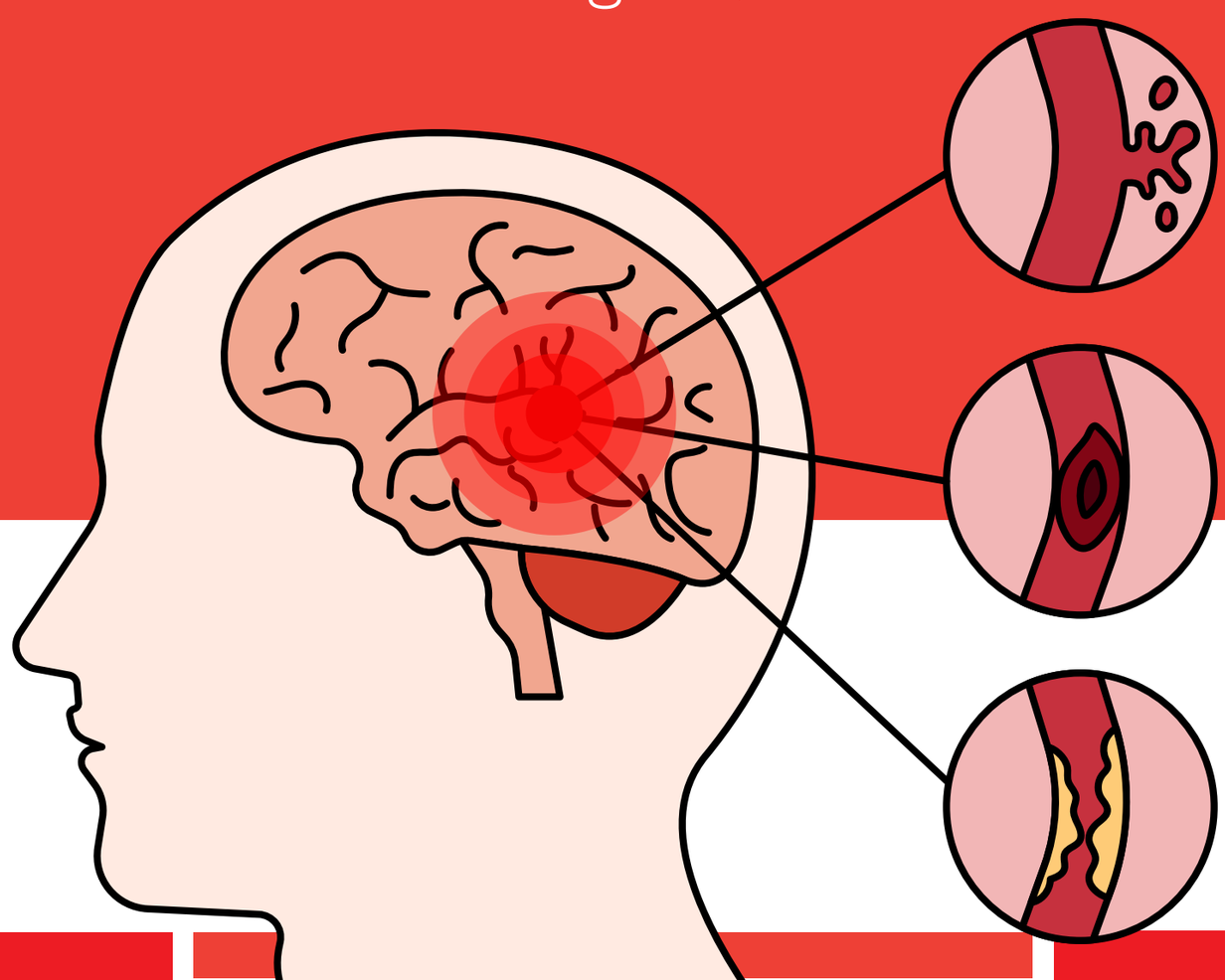
Accidente Cerebrovascular (ACV)

Un ACV es una urgencia médica que ocurre cuando se interrumpe o reduce el flujo de sangre hacia el cerebro, o se rompe un vaso sanguíneo cerebral. Al no recibir oxígeno ni nutrientes, las células comienzan a morir rápidamente.

¿Cómo identificar un ACV?

1. **CARA:** Pida a la persona que sonría. ¿Un lado de la cara está caído o chueco?
2. **BRAZOS**: Pida a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo se cae o no tiene fuerzas para levantarlo?
3. **HABLA**: Pida a la persona que repita una frase simple. ¿Arrastra las palabras, habla extraño o no se le entiende?
4. **APARICIÓN BRUSCA**: Pérdida repentina del equilibrio, mareo severo o dolor de cabeza sin causa previa.

Si nota incluso uno de estos signos, llame de inmediato al 131 (SAMU).



Kinesiología UC

BANDERAS ROJAS

¿Cuándo pedir ayuda médica?

Infarto Agudo al Miocardio (Ataque al Corazón)

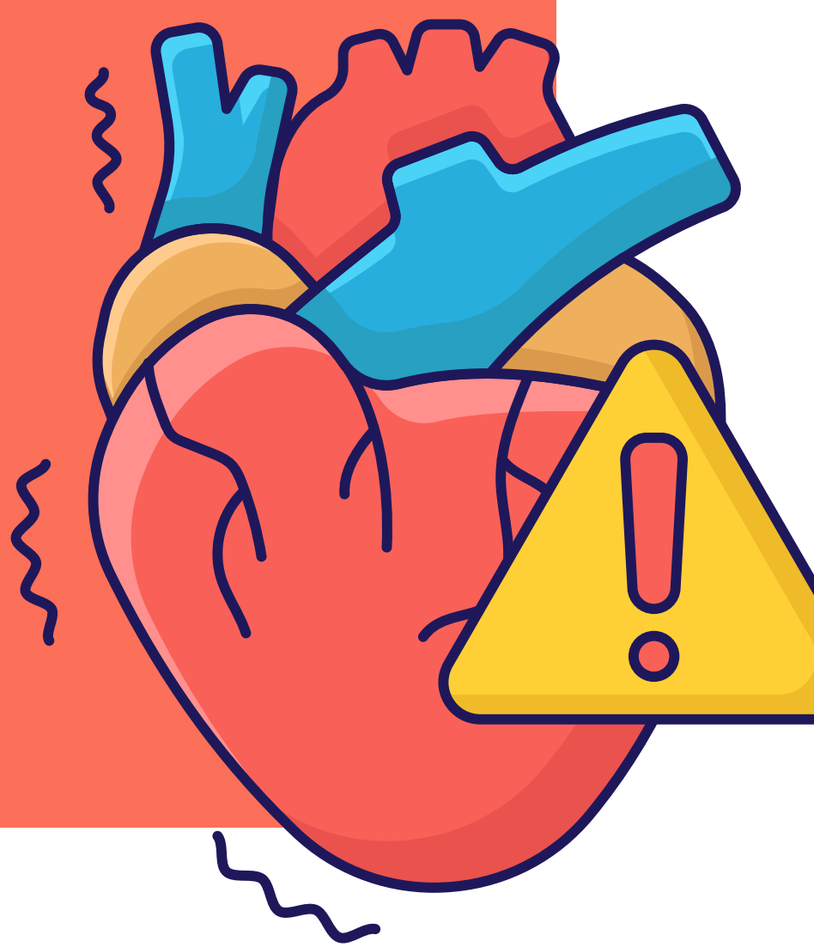
Un infarto agudo al miocardio (conocido como **ataque cardíaco**) ocurre cuando se obstruye el flujo de sangre hacia una parte del corazón. Esto provoca que el músculo cardíaco no reciba oxígeno y comience a dañarse.

¿Cómo identificarlo?

En los adultos mayores, el infarto no siempre duele tan fuerte en el pecho; a veces se disfraza de cansancio extremo o ahogo.

- **Dolor opresivo**: Sensación de un peso en el centro del pecho que dura más de unos minutos.
- **Irradiación**: El dolor se va hacia el brazo izquierdo, el cuello, la mandíbula o la espalda.
- **Señales silenciosas**: Falta de aire repentina e inexplicable, sudor frío extremo, mareos intensos o sensación inminente de desmayo.

Si nota alguno de estos signos, llame al **131**.



Kinesiología UC

BANDERAS ROJAS

¿Cuándo pedir ayuda médica?

Crisis Respiratorias (Asma y EPOC)

¿Cómo identificar una crisis respiratoria?

- **Ahogo severo en reposo:** No puede decir frases completas por falta de aire.
- **Cambio de color:** Labios o puntas de los dedos de color azulado o morado (cianosis).
- **Esfuerzo visible**: Se le hunden las costillas o el cuello al intentar respirar, o hay un silbido muy fuerte que no cede.
- **Falta de respuesta:** El inhalador de rescate no produce alivio.

¿Qué hacer?

Siente a la persona inclinada ligeramente hacia adelante (apoyada en mesa o sus rodillas) para facilitar la respiración. Use el inhalador de rescate según su indicación médica. Si no hay mejora inmediata o hay labios azules, acuda al **Servicio de Urgencia** (SAPU/SAR) o llame al **131**.



Kinesiología UC

BANDERAS ROJAS

¿Cuándo pedir ayuda médica?

Crisis Hiperglucémica (Azúcar Extremadamente Alta)

La **hiperglucemia** ocurre cuando el **nivel de azúcar** en la sangre aumenta demasiado. Puede presentarse en personas con **diabetes**, pero también en personas que no han sido diagnosticadas. En algunos casos, puede ser la primera señal de diabetes u otro problema de salud.

¿Cómo identificarlo?

- **Vómitos persistentes**
- **Dolor abdominal**: Molestia intensa o persistente.
- **Dificultad para respirar**: Sensación de falta de aire o respiración más rápida de lo habitual.
- **Confusión o desorientación**: Dificultad para pensar con claridad o responder preguntas simples.
- **Somnolencia excesiva**: Mucha dificultad para mantenerse despierto o alerta.
- **Pérdida de conciencia**: Desmayo o ausencia de respuesta.

Si nota alguno de estos signos, llame al **131**.



Kinesiología UC

BANDERAS ROJAS

¿Cuándo pedir ayuda médica?

Hipoglucemia (Azúcar Baja en la Sangre)

La hipoglucemia ocurre cuando el **nivel de azúcar** en la sangre **disminuye** demasiado. Es más frecuente en personas con diabetes, pero también puede presentarse por otras causas

¿Cómo identificarlo?

- **Confusión o cambios de comportamiento:** La persona actúa de forma extraña o parece desorientada.
- **Dificultad para hablar o pensar con claridad:** Le cuesta responder preguntas simples o expresarse correctamente.
- **Visión borrosa.**
- **Convulsiones:** Movimientos involuntarios o pérdida del control del cuerpo.
- **Pérdida de conciencia:** Desmayo o ausencia de respuesta.

Si nota alguno de estos signos, llame al **131**.



Kinesiología UC

BANDERAS ROJAS

¿Cuándo pedir ayuda médica?

Diferentes Banderas Rojas

- **Desmayos**: Si una persona pierde el conocimiento y tarda más de 1 minuto en despertar, o si al despertar se encuentra muy confundida o desorientada.
- **Golpe en la cabeza (TEC):** Si después de una caída con golpe en la cabeza presenta vómitos explosivos, somnolencia excesiva (no se puede mantener despierta), sangrado por oídos o nariz, o un dolor de cabeza que aumenta progresivamente.
- **Sospecha de fractura:** Incapacidad total para apoyar la pierna después de una caída, pie acortado o girado hacia afuera (característico de fractura de cadera), o dolor articular intenso e insoportable.

¿Qué hacer?

No levante inmediatamente a la persona del suelo. Primero evalúe si está consciente. Si sospecha una fractura de cadera o un golpe fuerte en la cabeza, manténgala en el suelo, abríguela y llame al 131. Si se trata de una baja de presión simple (la persona está consciente y sin lesiones graves), eleve sus piernas sobre una silla para favorecer el retorno de sangre hacia la cabeza.



Kinesiología UC

BANDERAS ROJAS

¿Cuándo pedir ayuda médica?

Banderas Rojas en Dolores Musculares, Articulares y Neurales

No todo dolor es urgencia, pero estos sí lo son:

- **Dolor de espalda súbito e insoportable:** Especialmente si no hubo un mal movimiento (podría ser un problema de la aorta o una fractura por compresión).
- **Dolor articular "caliente":** Una rodilla o articulación que de un día para otro se pone muy roja, hinchada, hirviendo al tacto y se acompaña de fiebre (sospecha de artritis séptica).
- **Dolor neural con pérdida de control:** Un dolor en la zona lumbar o ciática que de pronto se acompaña de pérdida de control para orinar o defecar, o debilidad total repentina en las piernas (no las puede mover).



¿Qué hacer?

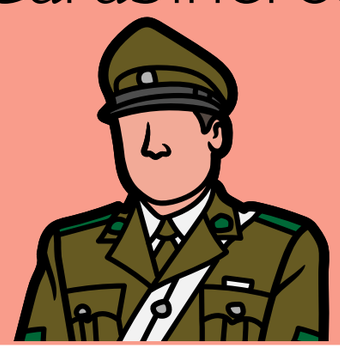
Acudir al servicio de urgencia más cercano lo más pronto posible.



Kinesiología UC

DIRECTORIO DE EMERGENCIAS EN CHILE

Tenga estos números guardados en su celular y anotados a la vista (por ejemplo, en el refrigerador o junto al teléfono de red fija). Todas estas llamadas son gratuitas, incluso si no tiene saldo.

Servicio	Número	¿Cuándo llamar?
SAMU (Ambulancias) 	131	ACV, Infarto, ahogo severo, desmayos sin recuperación, caídas con fracturas graves.
Bomberos 	132	Incendios, rescates, escapes de gas. También, a veces asisten en rescate de pacientes caídos con sobrepeso o encerrados.
Carabineros 	133	Delitos en curso, accidentes de tránsito, o cuando SAMU no está disponible y hay riesgo vital extremo.
Emergencia Peñalolén 	1461	Llamados relacionados con materias de seguridad, emergencia e inspección, además del servicio de vigilancia preventivo protocolar

Kinesiología UC

CAÍDAS

¿Cómo reaccionar frente a ellas?

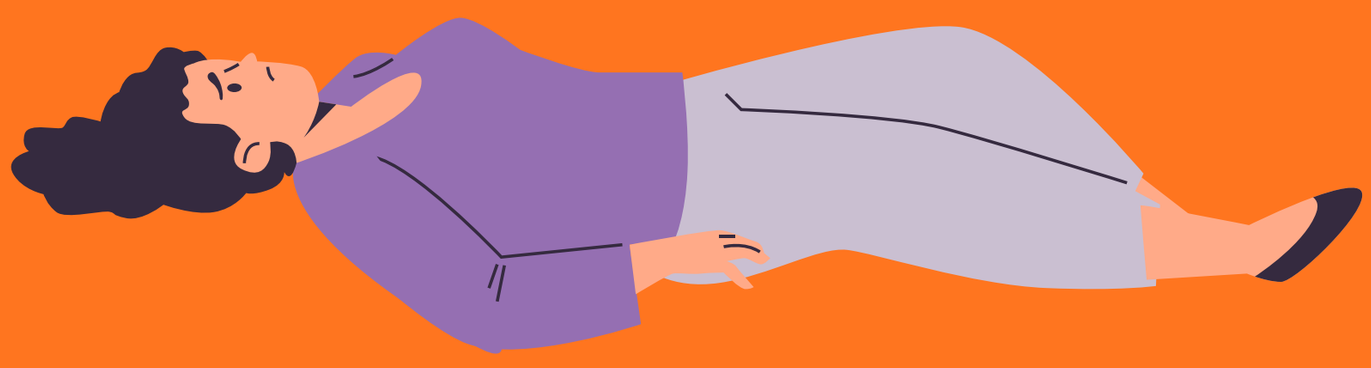
Caerse puede ser una experiencia que asusta mucho, pero saber exactamente qué hacer le dará seguridad y evitará que se lastime más al intentar ponerse de pie de forma brusca. Lo más importante frente a una caída es no apurarse.

¿Qué hacer si me caigo estando solo en casa?

Lo primero es evaluar si hay lesiones graves. Si siente un dolor insoportable, sospecha que se quebró un hueso, o siente que no puede mover una pierna, no intente levantarse. Trate de arrastrarse hacia un teléfono o grite pidiendo ayuda, y trate de abrigarse con lo que tenga a mano mientras espera.

Si no hay dolor agudo, no se golpeó fuerte la cabeza y siente que puede moverse, siga estos pasos exactos. El orden es fundamental para proteger sus articulaciones y su espalda

1 Quédese en el suelo y respire: **No** intente **pararse**. Mueva lentamente los brazos y las piernas para asegurarse de que no hay **dolor** fuerte ni **lesiones graves**.



Kinesiología UC

CAÍDAS

¿Cómo reaccionar frente a ellas?

2 **Gírese** hacia el **lado** que sienta **más fuerte**. Doble la rodilla de la pierna que quedó arriba y gire su cabeza y su cuerpo hacia un lado, apoyándose con el codo. Nunca intente levantarse mirando hacia el techo.



3 Póngase en '**cuatro patas**': Apóyese en **manos** y **rodillas**. Desde la posición de lado, use sus brazos para empujar su cuerpo hasta quedar apoyado sobre sus dos manos y sus dos rodillas (gateo).



Kinesiología UC

CAÍDAS

¿Cómo reaccionar frente a ellas?

4 **Gatee** hacia un **mueble firme**: No intente ponerse de pie en medio de la habitación. Gatee o arrástrese lentamente hasta encontrar un mueble pesado y estable que no tenga ruedas.



5 Coloque **ambas manos** sobre la silla o mueble. Luego, **levante** la **rodilla** de su pierna más fuerte y apoye la planta de ese pie en el suelo. La otra rodilla se queda en el piso.



6 Haga fuerza con sus **brazos** sobre el mueble y con la pierna que tiene apoyada en el suelo para levantarse. No intente caminar de inmediato, y **siéntese** dentro de lo posible.



Kinesiología UC

ENVEJECIMIENTO
Cognitivo Conductual

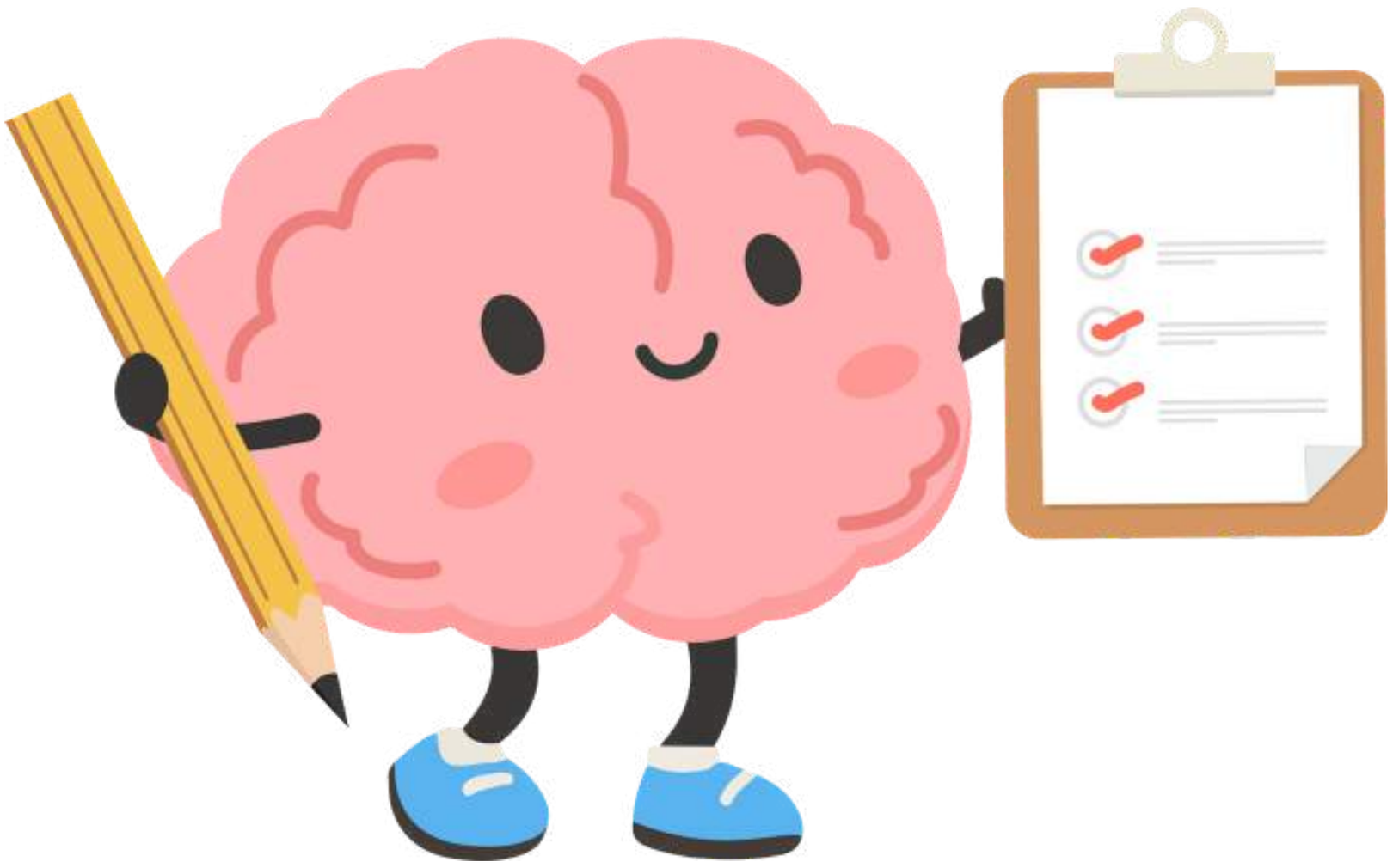
Envejecimiento cognitivo saludable: Es la capacidad de mantener funciones cognitivas como la memoria, atención y orientación en niveles óptimos al envejecer.

Memoria: Capacidad del cerebro para almacenar, retener y recordar información.

Atención: Capacidad para concentrarse en una tarea o estímulo mientras se ignoran otros.

Orientación: Capacidad de reconocer y ubicarse en el tiempo y espacio. La orientación temporal es saber fecha y horas. La orientación espacial es localizarse y moverse en lugares físicos.

Es importante incorporar ejercicios que entrenen la memoria, la atención y la orientación en la rutina diaria de los adultos mayores para promover un envejecimiento cognitivo saludable, una vida autónoma y plena.



Kinesiología UC

JUEGOS
Cognitivos

Instrucción general: Estas actividades están diseñadas para mantener la mente activa. Pueden realizarse escribiendo directamente sobre este cuadernillo o de forma oral, ya sea en solitario, en pareja o en grupo.

1. Sumas Rápidas

Instrucciones: Calcule las siguientes sumas lo más rápido que pueda. Diga el resultado en voz alta, anótelo en un papel o escríbalo en el espacio en blanco.

Ejercicios:

- 15 + 7 = _____
- 24 + 12 = _____
- 40 + 35 = _____

2. Restas Mentales

Instrucciones: Resuelva las siguientes restas.

Ejercicios:

- 20 - 8 = _____
- 55 - 15 = _____
- 100 - 25 = _____

3. Cálculo Mixto

Instrucciones: Realice las operaciones combinadas paso a paso, siguiendo el orden de izquierda a derecha.

Ejercicios:

- 10 + 5 - 3 = _____
- 25 - 10 + 8 = _____
- 50 + 10 - 20 = _____



Kinesiología UC

JUEGOS
Cognitivos

4. Memorice de Palabras

Instrucciones: Lea la siguiente lista de palabras en voz alta dos veces. Luego, tape la hoja (o cierre los ojos) e intente decirlas todas de memoria.

Perro – Árbol – Mesa – Nube – Flor – Zapato

Nivel avanzado: Intente recordar y nombrar las palabras exactamente en el mismo orden en que aparecen impresas.

5. Memorice de Objetos

Instrucciones: Al igual que en el ejercicio anterior, lea atentamente la lista de objetos, oculte el texto y mencione todos los que logre recordar.

Llave – Vaso – Teléfono – Lápiz – Reloj – Libro – Moneda

6. Encuentre la Palabra Intrusa

Instrucciones: Lea los siguientes grupos de palabras. En cada línea, hay una palabra que no tiene relación con el resto. Descubra cuál es.

- Manzana – Pera – Plátano – Silla – Naranja
- Perro – Gato – Caballo – Avión – Vaca
- Rojo – Azul – Cuadrado – Verde – Amarillo



Kinesiología UC

JUEGOS Cognitivos

7. Búsqueda Mental de Letras

Instrucciones: Elija una letra del abecedario y mencione rápidamente o escriba todas las palabras que recuerde que comiencen con ella.

Ejemplo con la letra P:

- *Posibles respuestas: perro, puerta, planta, pan, pelota, piedra.*

Su turno:

- Diga o escriba 5 palabras que comiencen con la letra M.
- Diga o escriba 5 palabras que comiencen con la letra E.
- Diga o escriba 5 palabras que comiencen con la letra F.
- Diga o escriba 5 palabras que comiencen con la letra J.

Puede realizar este ejercicio con todas las letras del abecedario.

8. Categorías

Instrucciones: Mencione en voz alta o escriba al menos 5 elementos que pertenezcan a las siguientes categorías.

- Nombres de países.
- Frutas cítricas.
- Herramientas de trabajo.
- Colores.
- Verduras.

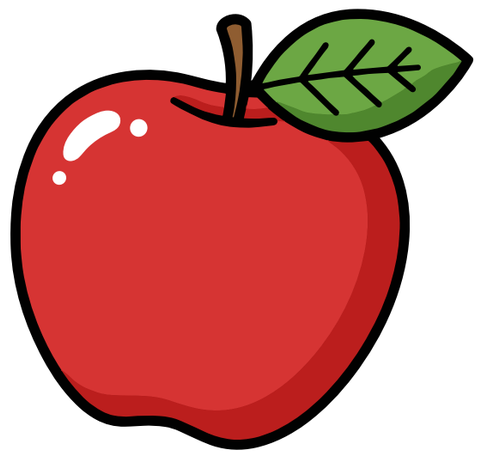
9. **Memoria de Historias**

Instrucciones: Lea (o pida que le lean) la siguiente historia corta. Luego, oculte el texto y responda las preguntas de memoria.

"*María salió de su casa con un paraguas rojo. Caminó hasta la plaza, compró tres manzanas y luego visitó a su hermana*."

Preguntas (responder sin mirar):

1. ¿De qué color era el paraguas?
2. ¿Adónde caminó María?
3. ¿Cuántas manzanas compró?
4. ¿A quién visitó después?



Kinesiología UC

JUEGOS
Cognitivos

10. Cálculo Cotidiano

Instrucciones: Resuelva mentalmente estas situaciones comunes de la vida diaria.

- Si va a la panadería y gasta 1500 pesos, y paga con un billete de 2000, ¿cuánto vuelto debe recibir?
- Si un programa de televisión comienza a las 16:00 y dura 45 minutos, ¿a qué hora termina?

11. ¿Qué Falta?

Instrucciones: Observe la lógica de la secuencia (días, meses o estaciones) y descubra el elemento que falta en el espacio en blanco.

- Lunes, Martes, Miércoles, _____, Viernes.
- Enero, Febrero, _____, Abril.
- Primavera, Verano, _____, Invierno.



Nota: Estas actividades estimulan distintas funciones cognitivas como la atención, memoria, cálculo, lenguaje, razonamiento, velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas. Lo más importante no es hacerlo perfecto, sino mantener el cerebro en movimiento y divertirse durante el proceso.

Kinesiología UC

¿SABÍAS QUÉ?

¡Algunos datos curiosos!



Mantener una rutina diaria ayuda a ejercitar la memoria y favorece un envejecimiento saludable. Las actividades que realizamos de manera regular sirven como "pistas" para recordar tareas y organizar el día.

Antes de salir de casa, mirar la fecha y la hora puede ayudar a mantener la orientación temporal. Reconocer el día, mes y año fortalece la capacidad de ubicarnos en el tiempo.



Conversar con familiares y amigos ayuda a ejercitar la memoria y la atención: Mantener una vida social activa se relaciona con una mejor salud cognitiva.



Leer unos minutos al día ayuda a estimular diferentes áreas del cerebro. La lectura pone en marcha procesos de atención, lenguaje, memoria e imaginación.



Dormir bien es importante para la memoria. Durante el sueño el cerebro procesa y consolida información aprendida durante el día.



Los juegos de palabras, sopas de letras y ejercicios mentales son una forma entretenida de estimular la mente. Mantenerse mentalmente activo contribuye a conservar diversas funciones cognitivas.





Kinesiología UC

ENVEJECIMIENTO NEUROMOTOR

El **envejecimiento neuromotor** es la pérdida de masa muscular, como resultado de la reducción en el número de **fibras musculares** y también el deterioro de las que van quedando.

Es normal que los cartílagos que protegen nuestros huesos se desgasten un poco con el tiempo, lo que puede llevar a la **artrosis**. Aunque la artrosis es común y se puede manejar, sigue siendo una condición médica, también hay una reducción gradual en la densidad de los huesos, llamada **osteopenia**, y en algunos casos más serios, puede convertirse en **osteoporosis**, aunque esto no es lo habitual. Además, la **fuerza y potencia muscular disminuyen con la edad**. En casos más avanzados, se le llama **sarcopenia**, donde una parte de la masa muscular se reemplaza por grasa.

Estos fenómenos pueden llegar a ser dolorosos y molestos, muchas veces limitándonos en las actividades que más nos gustan. Por lo que el **movimiento** y **actividad física** serán grandes determinantes de la **calidad** de nuestro **envejecimiento**.

¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

El ejercicio contribuye a una mayor reserva funcional al mantener las **capacidades** de fuerza muscular, aeróbica, equilibrio y salud mental. La reserva funcional refiere a la capacidad adicional que los sistemas del cuerpo tienen por encima de las **necesidades básicas diarias.** Esta capacidad disminuye con la edad, pero el ejercicio puede ralentizar este proceso. Mantener una alta reserva funcional significa que el cuerpo puede **lidiar mejor** con el estrés, la enfermedad y las lesiones, lo que es crucial para la **longevidad** y la **calidad de vida**.

EJERCICIOS MIEMBRO SUPERIOR

1. Dibujar el abecedario con el brazo





Objetivo: Movilidad / Control motor

Instrucciones:

1. Posicionarse de pie con los pies abiertos a la altura de los hombros.
2. Llevar la cabeza al hombro derecho (que la oreja toque el hombro).
3. Con el brazo derecho, empujar levemente la cabeza hacia el hombro.
4. Repetir mismo movimiento con el hombro y brazo izquierdo.

Duración: 20 segundos por lado.

2. Presionar los hombros contra el suelo





Objetivo: Control motor / Dolor

Instrucciones:

1. Acuéstese boca arriba con los brazos a los lados.
2. Presione suavemente los hombros contra el suelo.
3. Mantenga unos segundos y relaje.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

Kinesiología UC

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

3. Retracción escapular

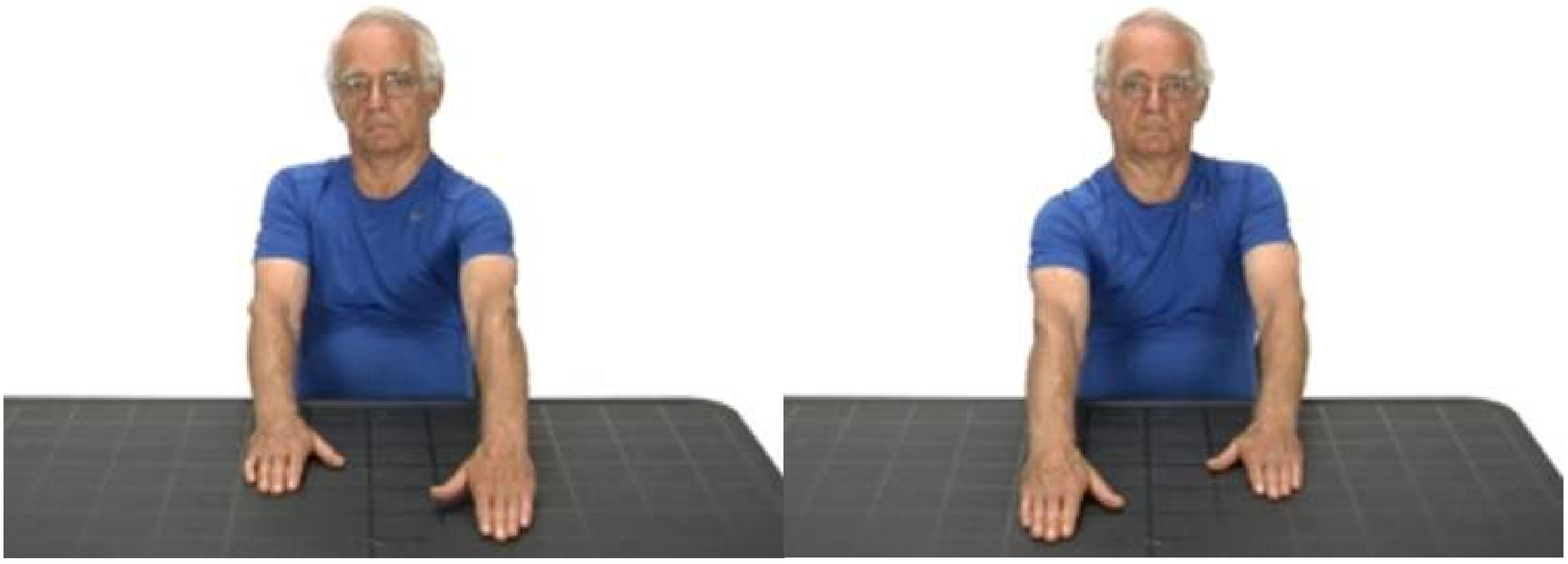


Objetivo: Control motor / Dolor / Postura
Instrucciones:

1. Siéntese o póngase de pie con la espalda recta.
2. Lleve los hombros hacia atrás juntando los omóplatos.
3. Mantenga unos segundos y relaje.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

4. Protracción activa



Objetivo: Control motor / Dolor / Estabilidad escapular
Instrucciones:

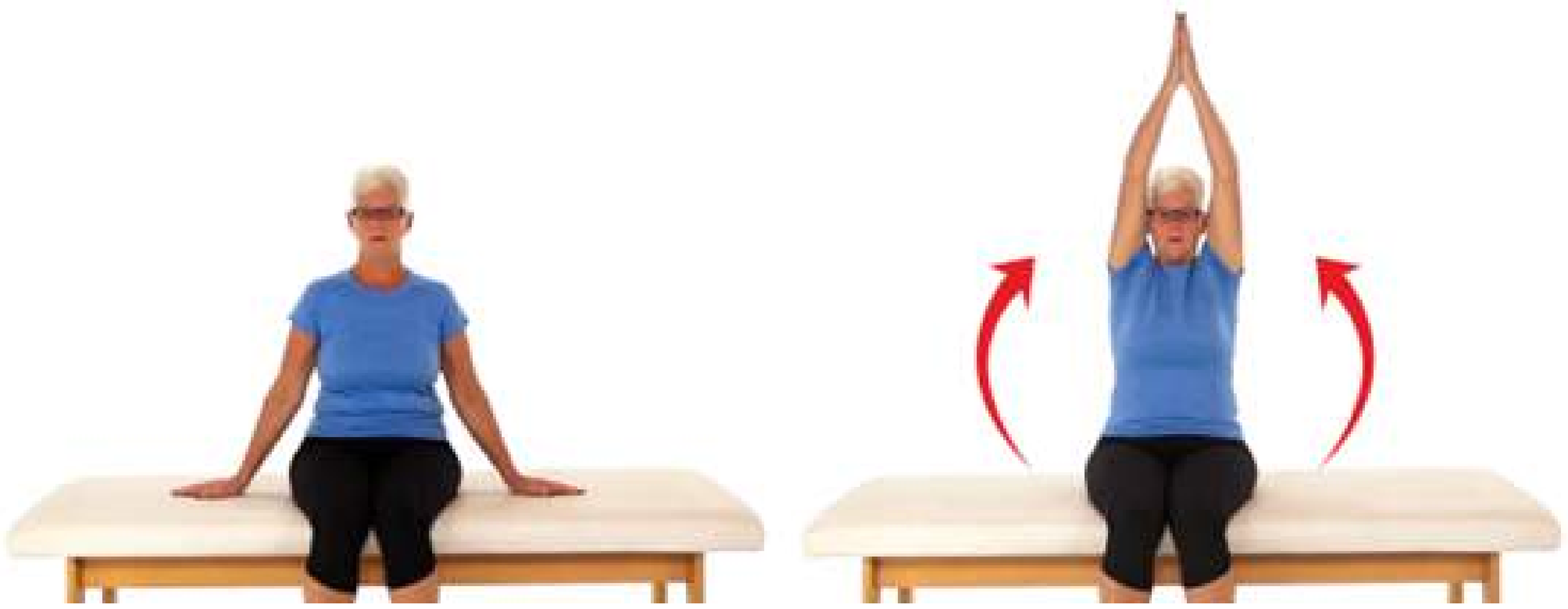
1. Extienda los brazos al frente.
2. Empuje cada mano hacia adelante separando los omóplatos.
3. Regrese lentamente.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.

Kinesiología UC

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

5. Elevación de hombros a los lados



Objetivo: Movilidad / Fuerza
Instrucciones:

1. Mantenga los brazos a los lados del cuerpo.
2. Eleve los brazos lateralmente hasta donde sea cómodo.
3. Baje lentamente.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.
(También puede ser un brazo a la vez).

6. Flexión de hombros



Objetivo: Movilidad / Fuerza
Instrucciones:

1. Mantenga los brazos a los lados del cuerpo.
2. Eleve los brazos lateralmente hasta donde sea cómodo.
3. Baje lentamente.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.
(Puede ser sentado o de pie).

Kinesiología UC

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

7. Rotación interna y externa con toalla





Objetivo: Movilidad / Fuerza

Instrucciones:

1. Sostenga una toalla con ambas manos.
2. Lleve una mano hacia arriba y la otra hacia abajo.
3. Alterne lentamente la posición.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

(Puede ser sentado o de pie)

8. Rodillo de pintura en muro





Objetivo: Movilidad / Fuerza / Control motor

Instrucciones:

1. Colóquese de pie, puede ser frente a una pared o no.
2. Simulando agarrar un rodillo, empuñar la mano.
3. Hacer rodar el “rodillo” hacia arriba y hacia abajo, controlando el movimiento del brazo y hombro.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

(Puede ser sentado o de pie).

Kinesiología UC

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

9. Combo flexión de hombros y codos



Objetivo: Movilidad / Fuerza / Control motor

Instrucciones:

1. Comience con los brazos a los lados.
2. Flexione los codos llevando las manos hacia los hombros.
3. Luego eleve los brazos al frente y regrese lentamente.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

(Puede ser sentado o de pie).

10. Oposición de dedos



Objetivo: Destreza manual / Control motor

Instrucciones:

1. Toque la punta del pulgar con cada dedo.
2. Continúe hasta completar todos los dedos.
3. Repita varias veces.

Kinesiología UC

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

EJERCICIOS TRONCO Y MIEMBRO INFERIOR

Kinesiología UC

1. Estiramiento de tronco



Objetivo: Movilidad / Dolor

Instrucciones:

1. Siéntese con la planta de los pies apoyada en el suelo.
2. Curve la espalda, y luego estire la espalda y los hombros.
3. Mantenga unos segundos y relaje.

2. Recoger un objeto del suelo



Objetivo: Fuerza / Control motor / Funcionalidad

Instrucciones:

1. Siéntese con los pies separados y coloque un objeto liviano al lado de un pie.
2. Con la mano del mismo lado recójalo y con el brazo estirado llévelo sobre su cabeza, haciendo un semicírculo para dejarlo al lado del pie contrario.
3. Con la misma mano, recoja nuevamente el objeto y haciendo otro semicírculo, llévelo a su posición inicial.
4. Repita el ejercicio cambiando el lado de la pelota y la mano que la recoje.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

Kinesiología UC

3. Torsión de tronco con aplauso

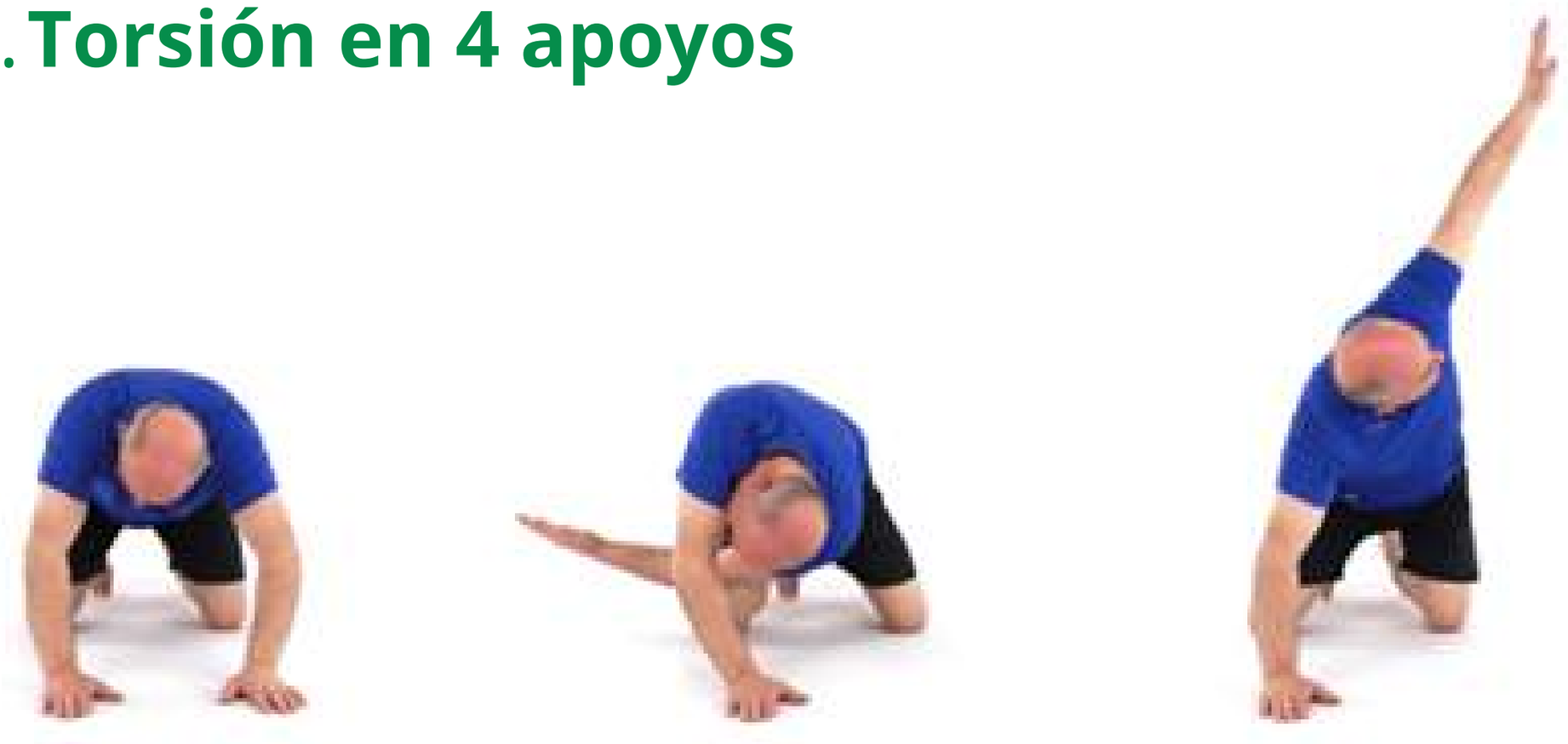


Objetivo: Movilidad / Control motor
Instrucciones:

1. Póngase de pie con los brazos estirados a los lados.
2. Gire el tronco hacia un lado y aplauda.
3. Repita hacia el otro lado.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.
(Tambien puede ser sentado).

4. Torsión en 4 apoyos



Objetivo: Movilidad / Control motor
Instrucciones:

1. Apóyese en manos y rodillas.
2. Lleve una mano hacia el lado contrario.
3. Regrese y lleve la mano hacia arriba ayudándose con el tronco.
4. Repita con la mano contraria.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.
(Tambien puede ser sentado).

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

Kinesiología UC

5. Flexión lateral de tronco



Objetivo: Movilidad / Dolor

Instrucciones:

1. Siéntese y coloque sus manos detrás de la nuca.
2. Incline el tronco hacia un lado.
3. Regrese al centro y repita al otro lado.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.

(Tambien puede ser de pie).

6. Extensión de tronco y elevación de brazo



Objetivo: Fuerza / Control motor

Instrucciones:

1. Acuéstese mirando hacia abajo con los brazos estirados hacia adelante.
2. Levante un brazo y mantenga 2 segundos.
3. Baje el brazo controladamente.
4. Repita con el brazo contrario.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.

(Tambien puede ser sentado).

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

Kinesiología UC

7. Extensión de caderas (acostado)

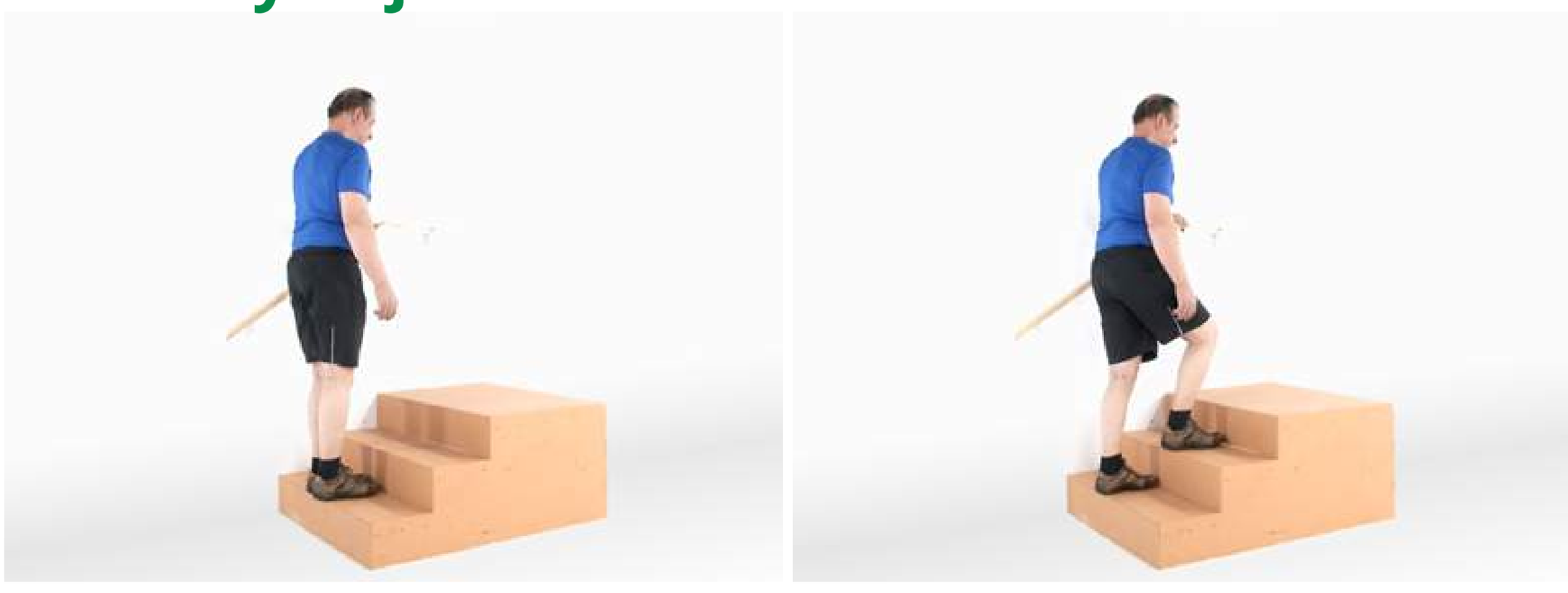


Objetivo: Fuerza / Control motor
Instrucciones:

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas.
2. Eleve las caderas hasta alinear el tronco con los muslos.
3. Baje lentamente.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.
(Si no logra alinear piernas y tronco suba hasta donde sea cómodo).

8. Subir y bajar escalón



Objetivo: Fuerza / Equilibrio / Funcionalidad
Instrucciones:

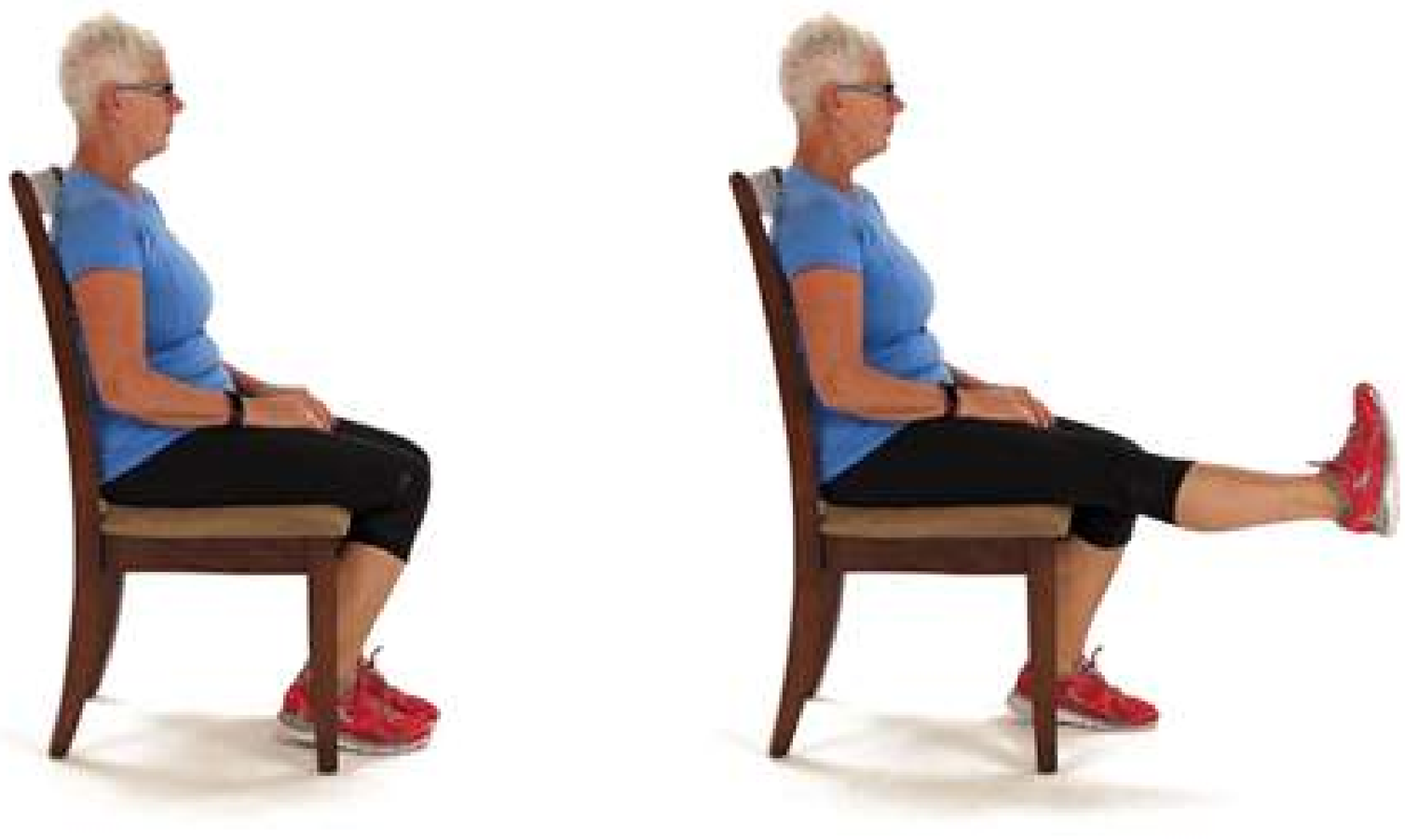
1. Suba un escalón.
2. Baje de forma controlada.
3. Repita con el otro pie.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.
(Puede usar pasamanos o baranda, y si se siente seguro, puede avanzar 2 escalones)

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

Kinesiología UC

9. Extensión de rodilla (sentado)



Objetivo: Fuerza
Instrucciones:

1. Siéntese con la espalda recta.
2. Estire una rodilla hasta elevar el pie.
3. Baje lentamente y repita con la otra pierna.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.
(Si no logra alinear piernas y tronco suba hasta donde sea cómodo).

10. Silla en la pared, con mancuerna



Objetivo: Fuerza / Resistencia muscular
Instrucciones:

1. Apoye la espalda en una pared.
2. Deslícese hacia abajo hasta una posición cómoda.
3. Mantenga la postura sosteniendo la mancuerna.

Duración: 3 series, 10 repeticiones por lado.
(Puede mantener una posisión menos baja, o quitarle el peso).

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

Kinesiología UC

11. Sentadilla con peso corporal



Objetivo: Fuerza / Funcionalidad

Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Flexione las rodillas y baje lentamente.
3. Regrese a la posición inicial.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

Alternativa: sentadillas al cajón o usar respaldo de silla para apoyar las manos.

12. Sentadillas altas al cajón con peso corporal



Objetivo: Fuerza / Funcionalidad

Instrucciones:

1. Apoye la espalda en una pared.
2. Deslícese hacia abajo hasta una posición cómoda.
3. Mantenga la postura sosteniendo la mancuerna.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

(Sirve como alternativa a la sentadilla tradicional).

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

Kinesiología UC

13. Sentadilla sumo con mancuerna



Objetivo: Fuerza / Funcionalidad

Instrucciones:

1. Separe los pies más allá del ancho de los hombros.
2. Sostenga la mancuerna frente al cuerpo y baje lentamente.
3. Vuelva a ponerse de pie.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

Alternativa: sentadillas al cajón o usar respaldo de silla para apoyar las manos.

14. Sentadillas con mancuernas + presión de hombros



Objetivo: Fuerza / Funcionalidad / Control motor

Instrucciones:

1. Sostenga las mancuernas a la altura de los hombros.
2. Realice una sentadilla.
3. Al ponerse de pie, eleve las mancuernas sobre la cabeza.

Duración: 3 series, 10 repeticiones.

(Es un movimiento combinado, así que también se puede hacer la sentadilla aparte de la flexión de hombro).

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

Kinesiología UC

15. Zancada hacia delante



Objetivo: Fuerza / Equilibrio / Control motor

Instrucciones:

1. Dé un paso largo hacia adelante.
2. Flexione ambas rodillas de forma controlada.
3. Regrese y repita con la otra pierna.

Duración: 3 series, 8 repeticiones por lado

Alternativa: sentadillas al cajón o usar respaldo de silla para apoyar las manos.

16. Zancada parcial adelante con paso



Objetivo: Fuerza / Equilibrio / Control motor

Instrucciones:

1. De pie, de un paso largo hacia delante.
2. Baje la rodilla contraria sin tocar el suelo.
3. Levante esa rodilla.
4. Regrese y repita con la otra pierna.

Duración: 3 series, 8 repeticiones.

(Se puede hacer con apoyo del respaldo de una silla).

Imágenes extraídas de: https://hep.wibbi.com/

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

Elongación de cuello



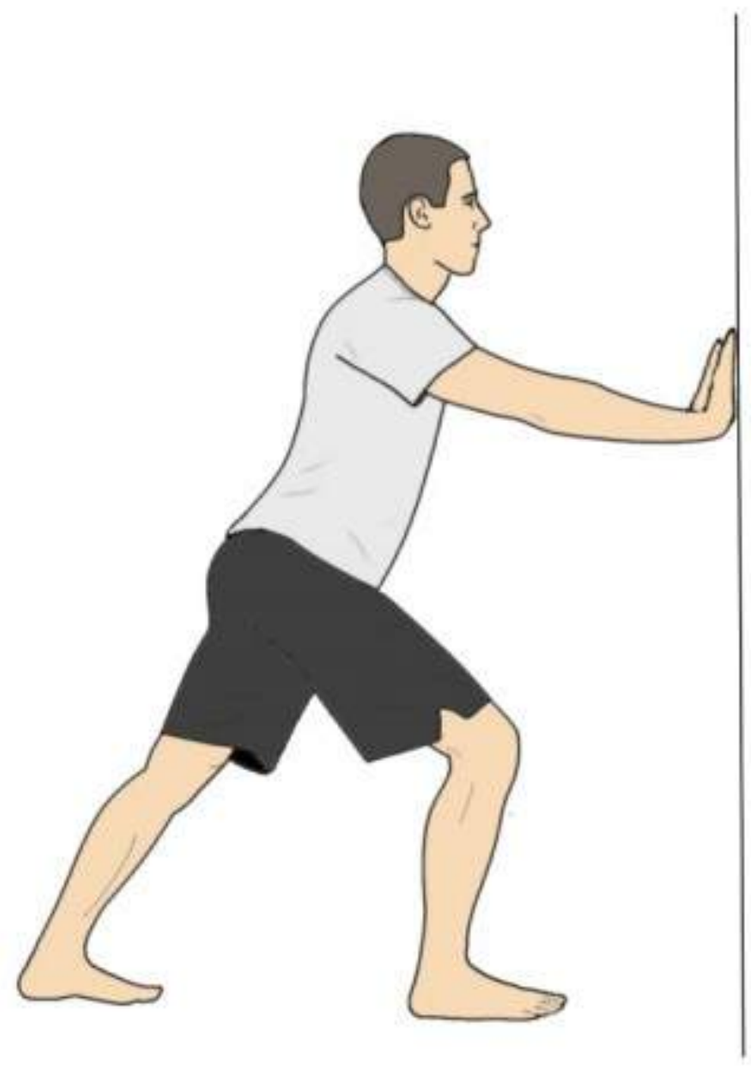
1. Posicionarse de pie con los pies abiertos a la altura de los hombros.
2. Llevar la cabeza al hombro derecho (que la oreja toque el hombro).
3. Con el brazo derecho, empujar levemente la cabeza hacia el hombro.
4. Repetir mismo movimiento con el hombro y brazo izquierdo.

Duración: 20 segundos por lado.

Elongación de pantorrilla

1. Posicionarse de pie con las manos apoyadas en un muro.
2. Aleje los pies del muro aproximadamente medio metro.
3. Coloque el pie derecho un poco mas atrás y mantenga el izquierdo en la posición.
4. Incline el cuerpo hacia adelante sin doblar la rodilla de atrás hasta sentir tensión en la pantorrilla de atrás.
5. Repetir el mismo movimiento con el pie derecho adelante y el izquierdo atrás.

Duración: 20 segundos por pierna.



Elongación de hombros



1. Posicionarse de pie con los pies abiertos a la altura de los hombros.
2. Tocar el hombro izquierdo con el brazo derecho y despues estirar el codo derecho.
3. Ocupar el brazo izquierdo para empujar suavemente al brazo derecho hacia el cuerpo.
4. Repetir el mismo movimiento con el brazo izquierdo.

Duración: 20 segundos por brazo.

Kinesiología UC

Kinesiología UC

ENVEJECIMIENTO SENSITIVO
(perceptivo-sensorial)

El envejecimiento sensorial hace alusión a los cambios que ocurren en los **órganos sensoriales** del cuerpo a medida que envejecemos. Estos cambios pueden afectar a la **audición, la visión, el gusto, el tacto, entre otros**, los cuales pueden influir significativamente en la calidad de vida de los adultos mayores.

Nos enfocaremos en 3 sistemas:

Sistema Visual



Sistema Auditivo



Sistema Propioceptivo - Táctil

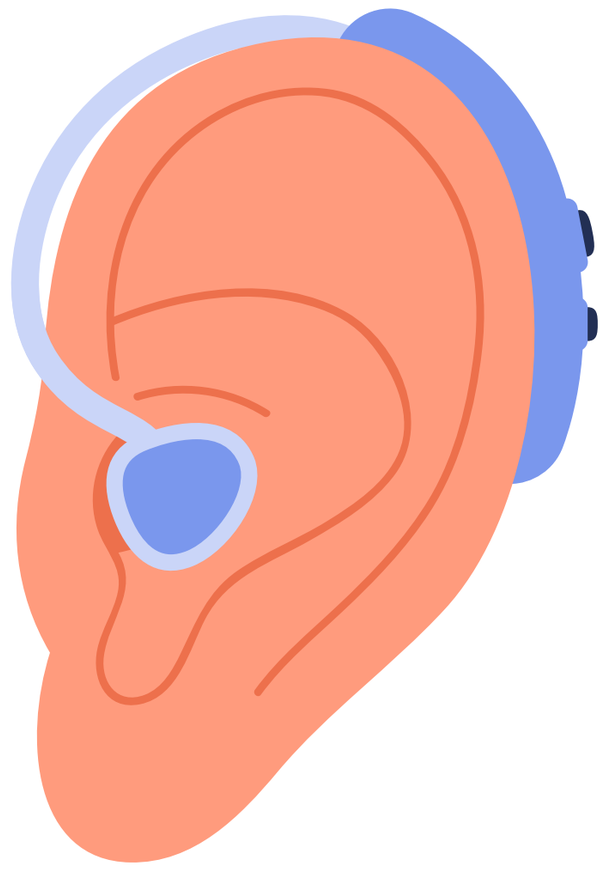


SISTEMA AUDITIVO

Kinesiología UC

La pérdida de audición en adultos mayores es de los cambios más comunes, con una prevalencia de más del 50% en mayores de 70 años. Esta se da de forma **gradual**, afectando primero la escucha de **frecuencias altas (sonidos agudos)** y luego a las bajas (sonidos graves). Esta pérdida progresiva de la audición es **simétrica y bilateral**, es decir, se da en ambos lados de la misma forma.

Esta disminución en la audición, generalmente, es asociado con aislamiento social (el 80% de los afectados presentan dificultades en la participación), deterioro cognitivo y demencia.



Tips para detectar deterioro auditivo:

1° Observe si usted tiene dificultades para escuchar conversaciones, especialmente en entornos ruidosos.

2° Fíjese si reacciona con ansiedad o molestia a sonidos fuertes o inesperados.

3° Evalúe si tiene problemas para discriminar entre diferentes sonidos o responder a sonidos de fondo.

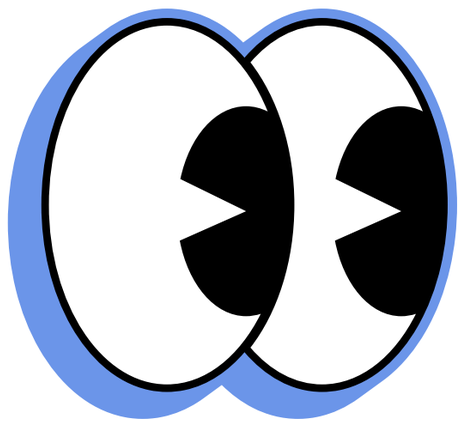
Tips para interactuar con personas con deterioro auditivo:

- No gritar, ya que generalmente se utilizan frecuencias más altas, si no que hablar más profundo, de forma más grave.
- Modular de forma exagerada.
- Hablar de forma más lenta.

SISTEMA VISUAL

Kinesiología UC

La pérdida de la visión es parte de un deterioro natural que se comienza a percibir, en general, cerca de los 40 años. Existen varios procesos que llevan a la disminución de la visión, los cuales están asociadas a cambios y deterioros en estructuras del ojo, lo que afecta finalmente a nuestro sistema visual.



Cambios que podemos percibir:

- Alteración de la percepción del color
- Pérdida del contraste entre el objeto y el fondo.
- Visión periférica disminuida.
- Dificultad de adaptarse al pasar de un entorno con poca luz a uno con mucha luz.

Tips para detectar deterioro visual

1° Observe si usted tiene dificultades para distinguir entre colores, formas o tamaños.

2° Evalúe si tiene problemas para percibir la posición de los objetos en el espacio.

3° Fíjese si le provoca alguna dificultad ver de cerca o de lejos.

Tips para interactuar con personas con deterioro visual:

- Pregúntele si necesita colaboración, no asumir que siempre necesita ayuda.
- Brinde acompañamiento cuando sea necesario, y en su justa medida.
- Ofrezca sus brazos u hombros para guiar a la persona, o descríbale su alrededor, tanto como obstáculos o alteraciones en el recorrido.
- Anuncie su presencia o háblele en vez de tocarla para llamar su atención.

SISTEMA PROPIOCEPTIVO Y TÁCTIL

¿Qué es la propiocepción?

La propiocepción es el sentido que nos permite percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo en el espacio.

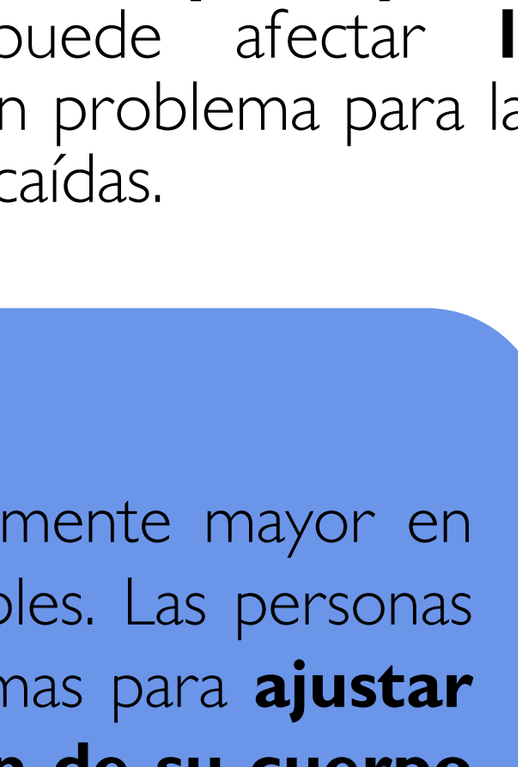
Algunos cambios relacionados a este sistema:

Con el paso de los años, disminuye la **sensibilidad táctil.** Esto quiere decir que se ve afectada la capacidad para percibir y procesar información sensorial, por ejemplo la capacidad de **diferenciar distintas texturas y formas.** Esto puede ser especialmente significativo en actividades que requieren precisión y coordinación, como la manipulación de objetos pequeños o la realización de tareas que requieren tacto fino.

Por ejemplo...

1º Problemas para detectar **pequeños objetos o detalles finos** al manipular cosas, como abrochar botones, atar cordones o escribir a mano.

2º Incapacidad para sentir **cambios de temperatura** o **dolor leve**, lo que aumenta el riesgo de quemaduras o lesiones sin darse cuenta.



También, a medida que envejecemos, existen cambios en la **percepción del espacio y la propiocepción.** Esto puede afectar **la coordinación y el equilibrio,** lo que puede ser un problema para las personas mayores, ya que aumenta la probabilidad de caídas.

Por ejemplo...

El riesgo de caídas es especialmente mayor en superficies irregulares o inestables. Las personas mayores pueden tener problemas para **ajustar adecuadamente la posición de su cuerpo y sus movimientos**, lo que les dificulta realizar actividades como caminar, subir escaleras o levantarse de una silla con seguridad.

Kinesiología UC

Kinesiología UC

Material creado por estudiantes de cuarto año de Kinesiología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, durante el curso Rehabilitación Basada en Comunidad

Elaborado en el marco de la aplicación de la metodología Aprendizaje y Servicio, con participación de la Oficina de Solidaridad y Cohesión Social de la Municipalidad de Peñalolén (Socio Comunitario)