

Equilibrio

Hacer ejercicios de equilibrio de forma regular puede darle más estabilidad cuando está de pie.

Empiece despacio y con cuidado. Puede empezar con uno o más de los siguientes ejercicios. Al principio, recuerde sujetarse de una mesa o una silla para mantener el equilibrio. Sujétese de la mesa solo con una mano. A medida que progrese, pruebe sujetarse solo con la yema de un dedo. Luego, pruebe hacer los ejercicios sin sujetarse de nada. Si guarda muy bien el equilibrio mientras está de pie, aumente la dificultad y realice los ejercicios sin usar las manos, manteniendo los ojos cerrados. Pídale a alguien que se mantenga cerca en caso de que pierda el equilibrio.

Ejercicios

Ponerse en puntas de pie

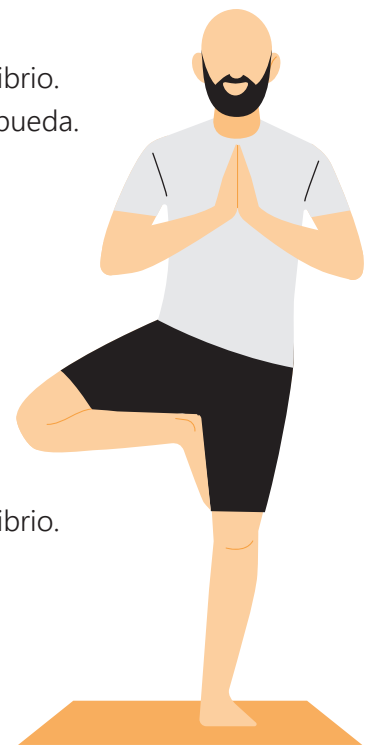
1. Párese derecho; sujétese de una mesa o una silla para no perder el equilibrio.
2. Párese lentamente sobre las puntas de los pies y elévese tan alto como pueda.
3. Manténgase en esta posición durante un segundo.
4. Baje lentamente los talones hasta que toquen nuevamente el suelo. Haga una pausa.
5. Repita este ejercicio unas 8 a 15 veces.
6. Descanse; luego haga otras 8 a 15 repeticiones.
7. Si se siente cómodo en el progreso, consulte las sugerencias que figuran en el primer párrafo.

Flexión de rodillas

1. Párese derecho; sujétese de una mesa o una silla para no perder el equilibrio.
2. Levante lentamente un pie y llévelo hacia atrás de modo que la rodilla quede doblada.
3. Manténgase en esta posición durante un segundo.
4. Baje lentamente el pie de nuevo hasta tocar el suelo. Haga una pausa.
5. Haga lo mismo con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
7. Descanse; luego haga otras 8 a 15 repeticiones alternando las piernas.
8. Si se siente cómodo en el progreso, consulte las sugerencias que figuran en el primer párrafo.

Flexión de cadera

1. Párese derecho; sujétese de una mesa o una silla para no perder el equilibrio.
2. Doble lentamente una rodilla y llévela al pecho, sin doblar la cintura ni la cadera.
3. Manténgase en esta posición durante un segundo.
4. Baje lentamente la pierna hasta tocar el suelo. Haga una pausa.
5. Haga lo mismo con la otra pierna.
6. Alterne las piernas hasta que haya hecho 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
7. Descanse; luego haga otras 8 a 15 repeticiones alternando las piernas.
8. Si se siente cómodo en el progreso, consulte las sugerencias que figuran en el primer párrafo.



Extensión de cadera

1. Párese a 12 o 18 pulgadas de distancia de una mesa o una silla, con los pies ligeramente separados.
2. Inclínese hacia adelante formando un ángulo de aproximadamente 45 grados con la cadera; sujétese de la mesa o la silla para no perder el equilibrio.
3. Levante lentamente una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla, levantar las puntas de los dedos de los pies ni inclinar el torso más hacia adelante.
4. Manténgase en esta posición durante un segundo.
5. Baje lentamente la pierna. Haga una pausa.
6. Haga lo mismo con la otra pierna.
7. Alterne las piernas hasta que haya hecho 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
8. Descanse; luego haga otras 8 a 15 repeticiones alternando las piernas.
9. Si se siente cómodo en el progreso, consulte las sugerencias que figuran en el primer párrafo.

Elevación lateral de piernas

1. Párese derecho, justo detrás de una mesa o una silla, con los pies ligeramente separados.
2. Sujétese de la mesa o la silla para no perder el equilibrio.
3. Levante lentamente una pierna unas 6 a 12 pulgadas hacia el costado. Mantenga la espalda y ambas piernas rectas. No apunte los dedos de los pies hacia afuera; manténgalos mirando hacia adelante.
4. Manténgase en esta posición durante un segundo.
5. Baje lentamente la pierna hasta tocar el suelo. Haga una pausa.
6. Haga lo mismo con la otra pierna.
7. Cambie de pierna hasta que haya hecho 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
8. Descanse; luego haga otras 8 a 15 repeticiones alternando las piernas.
9. Si se siente cómodo en el progreso, consulte las sugerencias que figuran en el primer párrafo.

Ejercicios que puede hacer en todos lados

1. Caminar apoyando primero la punta del pie y luego el talón. Posicione el talón bien en frente de los dedos del pie contrario cada vez que dé un paso. El talón y los dedos deben tocarse o estar cerca de tocarse.
2. Párese en un pie (por ejemplo, mientras espera en la fila del supermercado, en la cocina mientras lava los platos o en la parada del autobús). Alterne los pies.
3. Párese y siéntese sin usar las manos.

Información de U.S. National Institutes of Health.