

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Ejercicios para hacer en la silla

Hacer ejercicios fortalece su organismo. Lo ayuda a mantenerse activo. Las elongaciones ayudan a las articulaciones atrofiadas a moverse con mayor libertad. A continuación se indican algunas elongaciones y ejercicios que puede hacer en una silla en su propia casa.

Antes de comenzar un programa de ejercicios, hable con su médico.

Use una silla firme sin brazos y de respaldo alto.



### Cómo respirar cuando hace ejercicios

- Asegúrese de estar sentado en una buena posición (consulte al reverso).
- Inhale lentamente por su nariz. Cuente “uno... dos”.
- Exhale extensa y lentamente por su boca. Cuente “uno... dos... tres... cuatro”. Apriete el estómago a medida que exhala. Esto brinda apoyo a su espalda.

### Calentamiento

Haga un calentamiento de músculos antes de hacer ejercicios. Haga de 5 a 10 minutos de actividad como caminar o marchar en el lugar.

### Siéntese en una buena posición.

- Siéntese derecho y recto. Mire directo hacia adelante.
- Mueva los hombros hacia arriba, atrás y abajo y déjelos abajo.
- Ponga su mentón hacia afuera y hacia adentro.
- Inhale y sienta que se le levanta el pecho. Mantenga el pecho levantado.
- Apriete el estómago para apoyar la espalda a medida que exhala.
- Asegúrese de que las caderas toquen la parte de atrás de la silla.
- La columna vertebral debe estar derecha. Si necesita apoyo para la parte baja de la espalda, use una toalla enrollada o una almohada pequeña y firme.
- Los pies deben estar apoyados en el piso. Deben estar igual de separados que las caderas.
- Sus rodillas deben estar a la altura de sus tobillos.
- Deje las manos relajadas a los lados.
- Siga estirándose hacia arriba. Siéntese recto pero relajado.



# Ejercicios para hacer en la silla

POSICIÓN DE INICIO



POSICIÓN FINAL



## Presión en el pecho mientras está sentado

1. Comience sentado en una buena posición. Los hombros deben estar abajo.
2. Ponga la parte superior de los brazos a los costados. El codo debe estar doblado. Las palmas de las manos deben estar hacia abajo. Ésta es la “posición de inicio”. Inhale.
3. Exhale a medida que empuja los brazos derechos en frente de usted. Enderece los brazos, pero no los codos. Apriete el estómago. Ésta es la “posición final”.
4. Inhale y ponga los brazos en la posición de inicio.
5. Mueva sólo los las articulaciones de los hombros y los codos.
6. Mantenga las muñecas al nivel de los brazos.
7. Hágalo entre 8 y 12 veces.
8. Puede cambiar su posición de inicio bajando los brazos si es necesario.

POSICIÓN DE INICIO



POSICIÓN FINAL



## Levantar las piernas mientras está sentado

1. Comience sentado en una buena posición.
2. Levante una pierna en frente de usted. Manténgala doblada un poco a la altura de la rodilla. Inhale. Ésta es la “posición de inicio”.
3. Levante una pierna una o dos pulgadas a medida que exhala. Apriete el estómago. Ésta es la “posición final”.
4. Inhale y baje la pierna de una a dos pulgadas y vuelva a la posición de inicio.
5. Mueva sólo las articulaciones de las rodillas y caderas.
6. Hágalo de 8 a 12 veces con la misma pierna.
7. Hágalo de 8 a 12 veces con la otra pierna.

Puede hacer un programa completo de ejercicios para hacer en la silla. Puede agregar peso a medida que se fortalece. Estos ejercicios pueden mejorar su fuerza y equilibrio.

No olvide hablar con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Llame a la American Society on Aging [Sociedad Estadounidense para el Proceso de Envejecimiento] al 1-800-537-9728, extensión 635, y pregunte sobre la “Fase 6” de “Exercise for Life!: A Physical Activity Program for Older Adults” [Ejercicios para la vida: un programa de actividad física para adultos mayores]

\* Los ejercicios son cortesía de “Exercise for Life!: A Physical Activity Program for Older Adults” [Ejercicios para la vida: un programa de actividad física para adultos mayores (Solamente disponible en inglés)], un proyecto en conjunto con la American Society on Aging [Sociedad Estadounidense para el Proceso de Envejecimiento] y el CDC [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades].

#### Fuentes

American Society on Aging [Sociedad Estadounidense para el Proceso de Envejecimiento]. Exercise for Life! A Physical Activity Program for Older Adults [Ejercicios para la vida: un programa de actividad física para adultos mayores (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.asaging.org/cdc/module6/phase6/Exercise%20for%20Life%20A%20Physical%20Activity%20Program%20for%20Older%20Adults.pdf>



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados.

IWW1078 4/08