La Programa de Ejercicio de Otago

Reconocimiento

The translation of the Otago Exercise Program was supported, in part, by Cooperative Agreement number 1U48 DP001924 from the Centers for Disease Control and Prevention through the National Center for Chronic Disease Prevention and by Cooperative Agreement Number U48-DP001944 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The findings and conclusions in this document are those of the author(s) and do not necessarily represent the official position of the Centers for Disease Control and Prevention.

Dr. Marcia Ory at the Texas A & M School of Rural Public Health in partnership with Dr. Tiffany Shubert with the University of North Carolina Center for Health Promotion and Disease Prevention were awarded the "Program, Partners, and Policies for Fall Prevention" from the CDC in 2012. The PPPFP employs a multi-level approach to identify and disseminate fall prevention strategies which is aimed at all stakeholders in fall prevention.

One goal of the PPPFP was to disseminate training for physical therapists in the delivery of the Otago Exercise Program. Otago is an evidence-based program that can result in a 35% reduction in falls in high-risk, community-dwelling older adults. Information about research, implementation, and training behind the Otago Program is available here.

A database was also created for physical therapists to track patient outcome data. For those who would like more information, please contact otago@unc.edu.

Therapists disseminating Otago identified a need for a **Spanish translation of the exercises**. In a partnership with the Center for Community Health Development at the Texas A&M School of Rural Public we were able to leverage resources and complete a translation to Spanish of all 17 Otago exercises. Dr. Shubert and Dr. Ory would like to

recognize and thank Denise Adame for her excellent translation skills and Dr. Julie St. John for helping to see this project through to completion.

Copyright and Reuse

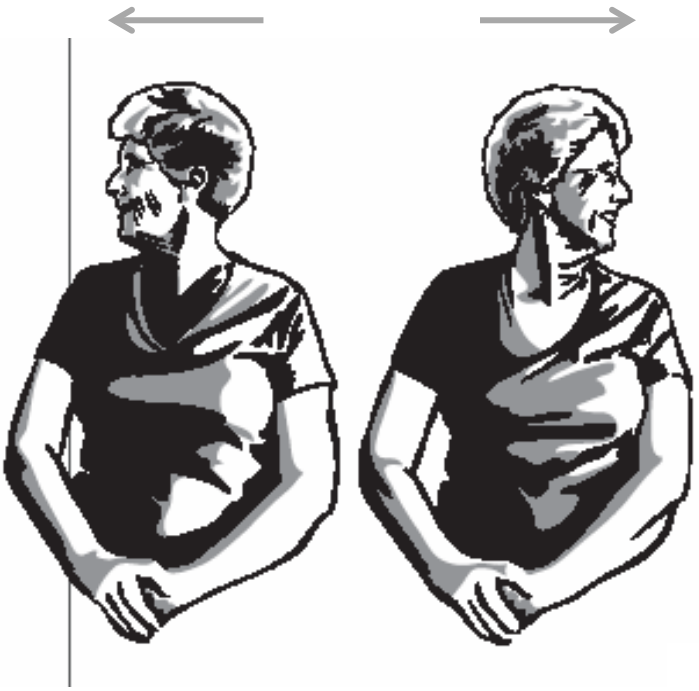
This curriculum was funded by a grant awarded by the Centers for Disease Control and Prevention, Prevention Research Center, Special Interest Project. The curriculum was created by the grantee and any sub-grantees thereof, and does not necessarily reflect the official position of the Centers for Disease Control and Prevention.

The Centers for Disease Control and Prevention makes no guarantees, warranties, or assurances of any kind, express or implied, with respect to such information, including any information on linked sites and including, but not limited to, accuracy of the information or its completeness, timeliness, usefulness, adequacy, continued availability, or ownership.

Use of these exercises by a physical therapist or an organization as part of a home, group, or individual exercise program, internal use of these exercises by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible.

Movimientos de Cabeza

- Póngase de pie y mire hacia adelante.
- Gire lentamente la cabeza lo más que pueda hacia la derecha.
- Gire lentamente la cabeza lo más que pueda hacia la izquierda..
- Repita el ejercicio cinco veces para cada lado.

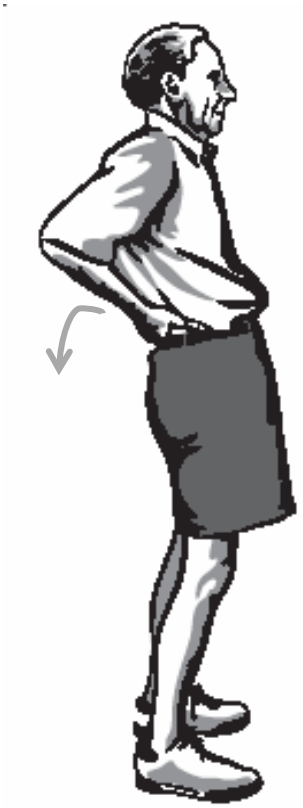


Movimientos del Cuello

- Póngase de pie y mire hacia adelante.
- Coloque una mano en la barbilla.
- Guíe la cabeza hacia atrás.
- Repita el ejercicio cinco veces.

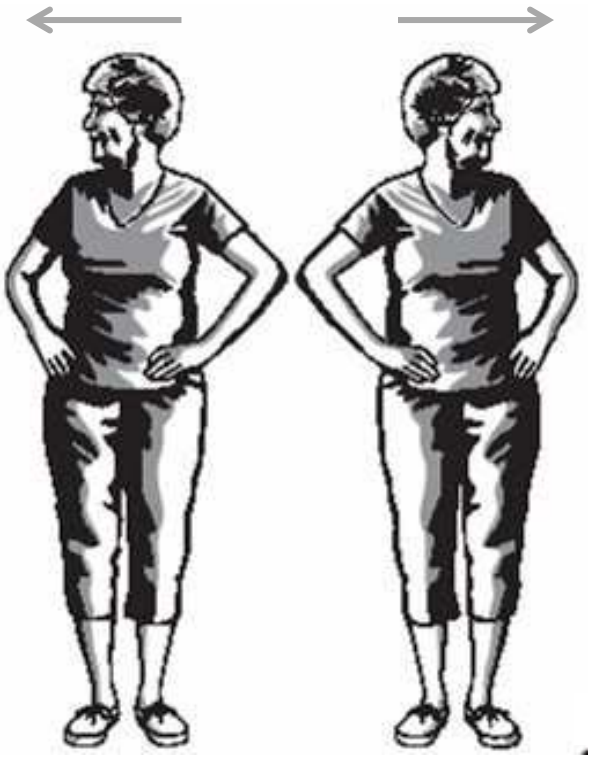
Extensión de la Espalda

- Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros
- Coloque las manos en la parte baja de la espalda.
- Arquee ligeramente la espalda.
- Repita el ejercicio cinco veces.



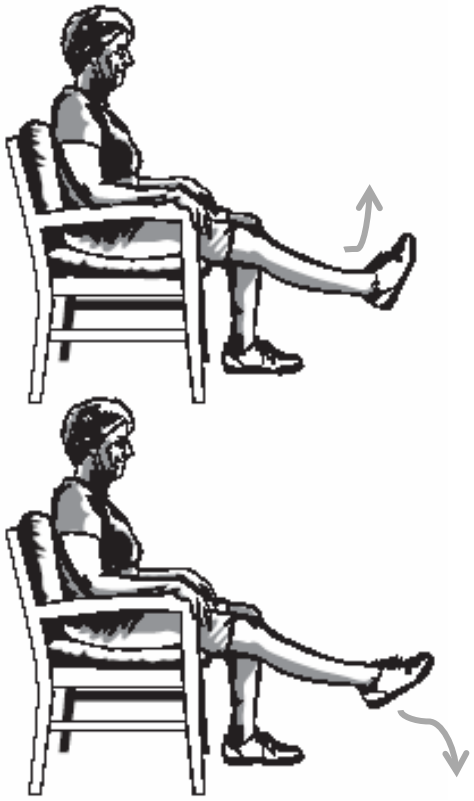
Movimientos del Tronco

- Póngase de pie y coloque sus manos en las caderas.
- No mueva sus caderas.
- Gire hasta que pueda hacia la derecha, con comodidad.
- Gire hasta que pueda hacia la izquierda, con comodidad.
- Repita el ejercicio cinco veces para cada lado.



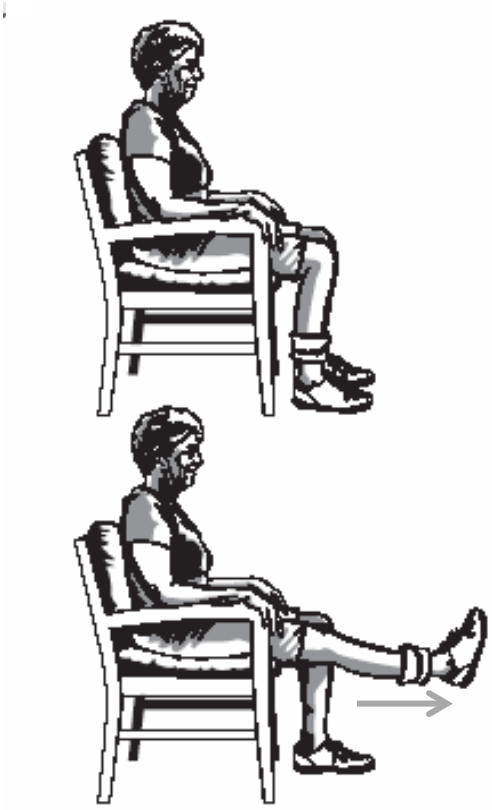
Movimientos del Tobillo

- Póngase de pie o siéntese.
- Estire el pie hacia usted y, a luego apunte el pie hacia abajo.
- Repita 10 veces para cada pie.



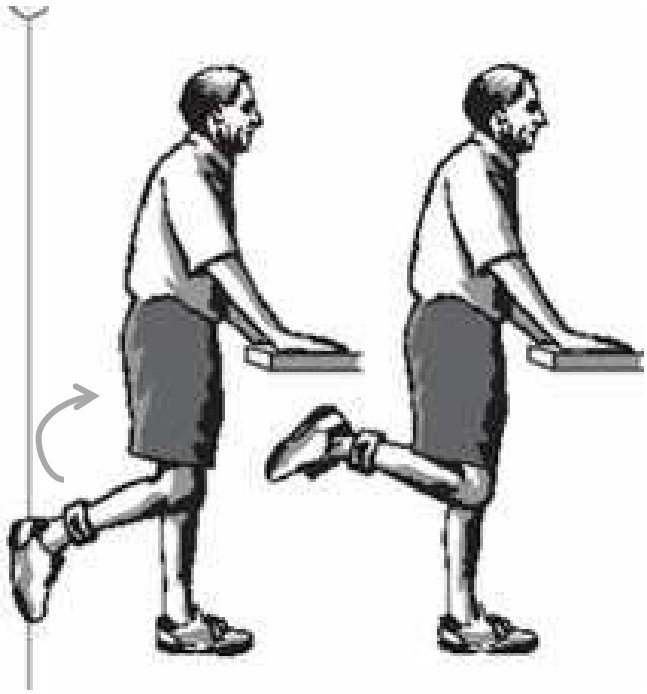
Ejercicio de Fortalecimiento del Frente de la Rodilla

- Amarre la pesa sobre el tobillo.
- Siéntese en una silla con la espalda bien apoyada.
- Estire la pierna.
- Baje la pierna.
- Repita 10 veces.
- Amarre la pesa sobre su otro tobillo.
- Repita este ejercicio 10 veces.



Ejercicio de Fortalecimiento del Posterior de la Rodilla

- Amarre la pesa sobre el tobillo.
- Póngase de pie frente a una mesa con las dos manos en la mesa.
- Doble la rodilla, acercando el pie hacia los glúteos.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita 10 veces.
- Amarre la pesa sobre su otro tobillo.
- Repita este ejercicio 10 veces.



Ejercicio de Fortalecimiento de la Cadera

- Amarre la pesa sobre el tobillo.
- Póngase de pie frente a una mesa y sosténgase de ella.
- Mantenga la pierna que esta hacienda ejercicio derecha y el pie volteado hacia delante.
- Levante la pierna hacia un lado y regrésela.
- Repita 10 veces.
- Amarre la pesa sobre su otro tobillo.
- De la vuelta.
- Repita este ejercicio 10 veces.

Elevaciones de la Pantorrilla – Con Apoyo

- Póngase de pie frente a una mesa.
- Apóyese en la mesa y mire hacia adelante.
- Los pies deben estar al ancho de los hombros.
- Levántese con los dedos de los pie.
- Baje los talones al suelo.
- Repita este ejercicio 10 veces..

Elevaciones de la Pantorrilla – Sin Apoyo

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Los pies deben estar al ancho de los hombros.
- Levántese con los dedos de los pie.
- Baje los talones al suelo.
- Repita este ejercicio 10 veces.

Levantar las Puntillas de los Pies – Con Apoyo

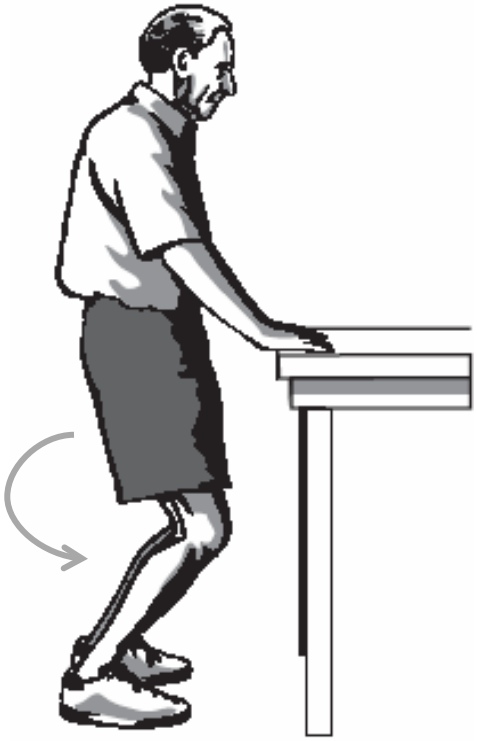
- Póngase de pie cerca de una mesa.
- Apóyese en la mesa y mire hacia adelante.
- Los pies deben estar al ancho de los hombros.
- Recargase sobre los talones, levantando lo delantero del pie del suelo.
- Baje los pies al suelo.
- Repita este ejercicio 10 veces.

Levantar las Puntillas de los Pies – Sin Apoyo

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Los pies deben estar al ancho de los hombros
- Recargase sobre los talones, levantando lo delantero del pie del suelo.
- Baje los pies al suelo.
- Repita este ejercicio 10 veces.

Doblar de la Rodilla – Con Apoyo

- Póngase de pie frente a una mesa con las dos manos en la mesa.
- Coloque los pies al ancho de los hombros.
- Acuclíllese a medio camino, doblando las rodillas.
- Las rodillas van a lo largo de los dedos de los pies
- Cuando usted sienta que sus talones comiencen a levantarse, enderécese.
- Repita ___ veces.

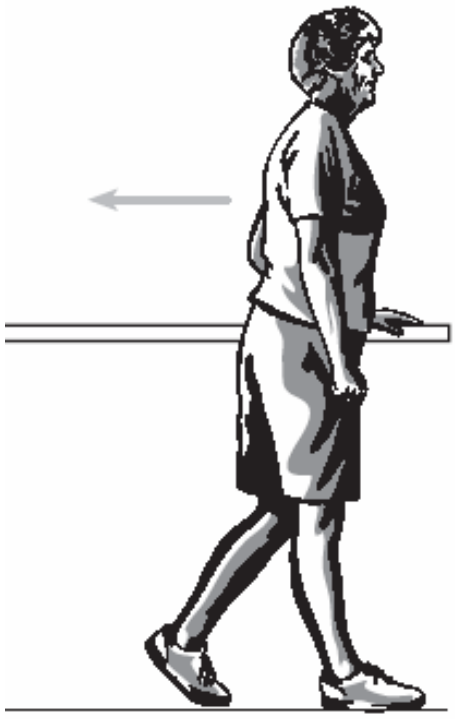


Doblar de la Rodilla – Sin Apoyo

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Coloque los pies al ancho de los hombros.
- Acuclíllese a medio camino, doblando las rodillas.
- Las rodillas van a lo largo de los dedos de los pies
- Cuando usted sienta que sus talones comiencen a levantarse, enderécese.
- Repita ___ veces.

Caminar Hacia Atrás– Con Apoyo

- Póngase de pie y agárrese de una mesa.
- Camine 10 pasos hacia atrás.
- De la vuelta y agárrese con la otra mano.
- Camine 10 pasos hacia atrás hasta el principio.
- Repita este ejercicio.

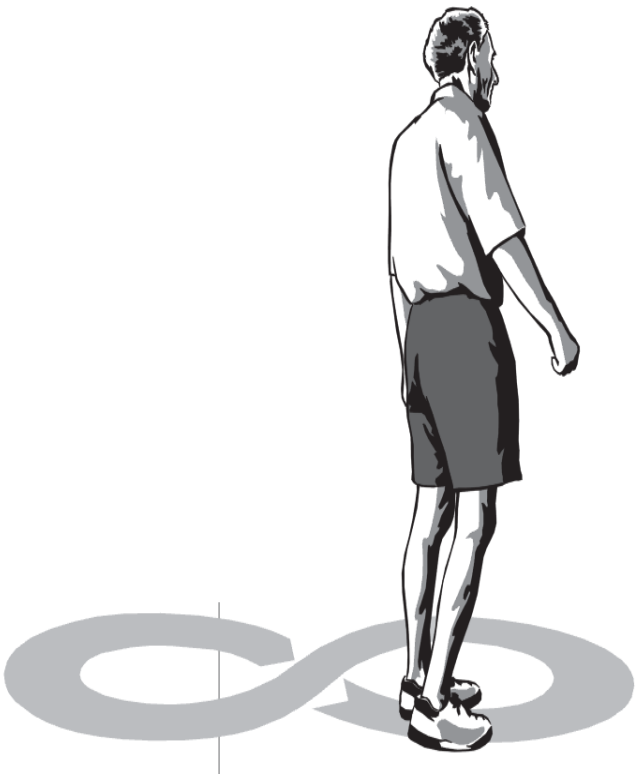


Caminar Hacia Atrás– Sin Apoyo

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Camine 10 pasos hacia atrás.
- De la vuelta.
- Camine 10 pasos hacia atrás hasta el principio.
- Repita.

Caminar y Dar La Vuelta

- Póngase de pie cerca de una mesa.
- Camine a su ritmo regular.
- De la vuelta a su lado derecho.
- Camine de nuevo a su posición inicial.
- De la vuelta a su lado izquierdo.
- El ejercicio es un movimiento en forma de un ocho.
- Repita este movimiento.

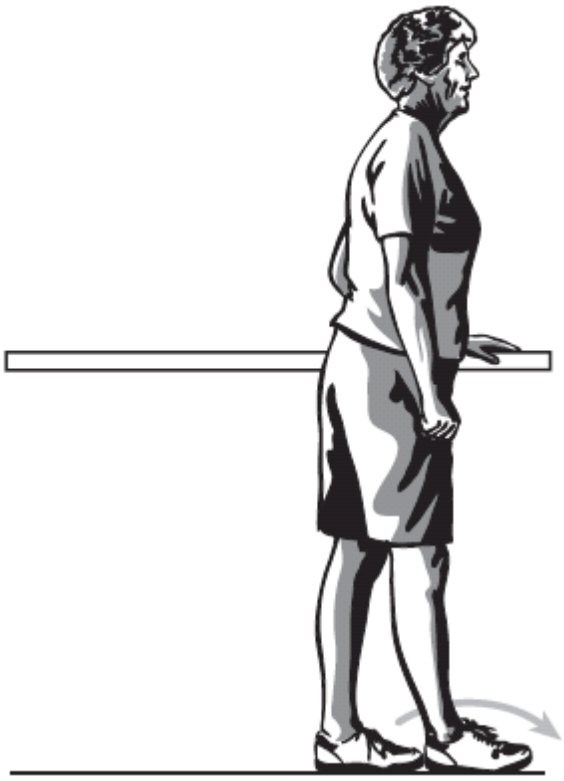


Caminar Hacia Los Lados

- Póngase de pie cerca de una mesa y coloque las manos sobre las caderas.
- Tome 10 pasos a la derecha.
- Tome 10 pasos a la izquierda.
- Repita.

Pararse de Talón a Puntas de los Pies – Con Apoyo

- Póngase de pie a un lado de una mesa.
- Apóyese en la mesa y mire hacia adelante.
- Coloque un pie directamente delante del otro pie para que sus pies formen una línea recta.
- Mantenga esta posición durante 10 segundos.
- Cambie de posición y coloque el pie detrás directamente en frente del otro.
- Mantenga esta posición durante 10 segundos.



Pararse de Talón a Puntas de los Pies – Sin Apoyo

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Coloque un pie directamente delante del otro para que sus pies formen una línea recta.
- Mantenga esta posición durante 10 segundos.
- Cambie de posición y coloque el pie detrás directamente en frente del otro.
- Mantenga esta posición durante 10 segundos.

Caminar de Talón a Puntas de los Pies – Con Apoyo

- Póngase de pie a un lado de una mesa.
- Agárrese y mire hacia adelante.
- Coloque un pie directamente delante del otro para que sus pies formen una línea recta.
- Coloque el pie detrás directamente en frente del otro.
- Repita por 10 pasos más.
- De la vuelta.
- Repita este ejercicio.

Caminar de Talón a Puntas de los Pies – Sin Apoyo

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Coloque un pie directamente delante del otro para que sus pies formen una línea recta.
- Coloque el pie detrás directamente en frente del otro.
- Repita por 10 pasos más.
- De la vuelta.
- Repita el ejercicio.

Pararse Sobre Una Pierna – Con Apoyo

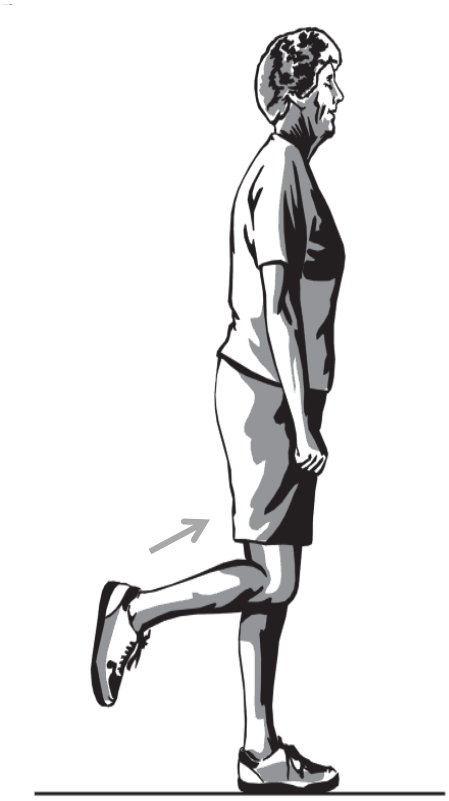
- Póngase de pie a un lado de una mesa.
- Agárrese y mire hacia adelante.
- Párese sobre una pierna.
- Trate de mantener esta posición durante 10 segundos.
- Párese sobre la otra pierna.
- Trate de mantener esta posición durante 10 segundos.

Pararse Sobre Una Pierna – Sin Apoyo

- Colóquese cerca de una mesa.
- Párese sobre una pierna.
- Trate de mantener esta posición durante 10 segundos.
- Párese sobre la otra pierna.
- Trate de mantener esta posición durante 10 segundos.

Pararse Sobre Una Pierna – Sin Apoyo

- Colóquese cerca de una mesa.
- Párese sobre una pierna.
- Trate de mantener esta posición durante 30 segundos.
- Párese sobre la otra pierna.
- Trate de mantener esta posición durante unos 30 segundos.



Caminando Con el Talón – Con Apoyo

- Póngase de pie a un lado de una mesa.
- Agárrese y mire hacia adelante.
- Recargase sobre los talones, levantando lo delantero del pie del suelo.
- Camine 10 pasos en los talones.
- Baje los pies al suelo y de la vuelta.
- Camine 10 pasos en los talones.
- Repita.

Caminando Con el Talón – Sin Apoyo

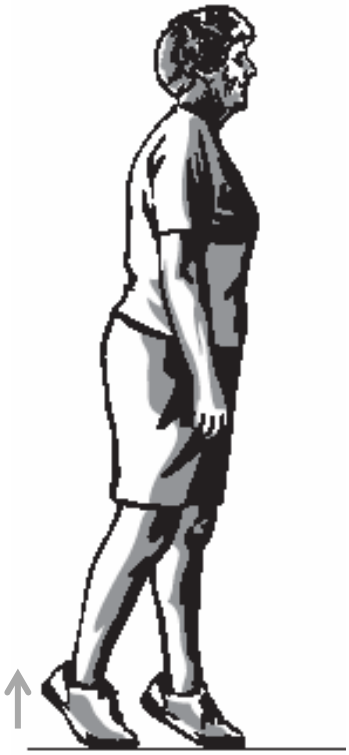
- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Recargase sobre los talones levantando las puntas del pie del suelo.
- Camine 10 pasos en los talones.
- Baje los pies al suelo y de la vuelta.
- Camine 10 pasos en los talones.
- Repita.

Caminar de Puntas de los Pies – Con Apoyo

- Póngase de pie a un lado de una mesa.
- Agárrese y mire hacia adelante.
- Levántese con las puntas de los pies.
- Camine 10 pasos en puntas de los pies.
- Baje los talones al suelo y de la vuelta.
- Camine 10 pasos en puntas de los pies.
- Repita.

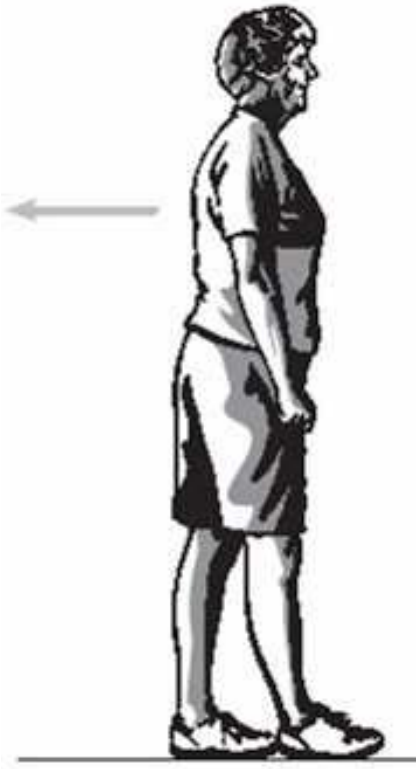
Caminar de Puntas de los Pies – Sin Apoyo

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Levántese a los dedos del pie.
- Camine 10 pasos en puntas de los pies.
- Baje los talones al suelo y de la vuelta.
- Camine 10 pasos en puntas de los pies.
- Repita.



Caminar Hacia Atrás de Talón a Puntas de los Pies

- Póngase de pie cerca de una mesa y mire hacia adelante.
- Coloque un pie directamente detrás del otro pie.
- Coloque el pie del frente justo detrás del otro.
- Repita por 10 pasos más.
- De la vuelta.
- Repita el ejercicio

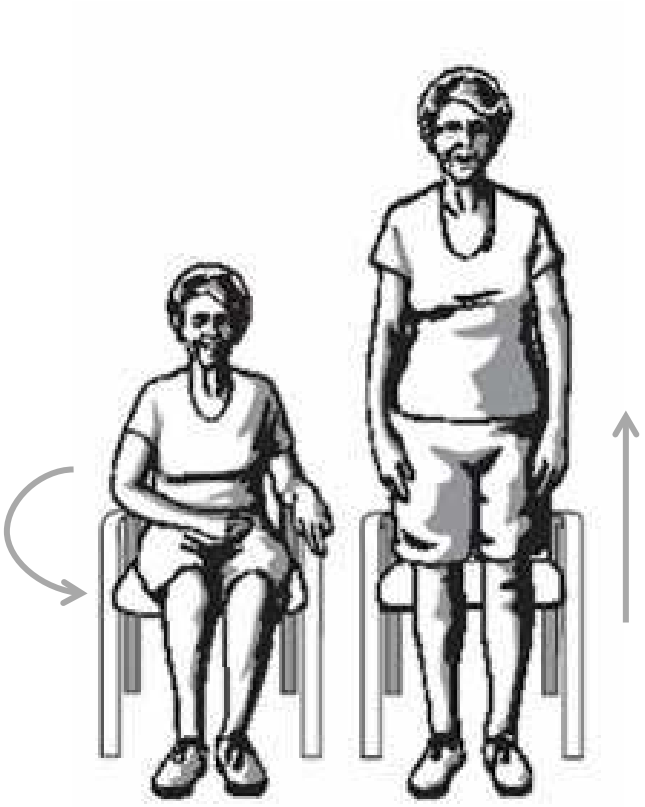


Parado a Sentado – Dos Manos

- Siéntese en una silla que no esta demasiada baja.
- Coloque los pies detrás de las rodillas.
- Inclínese hacia delante sobre sus rodillas.
- Empuje con las dos manos para levantarse.
- Repita ___ veces

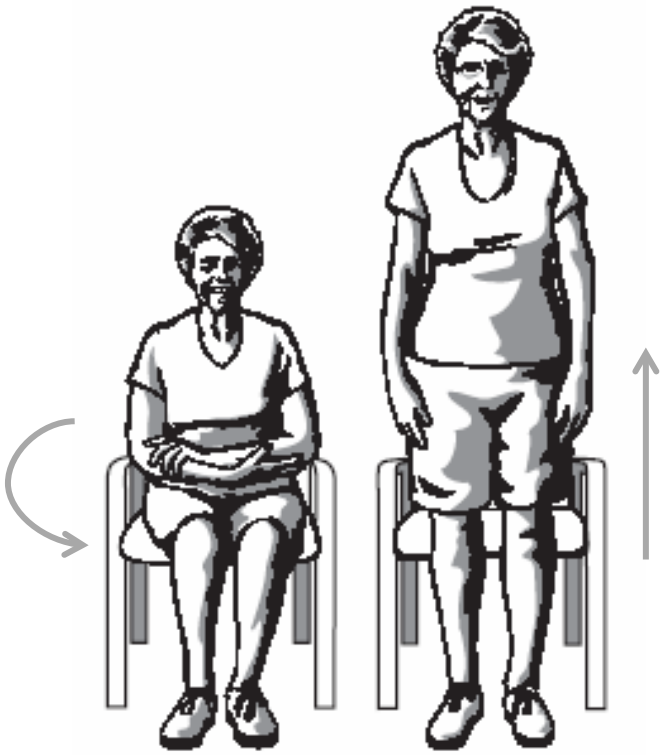
Parado a Sentado – Una Mano

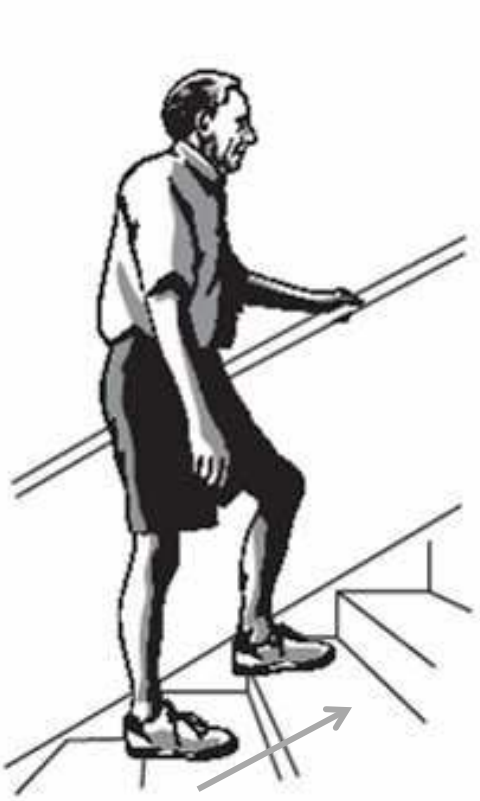
- Siéntese en una silla que no esta demasiada baja.
- Coloque los pies detrás de las rodillas.
- Inclinase hacia delante sobre sus rodillas.
- Utilice una mano para ayudarle a levantarse.
- Repita ___ veces.



Parado a Sentado – Sin Manos

- Siéntese en una silla que no esta demasiada baja.
- Coloque los pies detrás de las rodillas.
- Inclinase hacia delante sobre sus rodillas.
- Póngase de pie sin usar las manos.
- Repita ___ veces.



Caminar en Escalones

- Agárrese de la barandilla para este ejercicio.
- Suba y baje las escaleras por ___ pasos.