

# GUÍA EJERCICIO FÍSICO

## ADULTOS MAYORES

GUÍA DESARROLLADA EN EL PROYECTO ACTUACIONES  
INNOVADORAS PARA AVANZAR EN EL CAMBIO DE MODELO HACIA LA  
ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP.COM)



## GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO ADULTOS MAYORES

El ejercicio físico es fundamental para las personas mayores, ya que juega un papel crucial en el mantenimiento de la salud física y mental a lo largo del envejecimiento.

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios naturales que pueden afectar la movilidad, la fuerza y la flexibilidad. Sin embargo, la actividad física regular puede contrarrestar estos efectos, mejorar el sistema cardiovascular, controlar el peso, mejorar la circulación, aumentar la fuerza muscular y fortalecer los huesos, lo que reduce el riesgo de caídas y fracturas.

Además, el ejercicio contribuye significativamente a la salud mental, al reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de la depresión. También mejora el sueño y favorece una mayor independencia en las actividades de la vida diaria. Actividades como caminar, nadar, hacer estiramientos suaves y ejercicios de equilibrio pueden ser adaptadas a las capacidades de cada persona, asegurando que el ejercicio sea seguro y efectivo.

A modo de conclusión, el ejercicio regular no solo mejora la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también les ayuda a mantener su autonomía y bienestar general a medida que envejecen. Las rutinas de ejercicios para adultos mayores pueden variar dependiendo de las necesidades individuales y la capacidad física y cognitiva de la persona. Es importante comenzar con una evaluación médica para asegurarse de que no haya problemas de salud subyacentes que puedan limitar la actividad física. Es importante establecer metas realistas y trabajar gradualmente hacia ellas.

No es necesario hacer ejercicio todos los días; incluso 30-40 minutos al día pueden ser beneficiosos. También es importante escuchar a su cuerpo y descansar cuando sea necesario. Las rutinas de ejercicio deben adaptarse a las necesidades individuales del adulto mayor y realizarse con precaución, pero constancia.

A continuación, presentamos una rutina de ejercicios que se puede realizar desde casa:

## EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR TODO EL CUERPO

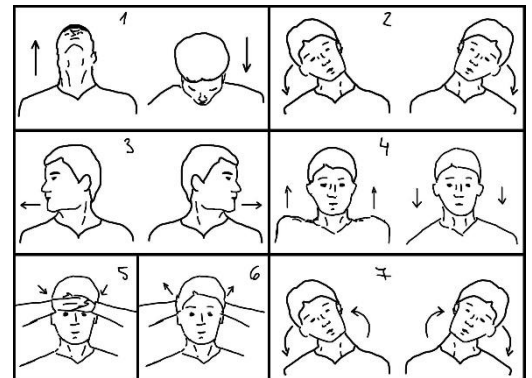
### 1. Cuello:

a) Haz movimientos suaves de lado a lado y de arriba a abajo.

b) Realiza inclinaciones laterales suaves.

c) Círculos suaves con el cuello enlazando todos los movimientos.

Entre 10 y 15 repeticiones/serie. Si tiene sensación de mareo, realizar menos repeticiones y más suave. Tomar tiempo de descanso entre series.



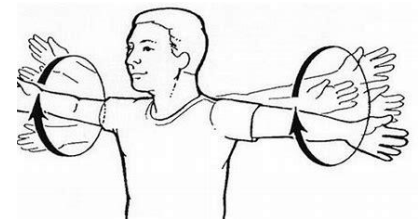
### 2. Hombros:

a) Levanta los brazos hacia los lados y luego hacia arriba por encima de la cabeza. Vuelta a posición inicial.

b) Pon los brazos extendidos en los laterales y dibuja pequeños círculos.

c) Dibuja círculos con los hombros sin despegar los brazos del cuerpo.

Entre 10 y 15 repeticiones/serie.

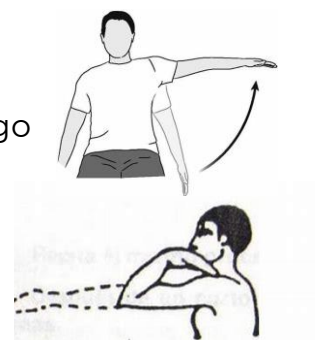


### 3. Brazos:

a) Levanta los brazos por encima de la cabeza y luego bájalos lentamente.

b) Extiende los brazos lateralmente y flexiona los codos.

Entre 10 y 15 repeticiones/serie.

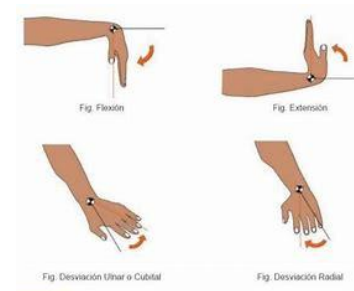


**4. Muñecas:** Realiza movimiento hacia arriba y hacia abajo con el puño cerrado y el antebrazo apoyado.

Realiza desviaciones laterales suaves a un lado y a otro.

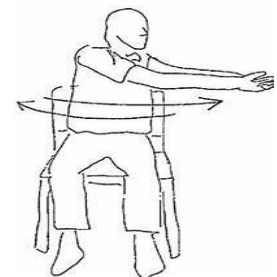
Gira las muñecas en círculos.

Entre 10 y 15 repeticiones/serie.



### 5. Tronco:

a) Con un palo de escoba, colócalo por detrás sujetándolo por debajo de las axilas y gira el tronco suavemente hacia un lado y hacia el otro.

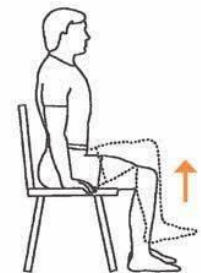


2ª opción: Siéntate en una silla y gira el tronco hacia un lado y luego hacia el otro.

Entre 10 y 15 repeticiones/serie.

### 6. Cadera:

a) Siéntate en una silla y levanta una pierna hacia el pecho. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja la pierna. Repite con la otra pierna.



b) Sentado, eleva la pierna con la rodilla estirada y realiza pequeños círculos. Repite con la otra pierna.



Entre 10 y 15 repeticiones/serie.

**7. Rodillas:** Siéntate en una silla y levanta una pierna estirada hacia el pecho, dobla la rodilla. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja la pierna. Repite con la otra pierna.

Entre 10 y 15 repeticiones/serie.

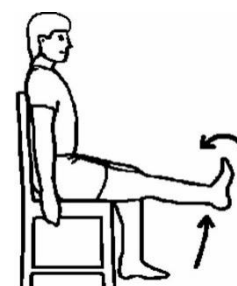


**8. Tobillos:** Sentado en una silla. Eleva la punta del pie como si pisaras un acelerador de coche (pedal máquina de coser).

Gira los tobillos en círculos.

Entre 10 y 15 repeticiones/serie.

Es importante que estos ejercicios se realicen de forma suave y controlada para evitar lesiones.



## EJERCICIOS POTENCIACIÓN MUSCULAR Y EQUILIBRIO

Los ejercicios para personas mayores con apoyo en silla son una excelente manera de mejorar la movilidad, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, todo mientras se minimiza el riesgo de caídas.

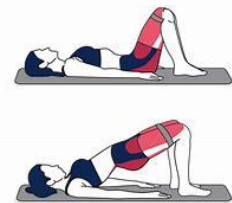
A continuación, os dejamos una lista de ejercicios sencillos y efectivos que se pueden hacer con el apoyo de una silla y algunos tumbados en la cama. Es importante que las personas realicen los movimientos de manera controlada y, si tienen alguna condición médica, consulten con su médico antes de comenzar.

### Nivel 1. Adulto mayor con dificultades de movilidad.

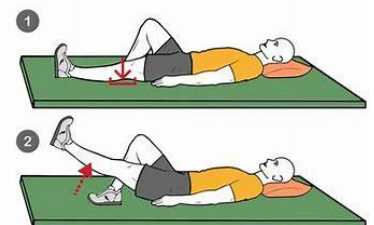
Realizaremos entre 8 y 15 repeticiones de cada ejercicio (según sus posibilidades). Al terminar un ejercicio pasaremos al siguiente y daremos 2 o 3 vueltas al circuito

- 1. Puente glúteo.** Tumbado boca arriba en la cama, con ambos pies apoyados, despegar el glúteo de la cama, elevando la cadera para después volver a esta posición.

Ojo: No debe sentir dolor en las lumbares, si siente dolor, puede ser que tenga los pies muy alejados



- 2. Levantamiento de piernas.** Tumbado boca arriba en la cama. Levanta una de las piernas con la rodilla completamente extendida. Trata de elevarla unos 20 o 30 cm. Mantente en esa posición unos 10 segundos. Baja lentamente y repite el ejercicio con la otra pierna.

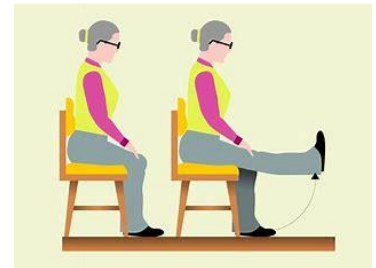


- 3. Realizar círculos con cada pierna en sentido de las agujas del reloj.** Sentado o tumbado, eleve ligeramente una de sus piernas mientras la otra se mantiene apoyada y realice círculos en el sentido de las agujas del reloj. Después cambie de pierna.





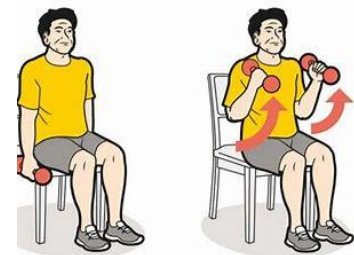
- 4. Flexo-extensión cuádriceps.** Sentado, con las dos piernas en el suelo, extienda una de las piernas y vuelva a la posición inicial. Al realizar las repeticiones indicadas, cambie de pierna.



- 5. Levantarse y sentarse en una silla con ayuda de un cuidador.** Con el apoyo de brazos de un familiar, se levantará y se sentará en una silla.

Ojo: Este ejercicio podrá producirle una mayor fatiga que los anteriores, por lo que según sus posibilidades realice más o menos repeticiones de este.

- 6. Bíceps.** Sentado, sujetando un objeto de aproximadamente 0,5-1 kg (botella de agua, paquete de arroz, etc.), flexione y extienda el brazo, con el codo como punto fijo. Después cambie de brazo.



- 7. Hombros.** Sentado, sujetando una pelota u objeto parecido, extienda los brazos hacia delante con los codos ligeramente doblados. Levante los brazos para elevar la pelota a la altura de los hombros. Seguidamente baje la pelota lentamente hacia abajo.



Fortalecer hombros

- 8. Abdomen.** Sentado, con una pelota en las manos cerca del estómago y los codos ligeramente doblados, gire lentamente el tronco hacia la derecha, sin llegar a forzar y sin mover el resto del



Giros de abdomen

cuerpo. Vuelva a la posición inicial y repita hacia el otro lado.

- 9. Piernas.** Sentado en el borde de la silla con las piernas extendidas, los talones en el suelo y las rodillas ligeramente flexionadas. Apunta con los dedos de tus pies hacia abajo y a continuación flexiona todo el pie hacia arriba.



Potenciar espinillas

- 10. Abrir los brazos y abrazarse.** Sentado, abra y cierre los brazos como si quisiera abrazarse a sí mismo.

- 11. Inclinationes laterales.** Sentado, con la espalda recta, inclínese de manera lateral rozando con sus manos la parte externa de sus piernas, sin forzar, hasta donde llegue.



- 12. Estrujar una toalla.** Sentado, con ambas manos, estruje una toalla como si quisiera escurrirla.



- 13. Dar un breve paseo por casa, acompañado del cuidador, en caso de que si haya deambulación.**



**14. Estiramiento lateral del tronco.** Sentado en la silla. Levanta un brazo por encima de la cabeza y gira hacia el lado opuesto, estirando el tronco lateralmente. Mantén la posición durante 5-10 segundos. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado. 5-8 veces por lado



Inclinaciones laterales

Es importante acompasar la respiración a los ejercicios que se realizan. Como consejo, suelte el aire en la parte del movimiento en la que se hace un esfuerzo mayor. Terminar con movilidad y estiramientos como, por ejemplo, estiramiento con brazos arriba y estiramiento de piernas inclinándose hacia delante.

## Nivel 2. Adulto mayor con dificultades de movilidad, pero conserva equilibrio en mayor o menor rango.

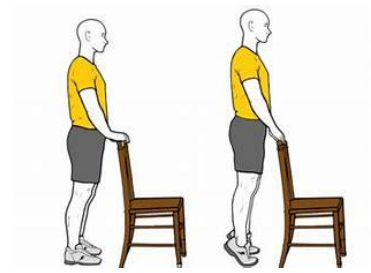
A los ejercicios citados anteriormente se puede **añadir** ejercicios como los que se detallan a continuación para realizar una gimnasia más completa.

**1. Sentadillas con silla.** Siéntate y levántate de una silla sin usar las manos. De 8 a 10 repeticiones.

**Var. Sentadillas asistidas:** Colócate de pie frente a una silla, con los pies separados al ancho de los hombros. Baja lentamente como si fueras a sentarte, pero sin llegar a tocar la silla, y luego vuelve a subir. También puedes realizarlo de pie colocándote detrás de la silla y utilizando el respaldo a modo de apoyo. Para ello, sostén el respaldo de la silla con ambas manos, flexiona las rodillas, bajando ligeramente el cuerpo, como si fueras a sentarte y vuelve a subir, asegúrate en todo momento de que las rodillas no sobrepasen los dedos de los pies y que la espalda esté recta.



- 2. Levantamiento de talones:** Apóyate ligeramente en el respaldo de una silla. Levanta los talones del suelo, manteniendo el equilibrio sobre los dedos de los pies, y luego baja lentamente. De 10 a 15 repeticiones.



- 3. Levantamiento de rodillas:** Párate de frente a la silla, sujetándola con ambas manos. Levanta una rodilla hacia el pecho lo más alto posible, manteniendo la postura erguida. Baja lentamente la pierna y repite con la otra. Unas 10 veces/pierna.



- 4. Zancadas hacia delante:** Párate de frente a la silla, sujetándola con ambas manos si fuese necesario. Da un paso grande hacia adelante con una pierna, baja la cadera hasta que ambas rodillas estén dobladas a 90 grados, y luego vuelve a la posición inicial. De 8 a 10 repeticiones con cada pierna.

- 5. Marcha en el lugar:** Colócate de pie, con la silla frente a ti para usarla como apoyo. Levanta una rodilla hacia el pecho y luego bájala, alternando con la otra pierna como si estuvieras marchando. Mantén una marcha suave y controlada, sin prisa.

- 6. Elevación lateral de piernas:** Colócate de pie junto a una silla y apoya una mano en el respaldo. Levanta una pierna hacia un lado, manteniendo la rodilla estirada, y luego bájala lentamente. Repite con la otra pierna.



- 7. Elevación de pierna hacia atrás.** Párate frente a la silla, sujetándola para equilibrarte. Levanta una pierna hacia atrás, sin doblar la rodilla. Mantén la posición unos segundos y luego baja la pierna lentamente. Repite con la otra pierna alternándolas. De 8 a 10 repeticiones por pierna.



- 8. Flexión de cadera (levantar pierna hacia adelante).** Párate con una mano en la silla para apoyarte. Levanta una pierna hacia adelante, manteniendo la rodilla recta. Baja lentamente la pierna y repite con la otra. De 8 a 10 repeticiones por pierna.



- 9. Estiramiento de pantorrillas (con apoyo):** Párate frente a la silla, con las manos apoyadas en el respaldo. Da un paso hacia atrás con una pierna, manteniendo la otra pierna delante (un paso largo). Flexiona la pierna delantera y presiona el talón con la pierna trasera hacia el suelo. Mantén la posición durante 20-30s y repite con la otra pierna. 2-3 veces por pierna.



- 10. Estiramiento lateral del tronco.** Párate con los pies al ancho de los hombros y las manos descansando sobre la silla. Levanta un brazo por encima de la cabeza y gira hacia el lado opuesto, estirando el tronco lateralmente. Mantén la posición durante 5-10 segundos. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado. 5-8 veces por lado.



## Consejos adicionales

**Postura:** Mantén siempre una postura erguida. Evita inclinarte hacia adelante o hacia los lados.

**Respiración:** Asegúrate de respirar de manera fluida durante los ejercicios, no aguantes la respiración.

**Seguridad:** Asegúrate de que la silla esté firme y estable. Si es posible, realiza los ejercicios cerca de una pared o barra para tener mayor soporte en caso de que se necesite.

**Hidratación:** Mantén una buena hidratación antes, durante y después de los ejercicios.

**Ropa cómoda:** Usa ropa cómoda y zapatos adecuados que te brinden buen soporte.

Estos ejercicios son ideales para fortalecer el cuerpo, mejorar la coordinación y mantener un buen rango de movimiento, todo mientras se usa la silla como apoyo para mayor estabilidad.

## Nivel 3. Adulto mayor sin dificultades en la movilidad

A los ejercicios citados en niveles **1** se puede **añadir** ejercicios como los que se detallan a continuación para realizar una gimnasia más completa.

**1. Marcha en el lugar (sin apoyo).** Párate con los pies al ancho de los hombros. Comienza a levantar una pierna y luego la otra, como si estuvieras caminando en el lugar. Mantén una postura erguida mientras mueves los brazos de manera natural. Puedes aumentar la velocidad o el tiempo a medida que te sientas más cómodo.

De 2 a 3 minutos en adelante.



**2. Sentadillas (sin apoyo).** Párate con los pies al ancho de los hombros. Baja lentamente como si fueras a sentarte, pero sin llegar a tocar la silla, y luego vuelve a subir, manteniendo las rodillas alineadas con los pies (no deben sobrepasar los dedos de los pies). Asegúrate de que la espalda esté recta y el abdomen activado. Vuelve a la



posición inicial, levantándote lentamente. De 10 a 15 repeticiones.

- 3. Elevación de talones.** Párate con los pies al ancho de los hombros. Levanta los talones y ponte de puntillas, manteniendo el abdomen contraído. Mantén la posición durante 2-3 segundos y luego baja lentamente.  
De 10 a 15 repeticiones.



- 4. Elevación de pierna lateral.** Párate con las manos en las caderas o usando una silla como apoyo. Levanta una pierna de manera lateral (hacia un lado) sin doblar la rodilla. Mantén la pierna levantada durante 2-3 segundos y luego bájala lentamente. Se puede añadir resistencia con bandas o lastres en los tobillos a medida que se avanza. De 10 a 12 repeticiones por pierna.



- 5. Tijeras de pierna (alternadas).** Párate con los pies al ancho de los hombros y las manos sobre las caderas o la silla para apoyo. Da un paso grande hacia delante con una pierna y luego vuelve a la posición inicial. Repite con la otra pierna, alternando en un movimiento de tijera. De 10 a 15 repeticiones por pierna.



- 6. Levantamiento de rodillas:** Levanta una rodilla hacia el pecho lo más alto posible, manteniendo la postura erguida. Baja lentamente la pierna y repite con la otra. Puedes tener una silla a modo de apoyo si lo necesitas. Se puede añadir resistencia con bandas o lastres en los tobillos a medida que se avanza. Unas 10 – 12 repeticiones por pierna.



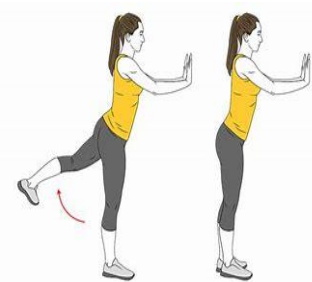
- 7. Flexiones de pierna (con apoyo).** Párate con las manos apoyadas en una silla o pared. Levanta una pierna, doblando la rodilla hacia atrás, como si quisieras tocar el glúteo con el talón. Regresa a la posición inicial y repite con la otra pierna. Se puede añadir resistencia con bandas o lastres en los tobillos a medida que se avanza. De 10 a 12 repeticiones por pierna.



- 8. Zancadas hacia delante:** Da un paso grande hacia adelante con una pierna, baja la cadera hasta que ambas rodillas estén dobladas a 90 grados, y luego vuelve a la posición inicial. De 8 a 10 repeticiones con cada pierna. Puedes tener una silla a modo de apoyo si lo necesitas.



- 9. Patadas hacia atrás.** Párate con una silla o pared de apoyo. Levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta. Siente la contracción en los glúteos al elevar la pierna. Baja lentamente la pierna y repite con la otra pierna. Se puede añadir resistencia con bandas o lastres en los tobillos a medida que se avanza. De 10 a 12 repeticiones por pierna.



- 10. Balanceo de piernas (delante y atrás).** Párate con una mano en una silla o pared para que te de equilibrio. Levanta una pierna hacia delante, manteniendo la pierna recta. Luego balancea la pierna hacia atrás, manteniendo la espalda recta. Realiza el mismo movimiento con la otra pierna. Se puede añadir resistencia con bandas o lastres en los tobillos a medida que se avanza. De 10 a 12 repeticiones por pierna.



**11. Flexión de cadera (levantar pierna hacia adelante).** Párate con una mano en la silla para apoyarte. Levanta una pierna hacia adelante, manteniendo la rodilla recta. Baja lentamente la pierna y repite con la otra. De 8 a 10 repeticiones por pierna.

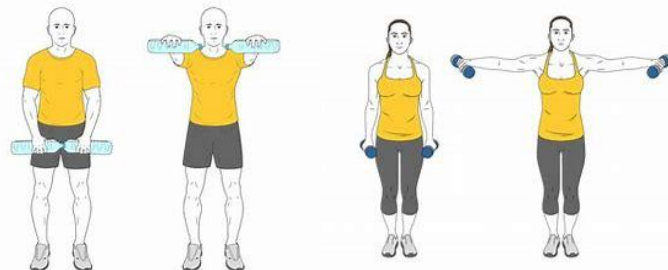


**12. Paso de lado (lateral).** Párate con los pies al ancho de los hombros. Da un paso grande hacia un lado con una pierna y luego trae la otra pierna hacia el centro. Repite el movimiento hacia el otro lado. De 10 a 12 pasos por lado.

**13. Caminar de puntillas y de talones.** Párate erguido, y comienza a caminar de puntillas durante unos pasos. Luego, camina sobre los talones durante unos pasos. Este ejercicio es muy bueno para mejorar la fuerza de los tobillos y la estabilidad general. De 1 a 2 minutos alternando ambos tipos de marcha.

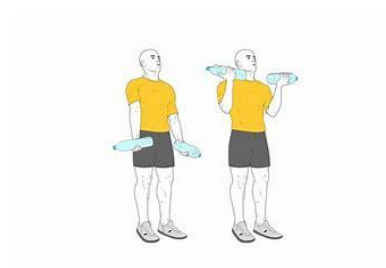
**14. Elevación lateral y frontal de brazos (con botellas de agua o pesas de 0´5 a 2kg).**

Eleve los brazos extendidos lateralmente y vuelve a la posición inicial.



Tras esto, eleve frontalmente los brazos extendidos y vuelva a la posición inicial. De 10 a 15 repeticiones por brazo.

**15. Bíceps (con botellas de agua o pesas de 0´5 a 2kg).** Flexione y extienda el brazo, con el codo como punto fijo. Después cambie de brazo. De 10 a 15 repeticiones por brazo.



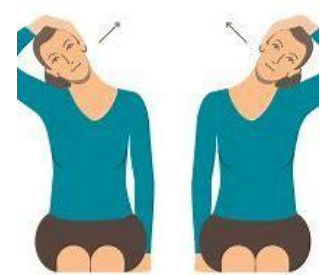


## Estiramientos

Los estiramientos son fundamentales ya que ayudan a mantener y mejorar la flexibilidad, la movilidad y la circulación, además de reducir la rigidez muscular y articular. Contribuyen a mejorar la postura, aliviar tensiones y prevenir lesiones.

Es importante realizarlos después de las movilizaciones articulares o al acabar de realizar los ejercicios de gimnasia. No realizarlos en frío para evitar lesiones. Es importante que las personas realicen los movimientos de manera suave, controlada y sin forzar el cuerpo. Si se siente mucho dolor, detener el ejercicio. Si tienen alguna condición médica, consulten con su médico antes de comenzar.

- **Estiramiento de cuello.** Siéntate con la espalda recta. Inclina la cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro. Mantén la posición durante 15-30 segundos y vuelve al centro. Repite hacia el otro lado. 2-3 veces por lado.



- **Estiramiento de hombros (al frente).** Siéntate con la espalda recta. Extiende un brazo hacia delante a la altura del hombro, manteniendo el codo recto. Con la otra mano, tira suavemente del brazo extendido hacia el pecho hasta sentir un estiramiento en el hombro y parte posterior del brazo. Mantén la posición de 15-30s. Cambia de brazo. De 2 a 3 veces por brazo.



- **Estiramiento de tríceps.** Párate o siéntate con la espalda recta. Extiende un brazo hacia arriba y luego flexiona el codo, llevando la mano hacia la parte superior de la espalda. Con la otra mano, empuja suavemente el codo hacia abajo, hasta sentir un estiramiento en el tríceps. Mantén la posición durante 15-30 segundos. Cambia de brazo. 2-3 veces por brazo.



- **Estiramiento de muñecas.** Estira un brazo hacia adelante con la palma hacia arriba. Con la otra mano, tira suavemente de los dedos hacia abajo, sintiendo un estiramiento en la muñeca y el antebrazo. Mantén la posición durante 15-30 segundos. Cambia de brazo. 2-3 veces por brazo.



- **Estiramiento de la parte superior de la espalda.** Sentado con los hombros relajados, extiende los brazos hacia delante a la altura de los hombros. Agarre una mano con la otra y empuje hacia afuera mientras tira de la espalda y los hombros hacia adelante. Mantén la posición 10s y relaje.



Estiramiento espalda (superior)

- **Estiramiento de los músculos de la espalda baja (flexión hacia adelante).** Siéntate en una silla con los pies planos en el suelo y las rodillas dobladas a 90°. Coloca las manos sobre las rodillas. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta. Mantén la posición durante 15-30s. De 2 a 3 veces.

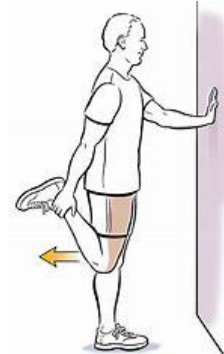
- **Estiramiento de la columna (torsión sentada).** Siéntate en una silla con la espalda recta. Gira lentamente el torso hacia un lado, manteniendo las caderas fijas. Puedes colocar las manos en el respaldo de la silla para intensificar el estiramiento. Mantén la posición durante 15-30 segundos. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado. 2-3 veces por lado.



- **Estiramiento de los músculos de la parte posterior de las piernas.** Siéntate en una silla y estira una pierna hacia adelante, manteniendo el talón en el suelo. Inclina el torso hacia adelante, alcanzando los dedos de los pies o llegando lo más lejos posible. Mantén la posición durante 15-30 segundos y repite con la otra pierna. De 2 a 3 veces por pierna.



- **Estiramiento de los muslos.** Párate cerca de una silla o una pared para apoyo. Dobla una pierna hacia atrás, acercando el talón a los glúteos. Sujeta el tobillo con la mano (si no puedes llegar al tobillo, usa una correa o una toalla). Mantén las rodillas alineadas y presiona ligeramente el talón hacia los glúteos. Mantén la posición durante 15-30 segundos. Cambia de pierna. 2-3 veces por pierna.



- **Estiramiento de la cadera y glúteo.** Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas. Coloca un tobillo sobre la rodilla contraria, formando una figura de "4". Con una mano sobre la rodilla levantada, presiona suavemente hacia abajo. Inclina el torso ligeramente hacia adelante para intensificar el estiramiento. Mantén la posición durante 15-30 segundos. Cambia de pierna. Tras este, presiona de la rodilla hacia arriba, mantén la posición de 15 – 30s. 2-3 veces por pierna.



**Observaciones.** Este tipo de rutina de ejercicios en casa se puede/ debe complementar con ejercicios como las caminatas, el yoga o pilates para personas mayores, acuagym..., y la realización de las actividades diarias.

# GUÍA EJERCICIO FÍSICO

## ADULTOS MAYORES

GUÍA DESARROLLADA EN EL PROYECTO ACTUACIONES  
INNOVADORAS PARA AVANZAR EN EL CAMBIO DE MODELO HACIA LA  
ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP.COM)

*Un trabajo realizado en Domicilios y Comunidad por Alba Ruiz, Ana Padial,  
Andrea Pérez, Aurora Yébenes, Flavio Silva, Jennifer Bernabéu, José Castaño,  
Rosalía Sofía Faria y Saray Sanz.*



PERSONAS Y  
COMUNIDAD  
**EL CENTRO DE  
LOS CUIDADOS**

Financiado por



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

Impulsado por



Fundación  
**PILARES**  
para la autonomía personal

