

GUIA 4:

Apoyo en las Actividades Físicas.

Programa Chile Cuida



Gobierno de Chile
Dirección SOCIOCULTURAL
FUNDACIÓN DE LAS FAMILIAS



*Programa de Servicios Sociales 2016
Subsecretaría del Trabajo
Gobierno de Chile*

APOYO EN LAS
ACTIVIDADES
FÍSICAS

APOYO EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

OBJETIVO: Mejorar y/o mantener la autonomía de la persona mayor para su bienestar físico, mediante ejercicios específicos.

IMPORTANTE:

Es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por tanto preocúpese de consultarle si está de acuerdo con la labor que se realizará.

MATERIALES:

- ✓ Silla para sentarse en forma cómoda y segura, para hacer los ejercicios.
- ✓ Música para generar un ambiente agradable y que estimule el ejercicio.
- ✓ Pelota de goma u otros objetos.
- ✓ Agua

RECOMENDACIONES:

Siempre acompañe a la persona durante la actividad. Mantenga la posición de pie, según tolerancia y decisión de la persona mayor. Repita esta actividad 2 a 3 veces al día

NORMAS Y BUENAS PRÁCTICAS: antes de iniciar algún ejercicio físico, es importante que considere las siguientes normas y buenas practicas.

1. Antes de comenzar los ejercicios, **tenga una conversación personalizada y cálida** con la persona mayor, **explíquele los ejercicios que realizará**. Destaque la importancia de moverse a pesar de presentar problemas de movilidad, **fomentando la autonomía e independencia**.
2. Diríjase a la persona mayor **por su nombre de pila**, por ejemplo Sra. María, Don Juan, cuidando también de no usar diminutivos.
3. Incorpore las preferencias de la persona mayor al momento de realizar la rutina de ejercicios.
4. **Adáptese a los recursos con los que cuenta la familia**.
5. Previamente reúna todo el material necesario.
6. Siempre cierre puertas y ventanas para evitar cambios de temperatura.
7. No desabrigue a la persona mayor innecesariamente.
8. Evite movimientos bruscos, dolorosos e innecesarios.
9. Consulte si la persona **mayor tiene un plan de ejercicios específico**, proporcionado por el centro de salud primaria, si es el caso, siga ese programa de estimulación.
10. Previo a cualquier ejercicio de movimiento, **realice ejercicios que estimulen la respiración** para mejorar la capacidad pulmonar y de esta forma preparar músculos, corazón y cerebro para una mayor exigencia.
11. A medida que realizan los ejercicios, **explique e informe a la persona mayor**, por su respeto y su tranquilidad, **especifique los ejercicios practicarán, cómo y por qué los harán, con el propósito hacerlo partícipe** o para saber si tiene alguna molestia.
12. **Apoye y supervise la realización de ejercicios respiratorios:** Repita frecuentemente los ejercicios propuestos detallados más adelante, También se sugiere realizarlos cuando la persona se encuentra sentada.
13. **Apoye y supervise posición de pie frecuentemente:** Si la persona ha perdido la capacidad de ponerse de pie en forma independiente, asístala como aparece en las imágenes. Fije los pies y las rodillas con su cuerpo y traccione desde la espalda para colaborar en la ejecución del movimiento.
14. **Siempre disponga de líquido para la hidratación antes y después de los ejercicios**, puede ser que la persona mayor no sienta sed, por ello es importante proporcionárselo.
15. Si percibe que se ha agitado o fatigado, **incorpore un minuto de descanso**.
16. No realizar los ejercicios, **si la persona mayor presenta una dificultad respiratoria severa, si tiene fiebre, si siente dolor torácico o si presenta alguna inflamación en las articulaciones**.

Observaciones:

Si la persona se encuentra en buenas condiciones y su salud es estable, es fundamental que se levante todos los días.

IMPORTANTE:

Es fundamental respetar las decisiones de la persona mayor, por lo tanto, preocúpese de consultar si está de acuerdo con la labor que se realizará.

MATERIALES:

- ✓ Palos de escoba.
- ✓ Cono del papel higiénico.
- ✓ Calcetines rellenos con semillas o legumbres.
- ✓ Elásticos de costuras.
- ✓ Cordeles

OBSERVACIONES:

Muchos implementos para hacer ejercicios pueden encontrarse en casa. Recicle materiales.

ESTIMULACIÓN FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES CON DEPENDENCIA MODERADA.

PREPARACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

- La actividad física o ejercicios **deben prepararse con anticipación**, ésta no se improvisa.
- Al preparar **su plan de actividades o ejercicios debe considerar** las capacidades de la persona mayor y su seguridad.
- Lo óptimo es contar con un programa que **haya sido prescrito por el Centro de Salud**.
- **No se necesita tener implementos costosos para realizar los ejercicios**, por el contrario, podemos obtenerlos reciclando cosas que hay en casa y de bajo costo.
- Asemejar los ejercicios a un juego **que despierte interés y facilite la interacción** de la persona mayor.
- Si no se cuenta con un programa de ejercicios indicado por el médico, se sugiere seguir un ciclo como se indica a continuación, **que no supere los 60 minutos**.

“¿Le gustaría estirarse y elongar un poco sus piernas y brazos?”

“Vamos a elegir un plan de ejercicios adecuado a sus capacidades y que sea seguro para usted”.



IMPORTANTE:

- ✓ Lugar idealmente techado.
- ✓ Pisos no resbaladizos y planos.
- ✓ Ventilar o Temperar según sea necesario
- ✓ Lugar idealmente Iluminado.
- ✓ La utilización de artículos como sillas evitan caídas al momento de la actividad.

MATERIALES:

- ✓ Pelotas de goma blanda.
- ✓ Globos
- ✓ Pedazos de género.
- ✓ Cartón pintado.
- ✓ Cajitas y fichas de plástico o monedas para asociar y guardar.

RECOMENDACIONES:

Haga primero ejercicios de calentamiento, ya que previene las consecuencias negativas ocasionadas al comenzar una actividad física.

RECOMENDACIONES A CONSIDERAR PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES FISICAS

- **Comience lentamente**, hacer ejercicio muy rápido puede resultar dañino. Con **el tiempo evalúe incrementar gradualmente la duración y el nivel de intensidad**, esto hace que el ejercicio sea más efectivo.
- Promueva que **la persona mayor respire rítmicamente mientras hace el ejercicio**. No debe aguantar la respiración, especialmente si es hipertenso. Enseñe, "exhale cuando los músculos se contraigan e inhale cuando se relajen".
- Con los ejercicios de flexibilidad, se debe tener la precaución de mantener la **espalda derecha al doblarse, previene dislocarse o dañarse la espalda**.
- **Haga primero ejercicios de calentamiento**. Esta actividad previene las consecuencias negativas ocasionadas al comenzar una actividad física luego de un largo período de sedentarismo.
- **El ejercicio realizado correctamente no causa dolor**. Puede haber alguna fatiga cuando el cuerpo se adapta a un nuevo ejercicio, pero no debe haber dolor. Si **aparece dolor**, pare. Si la persona mayor se fatiga mucho, indíquele que pare. Descanse y comience de nuevo más suavemente.
- **La ropa debe ser adecuada y cómoda para la persona mayor**.
- Orientar **la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad**, puesto que las personas mayores tienen disminuido el reflejo de la sed y la termorregulación, se recomienda que beban un aproximado de 500cc.
- **La música es muy importante para la estimulación**, por ello se recomienda tener una conversación grata para identificar la música de su agrado.
- **Siempre considere la seguridad de la persona mayor al momento de elegir el espacio** para que desarrolle sus ejercicios.



IMPORTANTE:

Se debe tener en cuenta las capacidades de la persona mayor, ninguna persona mayor es igual a otra.

OBSERVAR:

- ✓ Respiración
- ✓ Cansancio
- ✓ Mareos
- ✓ Sed
- ✓ Agitación
- ✓ Equilibrio
- ✓ Dolores

RECOMENDACIONES:

- ✓ Se deben evitar ciertas posturas y movimientos que signifiquen una sobre exigencia a la persona mayor.
- ✓ Estimular a las personas mayores a levantarse diariamente, como también a sentarse y caminar.

CAPACIDADES A CONSIDERAR DE LA PERSONA MAYOR, AL DESARROLLAR ACTIVIDADES FISICAS.

Al momento de llevar a cabo un programa de ejercicios, se deben tener en cuenta las capacidades de la persona mayor, ninguna persona mayor es igual a otra, en consecuencia debe revisar lo siguiente:

- Si la persona mayor se desplaza, los ejercicios se pueden realizar en algún lugar de la casa o el patio, siempre considerando un sector seguro, sin riesgos de caída.
- Si la persona mayor no se desplaza, los ejercicios se pueden realizar en posición sentada.
- Incluir actividades de estimulación cognitiva.
- Asociar el ejercicio con alguna actividad de la vida diaria (Ej.: peinarse, secarse la espalda, colocarse una camisa, etc.) con ello se estimula la autonomía.
- Estimular a las personas mayores a levantarse diariamente, como también a sentarse y caminar.
- Las instrucciones deben ser cortas, claras y precisas.
- Si la persona mayor se siente cansada, mareada o fatigada, debe descansar.
- Incluir ejercicios de relajación antes y después de la actividad.

“Realizaremos ejercicios seguros y según su capacidad”.

DURANTE LOS EJERCICIOS SE DEBE EVITAR:

- Los movimientos amplios, que sobre exijan a la persona mayor.
- Si la persona mayor no puede hablar mientras hace los ejercicios, esto puede indicar una sobre exigencia.
- La persona mayor no debe contener la respiración prolongadamente, por posibles desmayos debido a falta de oxigenación.
- Posturas bajas.
- Cambios de posición de forma rápida (puede provocar desmayo por movimientos bruscos y lesiones músculo - esqueléticas).

“Vamos a elegir un plan de ejercicios adecuado a sus capacidades y que sea seguro para usted”.

PLANIFICACION SEMANAL DE LOS EJERCICIOS

Para planificar los ejercicios puede hacer una tabla de registro de avance, tanto para la persona mayor como cuidadora formal o familiar.

TIPOS DE EJERCICIOS	DIAS DE LA SEMANA			
	1	2	3	4
Ejercicios de relajación, Respiración	X	X	X	X
Ejercicios aeróbicos	X	X	X	X
Ejercicios de fortalecedores sin implementos	X		X	
Ejercicios con pesos		X		X
Ejercicios Cognitivos	X	X	X	X
Ejercicios de relajación, Muscular	X	X	X	X

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y DE RESPIRACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Reducen el estrés y aumentan la sensación de bienestar. Se realizan siempre antes de comenzar y al finalizar un programa de ejercicios. Los beneficios más visibles de las terapias de relajación se verifican a nivel psicológico. **También resulta especialmente útil tras algún episodio dramático o síntomas de una demencia.**

LOS BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA FÍSICO:

- Disminuye la presión arterial y el ritmo cardíaco.
- Regula la frecuencia respiratoria.
- Al regular la respiración, aportamos mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células, lo que a su vez estimula el flujo sanguíneo.
- Se reduce la tensión muscular.
- Disminuye el riesgo de caídas.
- Ayuda a mantener activas funciones cognitivas como la atención y memoria.

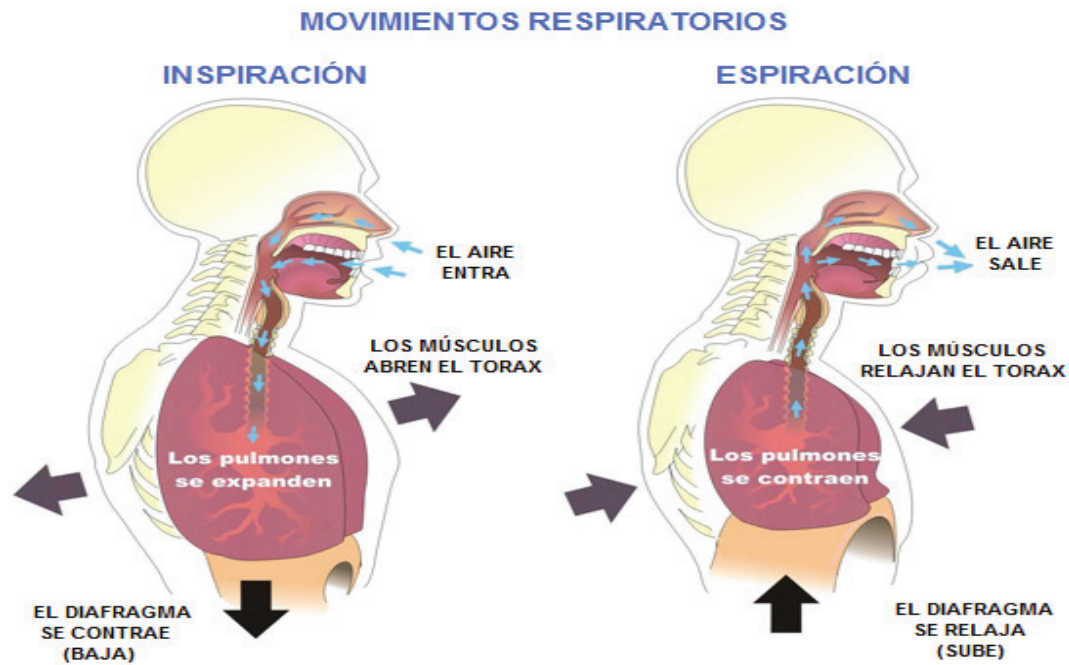
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y DE RELAJACIÓN:

a. Técnicas de respiración: estimulan a respirar de forma adecuada, utilizando el diafragma. Consiguiendo una respiración más completa y profunda. En situaciones de estrés, la respiración suele agitarse y se hace muy superficial. Controlar la respiración ayuda a tranquilizar el cuerpo y la mente.

b. Técnicas de relajación muscular: el objetivo es poder diferenciar la tensión y relajación de los distintos músculos del cuerpo. Con esta técnica se aprende a trabajar y a diferenciar los distintos músculos del cuerpo, lo que desemboca en una relajación corporal completa.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

La clave para realizar este ejercicio es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para los pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PARA UNA PERSONA MAYOR:

1. Siéntese con la persona mayor, pídale que coloque la espalda recta.
2. Solicítele que ponga una mano en el pecho y la otra en el estómago. Usted haga lo mismo.
3. Pídale que inhale por la nariz, la mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.
4. Pídale que exhale por la boca, expulsando el aire tanto como pueda, mientras contrae los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
5. Dígale que continúe respirando por la nariz y exhalando por la boca. Intentando inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuente lentamente mientras exhala.

“La próxima vez que se sienta estresada(o), tómese un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente”.

BENEFICIOS:

Con la relajación muscular, es posible detectar y contrarrestar los primeros síntomas de la tensión muscular. Y como el cuerpo se relaja, también la mente.

OBSERVACIONES:

La relajación muscular progresiva es una estrategia eficaz para aliviar el estrés.

RECOMENDACIONES:

Se puede combinar la respiración profunda con la relajación muscular progresiva para un nivel adicional de alivio del estrés.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN MUSCULAR

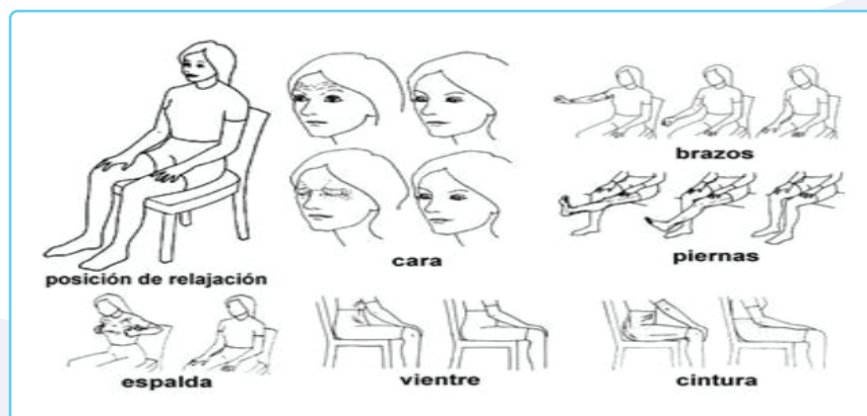
Se trata de un proceso de dos etapas en las que, sistemáticamente, se tensan y relajan distintos grupos musculares del cuerpo.

Orden para realizar la relajación muscular:

1. Pie derecho
2. Pie izquierdo
3. Muslo derecho
4. Muslo izquierdo
5. Las caderas y las nalgas
6. Estómago
7. Pecho
8. Espalda
9. Brazo derecho y la mano
10. Brazo izquierdo y la mano
11. Cuello y hombros
12. Cara

Considere estos pasos para la ejecución del siguiente ejercicio:

1. Posición sentado o acostado.
2. Afloje la ropa, quite los zapatos, **debe quedar cómoda la persona mayor.**
3. Respirar lento y profundo.
4. Cuando la persona mayor **se sienta relajado y listo para realizar el ejercicio**, comience por el pie derecho, pregúntele cómo se siente.
5. Pídale que poco a poco tense los músculos del pie derecho, apretando tan fuerte como pueda y que mantenga la posición contando hasta 10.
6. A continuación pídale que relaje el pie derecho. Dígale que se concentre en cómo la tensión se evapora y siente cómo su pie se queda sin fuerzas y suelto.
7. Dígale que permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente.
8. Cuando esté listo, centre su atención a su pie izquierdo. Siga la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación.
9. Enfóquese lentamente a lo largo de su cuerpo: piernas, abdomen, espalda, cuello, cara. Contraer y relajar los grupos musculares sobre la marcha.



Código	I-C-0022
Revisión	00
Vigencia	Agosto 2016
Página	Página 8 de 15

SECUENCIA DE EJERCICIOS DE CUELLO, TRONCO, BRAZOS Y PIERNAS MIENTRAS PERMANECE SENTADO

Estimule y apoye para que realice ejercicios de cuello, tronco, brazos y piernas mientras permanece sentado. La permanencia en la posición sentada impide realizar los ejercicios.

EJERCICIO DE CUELLO:

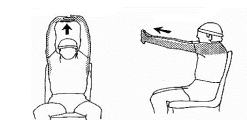
Pídale que Incline la cabeza hacia la derecha e izquierda. Repita 3 veces a cada lado.



EJERCICIO DE TRONCO:

Pídale que tome un palo de escoba con ambas manos, gire el tronco hacia la derecha e izquierda.

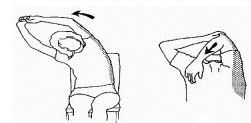
Repítalo 3 veces a cada lado.



EJERCICIO DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES:

Pídale que tome un palo de escoba, que lo levante por sobre la cabeza.

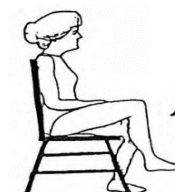
Repita de 5 a 10 veces.



EJERCICIO DE CADERAS:

Con la persona sentada, pídale que eleve una rodilla como aparece en la imagen.

Repita 5 veces a cada lado



EJERCICIO DE RODILLA:

En la misma posición, apoye para que extienda la rodilla, levantando al máximo la punta del pie.

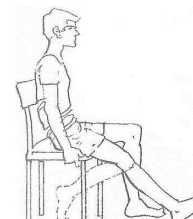
Repita 5 veces por cada lado



EJERCICIO DE PRE-MARCHA:

Estimule a que la persona deslice en forma alternada los pies hacia delante y atrás.

Repta el ejercicio 10 veces



EJERCICIO DE TOBILLO:

Con la persona sentada, Pídale que eleve y descienda la punta del pie en forma alternada.

Repite 10 veces



IMPORTANTE:

Los ejercicios nunca debieran ser tan vigorosos que le dificultaran poder hablar. Bajo ninguna circunstancia debieran causar mareos o dolor al pecho.

MATERIALES:

- ✓ Silla
- ✓ Rastrillo
- ✓ Escobillón
- ✓ Escoba
- ✓ Música

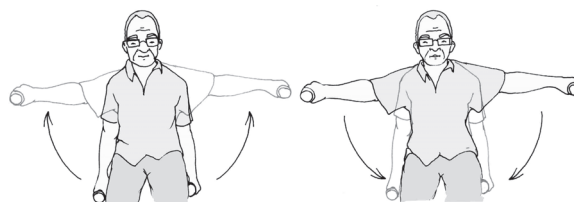
RECOMENDACIONES:

Tener en consideración realizar ejercicios por 30 minutos a lo menos, idealmente todos los días de la semana

EJERCICIOS DE FUERZA.

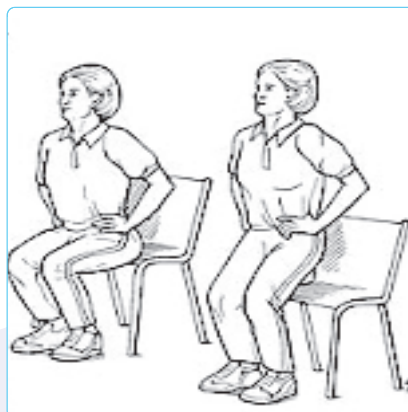
a. Fortalece los músculos del hombro.

1. Siéntese en una silla.
2. Los pies apoyados en el suelo; distanciados y alineados a los hombros.
3. Los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro.
4. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros.
5. Mantenga esa posición.
6. Lentamente baje los brazos.



b. Fortalece los músculos del abdomen y muslos.

1. Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, con las rodillas dobladas y los pies contra el suelo.
3. Afírmese sobre la almohada, en posición semi-reclinada, con la espalda y hombros derechos.
4. Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible.
5. Lentamente póngase de pie, trate de no utilizar sus manos.
6. Lentamente vuelva a sentarse.
7. Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio.



EJERCICIOS DE BÍCEPS

Fortalece los músculos de extremidades superiores.

Siéntese en una silla sin brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

1. Los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros.
2. Sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, brazos derechos y, palmas hacia adentro.
3. Lentamente doble un codo, levantando el peso hacia el pecho. (Rote la palma de la mano hasta enfrentar el hombro mientras levanta la pesa).
4. Mantenga la posición.
5. Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial.
6. Repita con el otro brazo.



EJERCICIO DE TRÍCEPS

Fortalece los músculos posteriores de la parte superior del brazo.

1. Siéntese en una silla, cerca del borde.
2. Los pies apoyados en el suelo; distanciados y alineados a los hombros.
3. Levante un brazo derecho hacia el techo con la palma hacia dentro.
4. Soporte el brazo levantando con la otra mano.
5. Doble el brazo levantado hacia el codo, llevando el peso de la mano hacia el mismo hombro.
6. Lentamente vuelva a enderezar el brazo hacia el techo.
7. Mantenga la posición.
8. Lentamente incline el brazo hacia el hombro nuevamente.



EJERCICIO PARA LA FLEXIÓN DE HOMBROS

Fortalece los músculos del hombro.

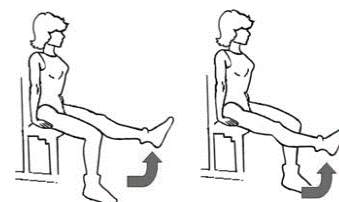
1. Siéntese en una silla con su espalda derecha.
2. Los pies apoyados en el suelo; distanciados y alineados a los hombros.
3. Los brazos a los costados, las palmas hacia adentro. Levante los brazos al frente (manténgalas derecho con las palmas hacia arriba) hasta la altura de los hombros.
4. Mantenga la posición por un segundo.
5. Baje lentamente los brazos a la posición original.



EJERCICIO PARA LA EXTENSIÓN DE RODILLA

Fortalece los músculos de la cara anterior del muslo y cuádriceps.

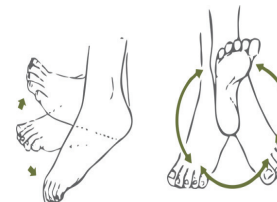
1. Siéntese en una silla. Ponga una toalla enrollada bajo las rodillas, si es necesario.
2. Lentamente extienda una pierna lo más derecho posible.
3. Mantenga la posición y flexe el pie hacia la cabeza.
4. Lentamente baje la pierna.
5. Repita con la otra pierna.



EJERCICIO PARA TOBILLOS

Con este ejercicio la persona mayor elonga los músculos de la cara anterior del tobillo.

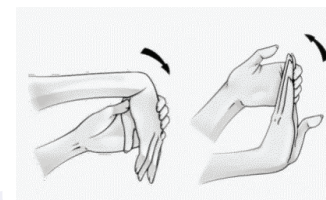
1. Siéntese en una silla.
2. Estire las piernas de frente a Ud.
3. Doble los tobillos de manera que los pies miren a Ud.
4. Doble los tobillos de manera que los pies se alejen de Ud.
5. Si no siente el tirón, repita con los pies levemente levantados del suelo.



EJERCICIO DE ELONGACIÓN DE MUÑECA

Los ejercicios para las muñecas aumentan la flexibilidad y reducen el riesgo de sufrir lesiones.

1. Junte las manos en posición de orar.
2. Lentamente levante los codos, de manera que los brazos queden paralelos al suelo, manteniendo las manos extendidas una contra la otra.
3. Manténgase en esta posición por 10 a 30 segundos.
4. Repita 3 a 5 veces.



EJERCICIO DE ROTACIÓN DE HOMBRO

Con este ejercicio la persona mayor elonga los músculos de los hombros.

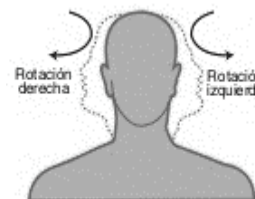
1. Acuéstese en el piso, con una almohada bajo la cabeza.
2. Estire los brazos a los lados.
3. Doble los codos de manera que sus brazos formen un ángulo recto hacia abajo.
4. Manténgase en esta posición.
5. Doble los codos de manera que sus brazos formen un ángulo recto hacia arriba.
6. Manténgase en esta posición.
7. Mantenga los hombros pegados al suelo durante todo el ejercicio.



EJERCICIO DE ROTACIÓN DEL CUELLO

Con este ejercicio la persona mayor elonga los músculos del cuello.

1. Acuéstese de espaldas.
2. Gire la cabeza de lado a lado, manteniéndose en esta posición cada vez.



OBSERVACIONES:

La Actividad física es fundamental. En este caso, las movilizaciones son realizadas por la cuidadora formal en los distintos segmentos corporales de la persona mayor. Se aplican en personas mayores postradas que no pueden realizar el esfuerzo.

MATERIALES:

Musica, la idea es generar un ambiente agradable.

RECOMENDACIONES:

Las personas que permanecen en cama requieren de un programa de estimulación y activación que incorpore los siguientes momentos:

- ✓ RESPIRACIÓN.
- ✓ MOVILIZACIÓN.
- ✓ INHALACIÓN.
- ✓ EXHALACIÓN.

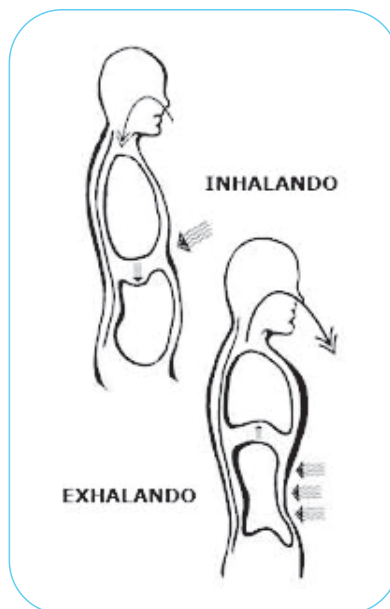
ESTIMULACIÓN FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES POSTRADAS.

Se trata de un proceso de diversas etapas en las que, sistemáticamente, se tensan y relajan los diferentes grupos musculares del cuerpo.

EJERCICIO RESPIRATORIO

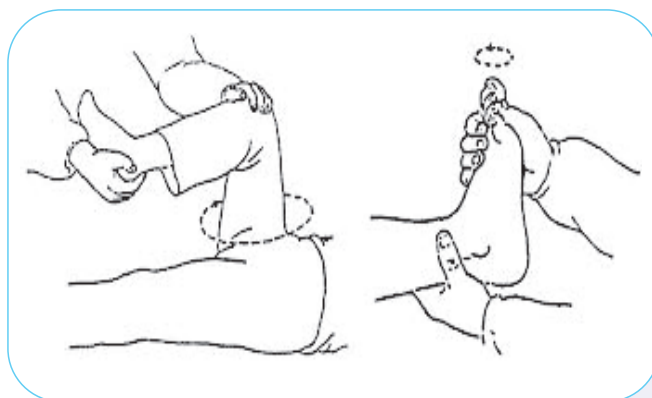
Si la persona mayor está consciente, estimule que inhale aire profundamente por la nariz y luego exhale por la boca.

Repita 3 a 5 veces



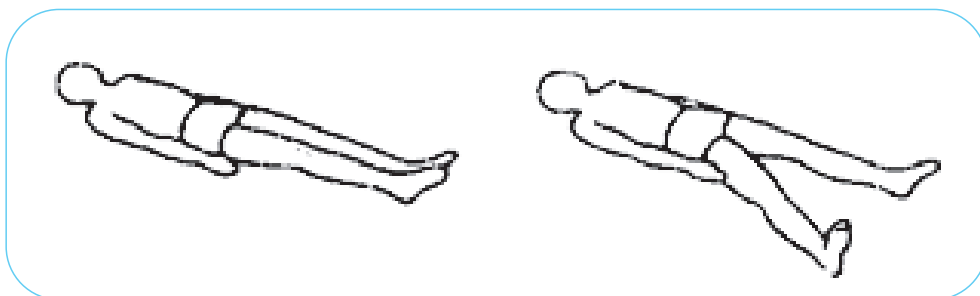
EJERCICIOS DE TRIPLE FLEXIÓN (MOVILIZACIÓN PASIVA Y ASISTIDA). CADERA, RODILLA Y TOBILLO

Posicione a la persona mayor boca arriba, pídale que doble la rodilla y tobillo en forma alternada. Si no tiene capacidad para hacerlo, ayude tomando la extremidad desde la rodilla y tobillo



SEPARAR PIERNAS

Ubique a la persona mayor boca arriba, **separar las piernas con las extremidades inferiores extendidas sobre la cama**, debe moverlas de adentro hacia afuera (abrir y cerrar), **Repetir 5 veces a cada lado**.



ESTIMULACIÓN GIROS EN CAMA

Para realizar giros en cama, tomar con una mano el hombro y con la otra tomar la parte inferior de la cadera, para dejar la **persona mayor en posición lateral**, esto permitirá mover de una posición horizontal a una lateral según muestra la imagen, **estimulándolo a que se realice la máxima cooperación, fomentando su autonomía. Efectue 3 giros hacia cada lado**.



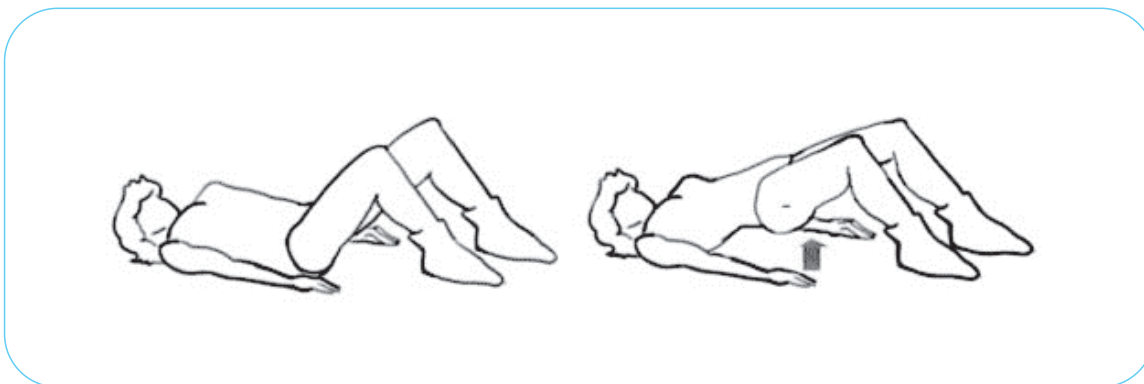
CUELLO

Con la persona mayor **en posición boca arriba** sitúese por **detrás de la cabeza** y tómela desde la base del cuello, **realice movimientos suaves y lentos hacia la derecha e izquierda sin forzar**, gire la cabeza mirando lentamente hacia su derecha y lentamente después hacia la izquierda. **Repetir 5 veces a cada lado**.



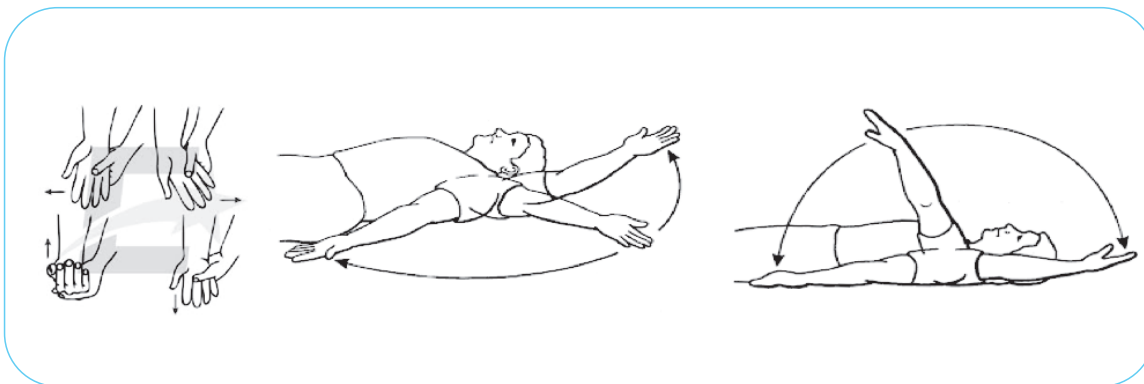
TRONCO

Tal como muestra la figura, **estando acostado levante la pelvis o cadera hacia el techo**, manteniendo los brazos y pies firmes.



EXTREMIDADES SUPERIORES

Mueva suavemente las extremidades superiores, partiendo desde las manos, codos y hombros, tal como aparece en la imagen, si existe rigidez articular, se recomienda no forzar el movimiento. Repetir el ejercicio de 3 a 5 veces.



Elaborado por:

Andrés Trujillo Montebruno

Coordinador Respira, Programa Chile Cuida

Fecha Agosto 2016

Fecha de entrada en vigencia: Agosto 2016

Revisado por:

Jenny Lowick-Russell Avalos

Dirección Sociocultural de la Presidencia

Fecha Agosto 2016

Aprobado por:

Paula Forttes Valdivia

Directora, DSC de la Presidencia

Fecha Agosto 2016