



RECOMENDACIONES DE SALUD PARA LAS PERSONAS MAYORES DURANTE EL CONFINAMIENTO



Llevar una
alimentación
equilibrada



Mantener tu rutina
diaria adaptándola
a la situación

Llevar un descanso
adecuado, entre 7-8
horas diarias



Realizar actividad física
de forma regular. Incluir
ejercicios aeróbicos, de
fuerza, equilibrios...



Mantenerse hidratado,
un mínimo de 1,8 litros
diarios



Contactar con
familiares y amigos
que no se encuentren
en tu hogar

Dedicar tiempo
para la recreación
y el ocio



Pautas basadas en las recomendaciones de:



MyTrainersACD@gmail.com



@acd_mytrainers



Mancomunidad de
Servicios Sociales
Sierra Norte (Madrid)





ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN PARA LAS PERSONAS MAYORES



DURANTE EL CONFINAMIENTO

MOVILIDAD Y COORDINACIÓN

- 5' - 10' de ejercicios de movilidad articular y coordinación 2 o más días por semana.



FUERZA Y EQUILIBRIO

- 10' - 30' de ejercicios de fuerza y equilibrio 2 o más días por semana.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



ACTIVIDAD AERÓBICA

- 30' - 1h de actividad física moderada, 5 días a la semana



- Mantener una buena hidratación.**
(1,8 L diarios preferentemente de agua)
- Tomar al menos 5 raciones al día entre fruta y verdura.**
(3 raciones de fruta y 2 de hortalizas al día)
- Elegir productos integrales y legumbres.** (guisadas o estofadas)
- Productos lácteos preferiblemente bajos en grasa.**
(leche y leches fermentadas naturales (yogur, kéfir...))
- Consumo moderado de otros alimentos de origen animal.**
(carnes blancas: 3-4 por semana) (carnes rojas: 1 por semana máximo)
(pescados: 2-3 por semana) (huevos: 3-4 por semana)
- Frutos secos naturales o tostados.**
(almendras, nueces, girasol, calabaza...)
- Evitar alimentos precocinados y comida rápida.**

Pautas basadas en las recomendaciones de:



@acd_mytrainers

@javier_puentes





MOVILIDAD Y COORDINACIÓN



MyTrainersACD@gmail.com

@acd_mytrainers



5'-10' en total, 2 o más días por semana

1. TOBILLO



POSICIÓN DE PARTIDA

Apoya la puntera del pie en el suelo y levanta el talón.

MOVIMIENTO

Realiza giros con el talón en ambas direcciones.

REPETICIONES

2 series de 10 giros por lado.

2. RODILLA Y CADERA



POSICIÓN DE PARTIDA

Estira una pierna hacia atrás sin mover la cadera.

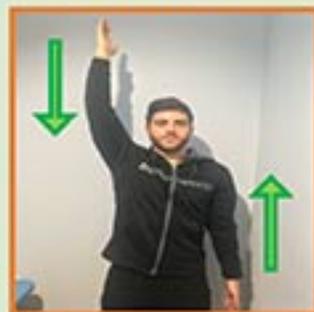
MOVIMIENTO

Eleva la pierna: dobla la rodilla y la cadera lo máximo posible.

REPETICIONES

2 series de 10 elevaciones. Realizar con las dos piernas.

3. HOMBRO



POSICIÓN DE PARTIDA

Eleva un brazo y extiende el contrario a lo largo del cuerpo

MOVIMIENTO

Eleva el brazo de abajo a la vez que se descende el contrario.

REPETICIONES

2 series de 10 elevaciones por brazo.

4. HOMBRO Y CODO



POSICIÓN DE PARTIDA

Apoya la espalda a una pared con los brazos formando 2 ángulos rectos (axila y codo)

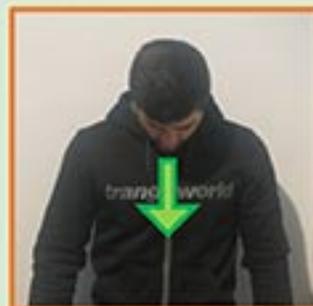
MOVIMIENTO

Eleva ambos brazos sin despegarlos de la pared.

REPETICIONES

2 series de 10 elevaciones.

5. COLUMNA CERVICAL



POSICIÓN DE PARTIDA

Apoya la barbilla en el pecho.

MOVIMIENTO

Decir que "no".

Giros a derecha e izquierda manteniendo la barbilla en el pecho

REPETICIONES

2 series de 5 giros por lado.

6. COORDINACIÓN DE PIES



REPETICIONES

2 veces durante 1 minuto.
1ª empieza con pie derecho
2ª empieza con pie izquierdo

¡REALIZA LA SECUENCIA LO MÁS RÁPIDO POSIBLE!

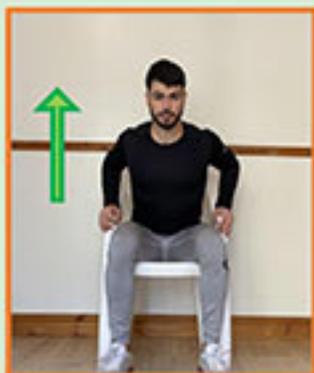


FUERZA Y EQUILIBRIO



10'-30' en total, 2 o más días por semana

1. SENTADILLA



POSICIÓN DE PARTIDA

Sentado en una silla que no sea muy baja.

MOVIMIENTO

Levantarse de la silla empujando con las piernas y con los brazos solo si es necesario. Sentarse lo más despacio y controlado posible.

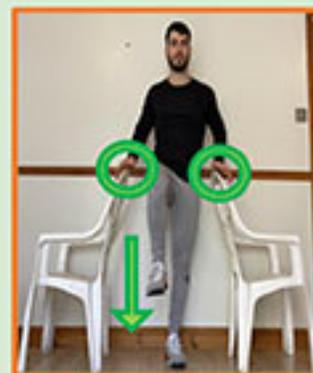
REPETICIONES

3 series de 10 repeticiones.

DESCANSO

1 minuto entre cada serie.

3. EQUILIBRIO A 1 PIERNA



POSICIÓN DE PARTIDA

Colocar entre dos sillas con el peso del cuerpo repartido en ambos pies.

MOVIMIENTO

Doblamos la rodilla de la pierna de apoyo y levantamos despacio la pierna contraria. Intentar usar las manos lo menos posible.

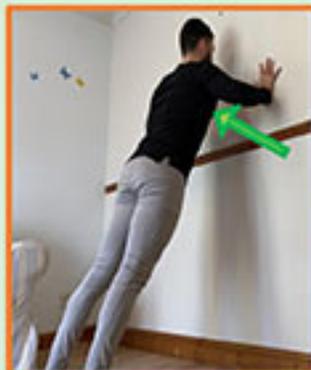
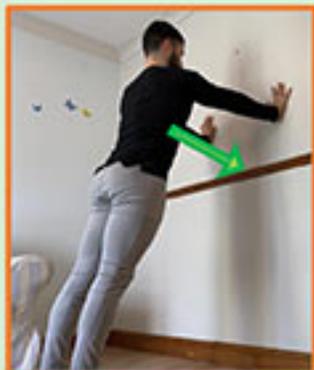
REPETICIONES

3 series de 15 segundos con la pierna arriba. Con cada pierna.

DESCANSO

30 segundos entre cada serie.

2. FLEXIONES



POSICIÓN DE PARTIDA

Cuerpo estirado, brazos estirados con las manos en la pared a la anchura de los hombros.

MOVIMIENTO

Dobla los codos despacio sin mover el tronco (como un bloque). Empuja fuerte la pared hasta estirar los codos por completo.

REPETICIONES

3 series de 10 repeticiones.

DESCANSO

1 minuto entre cada serie.

4. ZANCADA EN EL SITIO



POSICIÓN DE PARTIDA

Colocar entre dos sillas con una pierna delante de la otra.

MOVIMIENTO

Bajar despacio, doblando ambas rodillas con el cuerpo recto. Empujar con las piernas y ver el pie, la cadera y la rodilla en línea. Usar las manos lo menos posible.

REPETICIONES

2 series de 20 repeticiones con cada pierna

DESCANSO

20 segundos entre cada pierna y 1 minuto entre cada serie



ACTIVIDAD AERÓBICA



30'-1h en total, 5 días por semana

OPCIÓN 1

1. SKIPPING EN EL SITIO

POSICIÓN DE PARTIDA

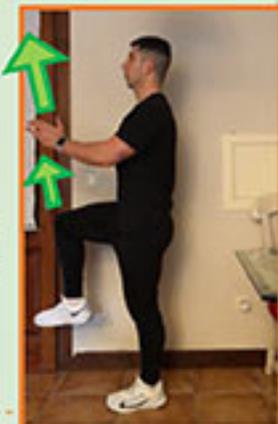
De pie, con el peso del cuerpo repartido en ambos pies.

MOVIMIENTO

Elevar brazo izquierdo y pierna derecha como se muestra en la imagen. Alternar el movimiento, elevar brazo derecho y pierna izquierda. Realizar a un ritmo constante y de forma coordinada.

REPETICIONES

Se realiza durante 2 minutos.



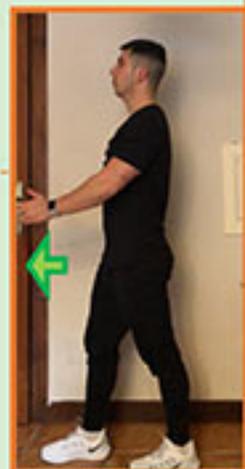
2. SUBIDAS Y BAJADAS DE ESCALERAS

MOVIMIENTO

Realizar a un ritmo moderado y constante.

REPETICIONES

Se realiza durante 5 minutos.



3. ANDAR

MOVIMIENTO

A ritmo moderado por casa, patio, jardín y/o garaje privado.

REPETICIONES

Se realiza durante 10 minutos.



OPCIÓN 2

1. SKIPPING EN EL SITIO

POSICIÓN DE PARTIDA

De pie, con el peso del cuerpo repartido en ambos pies.

MOVIMIENTO

Elevar brazo izquierdo y pierna derecha como se muestra en la imagen. Alternar el movimiento, elevar brazo derecho y pierna izquierda. Realizar a un ritmo constante y de forma coordinada.

REPETICIONES

Se realiza durante 4 minutos.

2. SUBIDAS Y BAJADAS DE ESCALERAS

MOVIMIENTO

Realizar a un ritmo moderado y constante.

REPETICIONES

Se realiza durante 10 minutos.

3. ANDAR

MOVIMIENTO

A ritmo moderado por casa, patio, jardín y/o garaje privado.

REPETICIONES

Se realiza durante 15 minutos.

Repetir los 3 ejercicios 2 veces en total
(seguidas o a lo largo del día)

Repetir los 3 ejercicios 2 veces en total
(seguidas o a lo largo del día)