



# La Programa de Ejercicio de Otago

## Versión 2



### Reconocimiento

Esta versión es una actualización de la Versión 1 por la Dra. Marcia Ory, de la *Texas A & M School of Rural Public Health*, en colaboración con la Dra. Tiffany Shubert.

## FOLLETO DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS DE OTAGO



### PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

#### 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.



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

**Equipo necesario:** Silla estándar con asiento firme y respaldo firme

### Movimientos de Cabeza\*

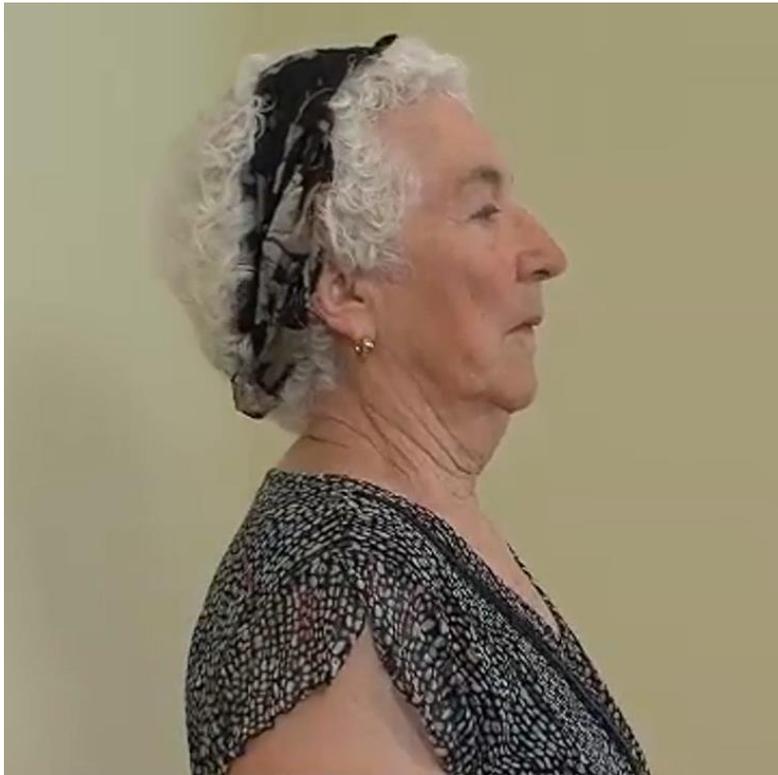
- Póngase de pie y mire hacia adelante.
- Gire lentamente la cabeza lo más que pueda hacia la derecha.
- Gire lentamente la cabeza lo más que pueda hacia la izquierda..
- Repita el ejercicio cinco veces para cada lado.



\* Si se marea durante este ejercicio, hable con su médico o fisioterapeuta

## Movimientos del Cuello

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



## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Los ejercicios de fortalecimiento son esenciales para mantener los huesos sanos y los músculos necesarios para caminar y ser independiente en sus actividades diarias.

Debes intentar hacer estos ejercicios 3 veces a la semana con un día de descanso entre ellos.

Su fisioterapeuta le recetará ciertas pesas durante estos ejercicios y también puede recetarle pesas adicionales a medida que se fortalezca. Usar demasiado peso antes de que su fisioterapeuta le diga que está bien puede causar lesiones. Levante el peso lentamente a través de todo el rango de movimiento. Nunca aguante la respiración mientras levanta peso.



- Inhalar antes de levantar
- Exhalar mientras se levanta
- Inhala de nuevo mientras bajas el peso.

# EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

**Equipo necesario:** Silla estándar con asiento firme y respaldo firme  
Pesas en los tobillos según lo prescrito por el terapeuta  
(5 lb a 20 lb)

## 1. 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 en la otra pierna.



## 2. 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 haciendo 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.



### 3. 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 en la otra pierna.



**Equipo necesario:** Silla estándar con asiento firme y respaldo firme

#### 4. Elevaciones de Talon\*

- 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.

**\*Con el tiempo, a medida que aumentan la fuerza y el equilibrio. Progrese desde usar 2 mano hasta usar 1 mano y luego haga el ejercicio sin usar las manos en la silla**

**Con Apoyo**



**Sin Apoyo**



## 5. Levantar las Puntillas de los Pies\*

- 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. Repeat this exercise 10 times.

**\*Con el tiempo, a medida que aumentan la fuerza y el equilibrio. Progrese desde usar 2 mano hasta usar 1 mano y luego haga el ejercicio sin usar las manos en la silla**

**Con Apoyo**



**Sin Apoyo**



## 6. Doblar de la Rodilla\*

- 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 comienzen a levantarse, enderécese.
- Repita 10 veces.

**\*Con el tiempo, a medida que aumentan la fuerza y el equilibrio. Progrese desde usar 2 mano hasta usar 1 mano y lugo haga el ejercicio sin usar las manos en la silla**

**Con Apoyo**



**Sin Apoyo**



## 7. Parado a Sentado\*

- Siéntese en una silla que no esta demasiada baja.
- Coloque los pies detrás de las rodillas.
- Inclínase hacia delante sobre sus rodillas.
- Utilice una mano para ayudarle a levantarse.
- Repita 10 veces.

**\*Con el tiempo, a medida que aumentan la fuerza y el equilibrio. Progrese desde usar 2 mano hasta usar 1 mano y lugo haga el ejercicio sin usar las manos en la silla**

**2 manos**



**1 mano**

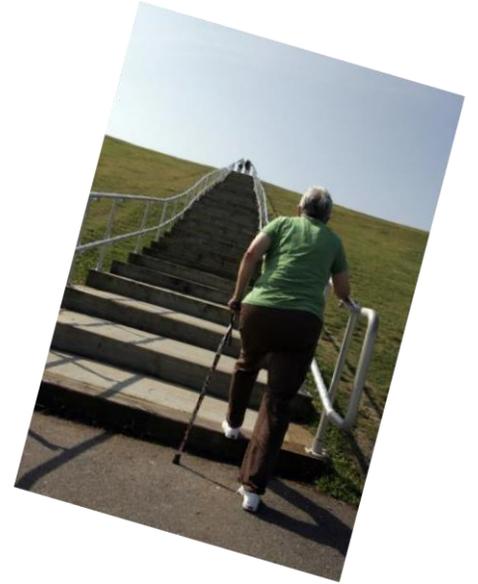


**0 manos**



## EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

El equilibrio es importante para las actividades diarias. Los siguientes ejercicios rápidos de equilibrio deben hacerse tres veces por semana ¡Pero te animamos a que los hagas tan a menudo como puedas! Se pueden hacer todos los días.



## BALANCE EXERCISES

**Equipo necesario:** Silla estándar con asiento firme y respaldo firme

### 8. Pararse de Talón a Puntas de los Pies\*

- 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.
- Repite 5 veces por pierna.

\* Progreso a mantener el apoyo de equilibrio a ningún soporte.

Con Apoyo



Sin Apoyo



## 9. Pararse Sobre Una Pierna\*

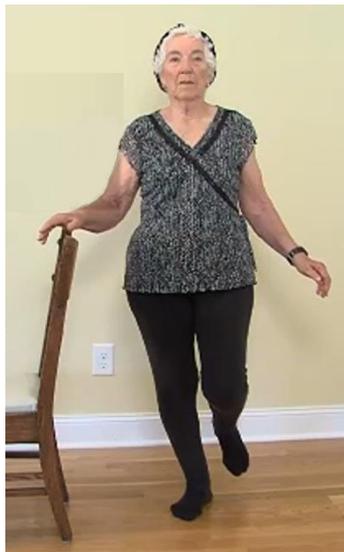
- Colóquese cerca de una mesa.
- Párese sobre una pierna.
- Trate de mantener esta posición durante 30 segundos.
- Párese sobre la otra pierna.
- Trate de mantener esta posición durante unos 30 segundos.

\* Progreso a mantener el apoyo de equilibrio a ningún soporte.

**Con Apoyo**



**Sin Apoyo**



## 10. 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 este ejercicio 4 veces en cada dirección.



## 11. Caminar Hacia Atrás\*

- 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 4 veces en cada dirección.

\* Progreso a mantener el apoyo de equilibrio a ningún soporte.

Con Apoyo



Sin Apoyo



## 12. Pararse de Talón a Puntas de los Pies

- 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.
- Repita este ejercicio 4 veces en cada dirección.

\* Progreso a mantener el apoyo de equilibrio a ningún soporte.

Con Apoyo

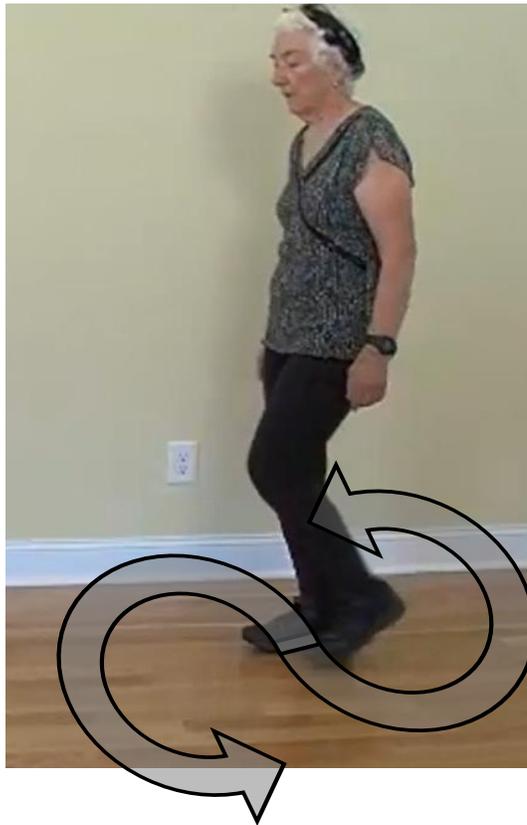


Sin Apoyo



### 13. 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 4 veces en cada dirección.



## 14. 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 este ejercicio 4 veces en cada dirección.
- \* Progreso a mantener el apoyo de equilibrio a ningún soporte.

**Con Apoyo**



## 15. Caminando Con el Talón

- 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 cuatro veces.
- \* Progreso a mantener el apoyo de equilibrio a ningún soporte.

**Con Apoyo**



**Sin Apoyo**



## 16. Caminar de Puntas de los Pies

- 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 4 veces.

\* Progreso a mantener el apoyo de equilibrio a ningún soporte.

**Con Apoyo**



**Sin Apoyo**



## 17. Caminar en Escalones – Advanced Exercise!

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





## Consejos Para Caminar

**Si bien caminar es importante, no debe reemplazar el Programa de Ejercicios de Otago. Agregue el plan de caminata al programa de ejercicios de Otago cuando su fisioterapeuta le diga que está listo.**

### Consejos generales para caminar

- Usa buen calzado
- Use anteojos recetados si se lo aconseja su proveedor de atención primaria
- Utilice su ayuda para caminar si se recomienda
- No salga a la calle si hace demasiado frío o demasiado calor Llevar identificación y teléfono celular
- Ten un tiempo establecido durante el día para caminar para que se convierta en parte de tu rutina y para que tu familia y amigos sepan dónde estás

### Cuando caminas

- Comience con un calentamiento (p. ej., marchar en su lugar durante dos minutos)
- Relaje los hombros y balancee suavemente los brazos de una manera que le resulte cómoda
- Mirar hacia adelante, no hacia abajo
- Con cada paso, aterrizas primero con el talón y luego empuja sobre los dedos de los pies

- Camina a un ritmo normal y no rápido
- Termine con un enfriamiento (p. ej., marchando en el lugar durante dos minutos)
- Evite la multitarea (es decir, hablar, llevar objetos)



### **Mantente seguro al aire libre**

- Camina con un amigo
- Camine en un área bien mantenida, bien iluminada y bien poblada
- Dígale a los demás cuándo y dónde va a dar un paseo
- Evite caminar al aire libre si hace frío o calor
- Evite las carreteras o aceras que tengan peligro de tropiezos

### **Cómo estar seguro en interiores**

- Al caminar en su casa:
  - Retire las alfombras dispersas
  - Asegure la alfombra suelta
  - Instalar pasamanos en las escaleras
  - Pega con cinta adhesiva los cables eléctricos
  - Marcar suelos irregulares
  - Cuidado con las mascotas
  - Mantenga los pasillos libres de desorden
- Cuando camine por el centro comercial, elija horarios en los que esté menos concurrido

## **Alternativas a caminar al aire libre**

- Centros comerciales u otros grandes establecimientos minoristas interiores, incluidas las tiendas de comestibles
- Pistas cubiertas en escuelas y/o universidades
- YMCA, u otros centros de acondicionamiento físico o para personas mayores

## **Pesas Ajustables en los Tobillos**

### **Importancia de las Pesas Ajustables en los Tobillos**

Las pesas ajustables en los tobillos son bandas con peso que se sujetan alrededor de los tobillos (a menudo con velcro). Agregan peso/resistencia a sus piernas durante un entrenamiento, un componente importante del Programa de Ejercicios de Otago. Agregar resistencia es fundamental para su mejora y progresión a través del programa. Las pesas ajustables le permiten aumentar gradualmente el peso (de media libra a 20 libras) mientras fortalece los flexores de la rodilla, los extensores de la rodilla y los abductores de la cadera. Las pesas ajustables también le permiten aumentar la intensidad, pero no el impacto en las articulaciones, al tiempo que fortalece los músculos de las piernas.

Los fisioterapeutas y otras personas que hayan completado el programa de capacitación de Otago ayudarán a determinar el peso apropiado para usar cada vez que lo visiten. También pueden aconsejarte sobre dónde conseguir tus propias pesas ajustables en los tobillos para completar los ejercicios en casa.

### **Costo de las Pesas Ajustables en los Tobillos**

Se le recomienda que compre un juego de pesas de 10 a 20 libras, con cada banda de pesas con una capacidad de 5 a 20 libras. El costo de dicho juego oscila entre \$25 y \$75. Los pesos ajustables se pueden comprar en grandes minoristas y tiendas de artículos deportivos o en puntos de venta minoristas en línea (por ejemplo, Amazon). Hable con su fisioterapeuta sobre qué pesas son adecuadas para usted y sus opciones de compra.

## Calendario de ejercicios de Otago



Use este calendario para llevar un registro de cuándo hace sus ejercicios de Otago o cuándo camina. Simplemente marque los días o el tiempo que pasó haciendo ejercicio o caminando. Por favor, muéstrole esto a su terapeuta de Otago para realizar un seguimiento de su progreso. Pídale a su fisioterapeuta que le proporcione páginas adicionales de este calendario cuando se le acaben. Un ejemplo de un calendario de ejercicios completado sigue la plantilla de calendario.

<b>Calendario de ejercicios de Otago</b>						
<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>
<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>

**SAMPLE – Otago Exercise Calendar**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>
<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>	<b>fecha:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejercicios de Otago – 30 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caminata – 20 minutos</li> <li>▪ Ejercicios de equilibrio de Otago – 10 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejercicios de Otago – 30 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Paseo por el parque – 20 acta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejercicios de Otago – 30 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caminata – 20 minutos</li> <li>▪ Ejercicios de equilibrio de Otago – 10 minutos</li> </ul>

## Diario de ejercicios de Otago

Use este diario para registrar sus pensamientos y sentimientos sobre sus ejercicios de Otago y cómo se siente su cuerpo antes y después de realizarlos. También puede realizar un seguimiento de qué tan lejos camina y dónde camina en este diario. Pídele a tu fisioterapeuta que te proporcione páginas adicionales de este diario cuando se te acaben. A continuación se proporciona un ejemplo de entrada en el diario.

fecha

Notas (EJEMPLO)

**Cada día que hago los ejercicios de Otago se vuelven un poco más fáciles. Todavía tengo problemas con el ejercicio de fortalecimiento de la cadera lateral debido a mi mala cadera, pero He notado algunas mejoras. También me he dado cuenta de que no estoy tan cansada después terminando los ejercicios como estaba cuando empecé. Hoy también he caminado A 10 minutos de mi barrio.**

fecha

Notas

fecha

Notas