

Cómo me levanto si me caigo



Posición

1

Nos giramos y nos quedamos boca abajo.



Posición

2

Desde esa posición nos ponemos a cuatro patas.



Posición

3

Localizar un punto de apoyo que nos ayude a incorporarnos.



Posición

4

Ya puedes ponerte de pie manteniendo un punto de apoyo.



Escanea el código con tu móvil y accede al vídeo donde te explicamos pautas de prevención y cómo levantarte en caso de estar solo o acompañado.

El ejercicio te cuida

Ejercitar los músculos que te ayudarán al levantarte de una caída es una manera de prevenir y protegerte.



Escanea el código con tu móvil y accede a todos los vídeos que te ayudaran a estar en forma.

www.elejerciciotecuida.com  YouTube

Solicita más información en tu Centro de Salud.

Colaboran



Campaña de Prevención de Caídas en Personas Mayores



JUNTA DE EXTREMADURA
Vicepresidencia Segunda y Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

Recomendaciones generales de ejercicio



Sal a caminar un par de veces al día como mínimo. Es una buena manera de mantener el cuerpo y la mente activos.



Después de estar sentado durante un tiempo, **flexiona las piernas y los pies varias veces** antes de levantarte y usa un punto de apoyo si es necesario.



Ejercicios de equilibrio y estabilidad, como estar de pie a una pierna te ayudan a fortalecer la musculatura de las piernas.



Utiliza calzado cómodo y de la talla correcta con suela antideslizante. Una vez al año debes ir al podólogo para una revisión.

Ejercicios para realizar en casa

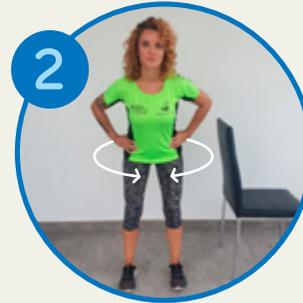
Ejercicios para fortalecer y movilizar

Realizar cada ejercicio durante **30 segundos** con cada miembro.

Puedes acudir a parques con **área de ejercicio de mayores**, donde usar de forma fácil y segura su equipamiento.



1 Apoyado/a, con la punta del pie en el suelo, **gira el tobillo en todas direcciones**.



2 De pie, separa las piernas y **mueve tu cadera de manera controlada en todas direcciones**.



3 Sentado/a en una silla, **eleva tu rodilla y presiónala con la mano** durante unos segundos.



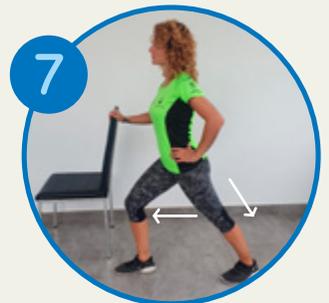
4 Apoyado/a, **flexiona ambas rodillas** durante unos segundos. Mantén recta la espalda.



5 Apoyado/a, **flexiona tus caderas y rodillas** durante unos segundos. Mantén recta la espalda.



6 Apoyado/a, **eleva lateralmente una pierna** y mantenla así unos segundos.



7 Apoyado/a, da un paso largo **flexionando la rodilla de la pierna adelantada y la otra pierna extendida**.