

El cuidado de la salud de personas que no pueden salir de la casa

Una guía para los voluntarios de San Vincent de Paul



PHYSICAL THERAPY

UNIVERSITY OF MINNESOTA

**Por la Universidad de Minnesota Doctorado de los estudiantes
de Terapia física:**

Shari Johnson, Brandon Schomberg, Catherine Justice, Kristen
Spindler, and Sarah Holt

Avisado por:
Sue Klappa, MPT, MA

Contenidos

- **Cuidado de la piel.....pp. 3**
- **Traslados y postura apropiado para levantar.....pp. 7**
- **Ejercicios de mantener la amplitud de movimiento y estirar.....pp. 13**
- **Ejercicios aeróbicos y ejercicios para aumentar la fuerza de los músculos.....pp. 18**

Cuidado de la piel

¿Qué son las llagas por presión?

Las llagas por presión son áreas de piel y de tejido con heridas. Usualmente son causadas por estar sentado o acostado en una posición por mucho tiempo. Esto ejerce presión en ciertas áreas del cuerpo. La presión puede reducir la cantidad de sangre que llega a la piel y a los tejidos debajo de la piel. Cuando no ocurre un cambio de posición lo suficientemente a menudo, y la cantidad de sangre que llega alcanza un valor muy bajo, puede formarse una llaga. Las llagas por presión también tienen el nombre de llaga de la cama, úlceras por presión o úlcera de decúbito.

¿Qué pasa si la llaga por presión se infecta?

Las llagas por presión que se infectan se curan más lentamente y pueden propagar una infección peligrosa por el resto de su cuerpo. Si usted nota cualquier seña de infección de la lista que está abajo, llame a su médico de inmediato.

Las señas de infección en las llagas por presión incluyen lo siguiente:

- Una pus espesa, amarilla o verde
- Un mal olor en la llaga
- Enrojecimiento o calor alrededor de la llaga
- Hinchazón alrededor de la llaga
- Sensibilidad al tocar alrededor de la llaga

Señas de que la infección puede haberse propagado incluyen lo siguiente:

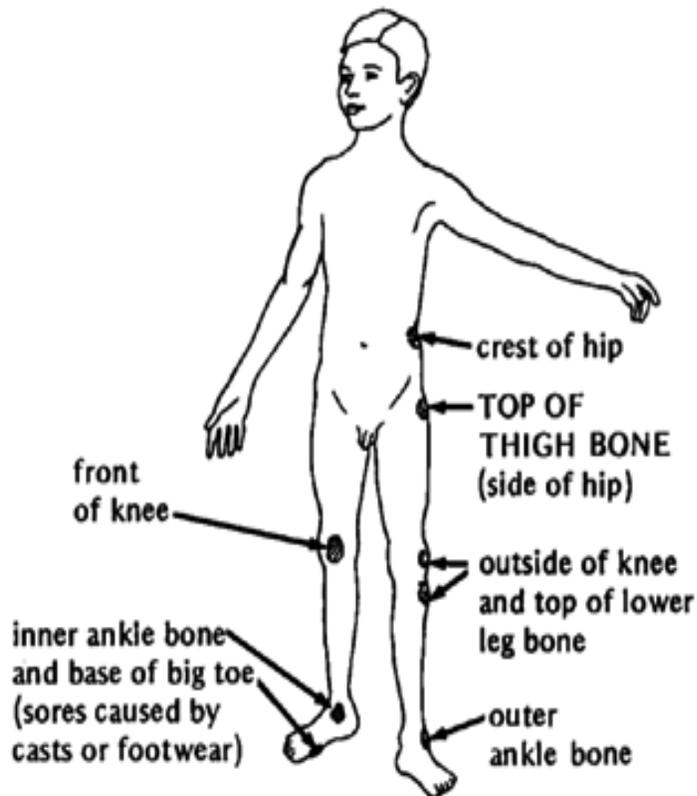
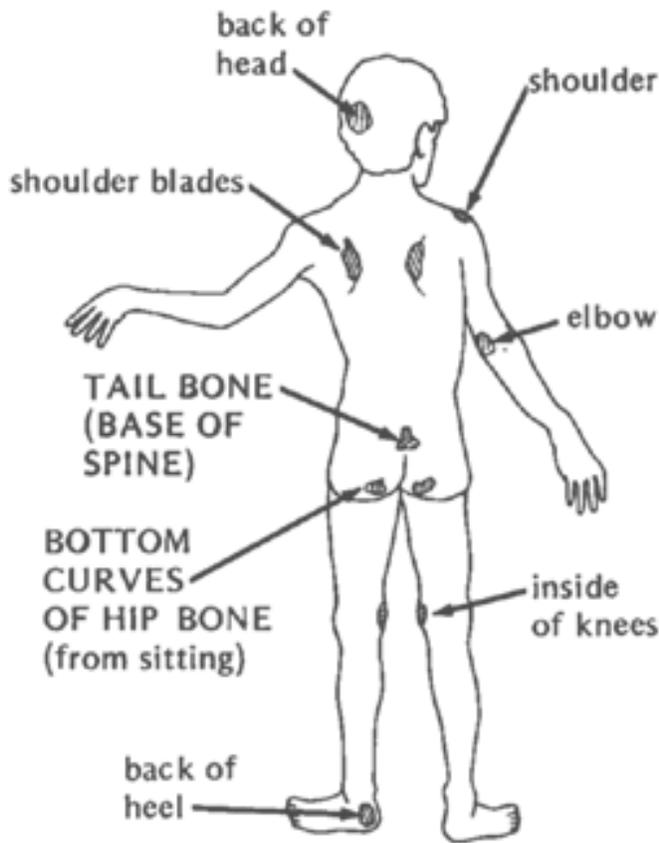
- Fiebre o escalofríos
- Confusión mental o dificultades concentrarse
- Latidos del corazón rápidos
- Debilidad

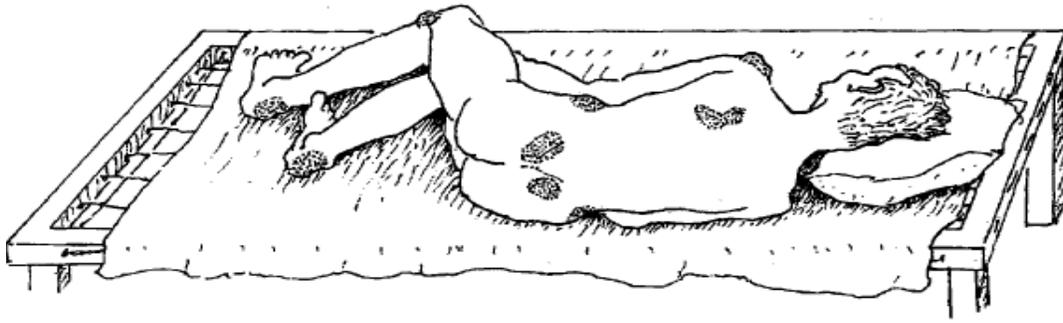
Sugerencias para evitar las llagas por presión

1. Cambie posiciones o traslade su peso por lo menos cada dos horas cuando está acostado y cada quince minutos cuando está sentada.

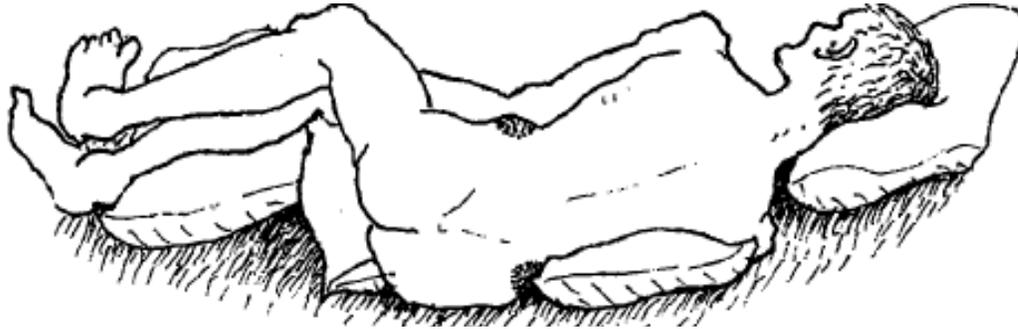


2. Soporte a los tobillos con almohada para que los talones no se caigan en la cama.
3. Evite presión sobre los partes huesudas del cuerpo (abajo).





No



Sí

4. Mantenga cabecera tan plano como sea posible.
5. Cuando está moviendo en la cama, evita arrastrar la piel, levanta el cuerpo.
6. Inspeccione la piel todos los días.
7. Lave con jabón suave y agua. Séquese muy suavemente sin frotarse la piel de manera duro.
8. Usa loción para prevenir piel seca.

Para cuidar a los pies

1. Inspeccione los pies cada día. Use un espejo para examinar a los bases de los pies y para ver entre los dedos de pie. Si no puede ver estas partes del cuerpo, encuentre a un amigo o un pariente para ver por Ud.
2. Siempre lleva zapatos, no camine descalzo.
3. Inspeccionar zapatos para objetos extraños antes de ponerlos.
4. No remoje pies.
5. Lavar pies todos los días y seco entre los dedos del pie. Usa loción, pero no la ponga entre los dedos del pie.

Evitar las contracturas

Contractura: Un músculo acortado o apretado en un articulación que límite movimiento. Todas las articulaciones del cuerpo están a riesgo para contracturas, (incluyendo los hombros, codos, muñecas, dedos, caderas, rodillas, tobillos y dedos de pie).

Sugerencias para evitarlas:

- Evite “posiciones de comodidad”.
- No se siente por tiempo largo.
- Evite almohadas bajo de las rodillas en la cama.
- Evita que los talones caigan a la orilla de la cama
- Acuéstese en su estómago por algún tiempo diariamente.
- Ejecute ejercicios del amplitud de movimiento.
- Ejecute ejercicios de estirón.
- Ejecute posturas rectas.
- Ejecute actividades con peso de cuerpo en los brazos y en las piernas.
- Use el dañado parte del cuerpo.
- Mantenga las articulaciones en posición de extensión.

Traslados y los mecánicos correctos del cuerpo

Esta sección proporciona sugerencias y maneras para ayudar a la individual y las cuidadores también en el traslado de alguien exitosamente. Siempre debe mantener la posición del cuerpo correcta para prevenir una herida a usted mismo. Para prevenir heridas, nosotros hemos incluido figuras y descripciones para asegurarse mantiene postura correcta. Este limitará la estrés en su cuerpo y permitirá continuar transferencias exitosas por muchos años en el futuro.

Si más que una persona están ayudando con la transferencia, siempre delegue una persona para controlar mandatos a la paciente y otras cuidadores. Este minimizará confusión y permitirá una transferencia segura y efectiva. Un ejemplo para comunicación correcta es.

1. “Yo conto en voz alta a doz y entonces digo levante.”
2. “Cuando yo digo levante, nosotros levantamos juntos.”
3. “Uno, dos, levante.”

¡OJO!: No se olvide usar mecánicos buenos de cuerpo:

- Mantenga una base ancha de apoyo con sus piernas.
- Use los músculos más grandes y más fuertes para hacer el movimiento (ejemplo: las piernas)
- Mantenga el paciente tan cerca del cuerpo como es posible. Las técnicas INCORRECTAS para levantar son dibujados abajo:

Las técnicas **INCORRECTAS** para levantar



NO

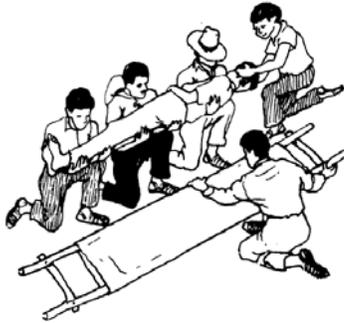
ADVERTENCIA: Una discapacidad puede causar otra



NO

- **NO** trate de levantar objetos pesados o pacientes sólo. Trate de encontrar ayuda o haga más que uno viaje.
- **Vacíe cualquier obstáculo** que estará en su sendero antes de mover objetos y paciencias.
- **No torzca** su cuerpo cuando está moviendo pacientes.
- **NO** trate de levantar objetos pesados sobre el nivel de hombro.

Técnica **CORECTA** para levantar



SÍ



SÍ

- Colóquese con pies separados en línea con los hombros y mantenga el equilibrio al levantar. Remueva todos los obstáculos antes de comenzar.
- Doble las caderas y rodillas, pero no la espalda, y póngase en cuclillas cuando levante un objeto. Use los músculos de las piernas y de las nalgas para levantar peso.
- Mantenga su espalda derecha mientras se dobla y levanta peso.
- Apretar los músculos del estómago puede ayudarle mantener postura buena.
- Mantenga el objeto o persona cerca de su cuerpo.
- Estire las piernas y no se gire a medida que se pone de pie..

Los traslados dependientes:

participación mínima o sin participación del paciente

Traslado de deslizar (ej: desde cama a una mesa de tratamiento)



Llevar por tres personas:



Prepárense con la confirmación verbal de que todos los portadores han arreglado los brazos bajo del paciente y el paciente esté seguro. Acérquense al paciente lo más posible durante todos los fases el traslado. No se olvide que deben controlar y proteger la cabeza del paciente. El portador del medio tendrá que ejercer la mayoría del esfuerzo porque la mayoría del peso del paciente está situada en las caderas. Al levantar, los portadores deben doblar las rodillas y usar la esfuerzo de las piernas (para que no se lastimen la espalda). También, que todos los portadores mantengan los pies en línea con los hombros (un base de soporte amplio). Al llegar al destino, baje el paciente muy lentamente y otra vez que usen las piernas con rodillas dobladas para ejercer la fuerza.

2-persona levanta: (haga girar la silla al suelo y atrás):



¡OJO!: SIEMPRE ASEGÚRESE QUE LA SILLA DE RUEDAS TIENE SUS CERRADURAS DE SEGURIDAD EN USO ANTES DE EJECUTAR LOS TRASLADOS.

Las medidas:

1. El paciente está situado en la silla de ruedas con un portador detrás y el otro portador situado a los pies del paciente.
2. El paciente se cruza los brazos sobre el pecho.
3. El portador detrás envuelve al paciente con los brazos y agarra a las muñecas del paciente. Más detalles sobre la posición: Los brazos del portador se colocan debajo de los brazos del paciente. El portador cruza a sus brazos en frente del paciente para agarrar a la muñeca del lado opuesto.
4. El portador detrás pone su propio pie que está más cerca de la dirección del movimiento afuera del lado de la sillón de ruedas.
5. El portador cerca de los pies apoya las piernas durante la transferencia.
6. Con instrucciones del portador detrás (cerca de la cabeza del paciente), ambos levantan junto la persona a una altura suficiente para que el paciente pase por encima de la sillón de ruedas.
7. Bajen el paciente lentamente al piso y mantienen a mecánicos correctos de cuerpo.
8. Pueden hacer este procedimiento al revés para devolver el paciente a la sillón de ruedas.

El pivote de una persona dependiente:

¡Ojo!: Será más fácil si mueve al paciente hacia la orilla de silla antes de trasladarse. Un instrumento como una honda puede ayudar el ayudante agarrar con más estabilidad y fuerza.

1. Ponga los pies del paciente en el piso y inclínele adelante para que esté apoyado por el pecho del ayudante. El paciente debe tratar de agarrar al ayudante sobre el tronco tanto que pueda.
2. El ayudante debe levantar al paciente y después pivotar los pies al columpiar los pies del paciente entre suyo. Lentamente baje a la cama.

Levante con los pantalones o haga una honda



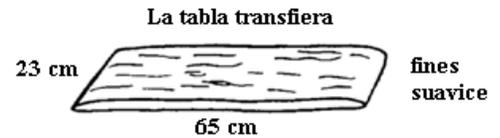
¡OJO! Para seguridad, el ayudante y el paciente deben estar acercados tanto que es posible y siempre en contacto durante el traslado. Esto también prevendrá heridas a los ayudantes.

El traslado ayudado:

la ayuda es proporcionada por el paciente.

Siempre trata de convencer al paciente ejercer tanta fuerza que pueda para ayudarlo fortalecerse.

Trasladar con la tabla y con ayuda:



1. Levante la pierna y ponga la tabla bajo de la cadera.



2. El paciente arregla sus brazos alrededor de los hombros del ayudante; el ayudante pone las manos debajo de las caderas del paciente o agarra sus pantalones.



3. Deslice a la persona por tabla a la cama.

4. Levante las piernas en cama.

Empujarse arriba y en dirección al lado:

Esto es realizado semejante a la tabla (pero sin tabla y sin deslizar). Asegúrese que al paciente tenga fuerza adecuada para este manera de trasladar.

1. La posición del comienzo. El paciente mueve a bordear de sillón de ruedas y hace un empujón arriba (situado con una mano en la silla y la otra en cama u otra silla).

2. Empuja arriba.



Pivote ayudado;

Semejante al pivote de una persona dependiente, pero ya el paciente ayuda con tanta fuerza que puede ejercer.

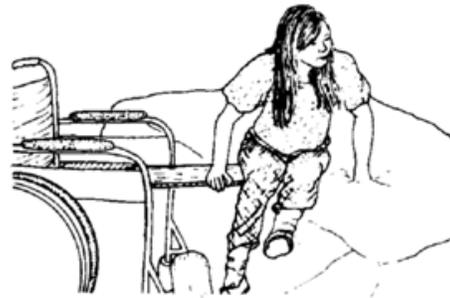
1. El paciente pone los pies planos en el piso y se inclina adelante. El ayudante le asiste si es necesario.
2. El paciente se pone de pie con postura recta y utiliza el apoyo del ayudante si necesita. El ayudante y paciente giran pies juntos hasta situarse con las corvas del paciente tocando la cama.
3. Baja lentamente a la cama.

Trasladarse independientemente:

El paciente ya no requiere ayuda.

Deslizar con la tabla:

1. Inclina el tronco al lado o levanta una pierna para colocar la tabla debajo de la cadera.
2. Inclínese adelante el tronco (con la cabeza la mayoría del peso del cuerpo situadas sobre las rodillas).
3. Deslícese sobre la tabla con los brazos.
4. Al llegar en la silla, quite la tabla y póngalo en locación donde puede conseguirlo fácilmente.



El sillón de ruedas al piso y otra vez:

1



2



3



4



5



6



7



8



9



Amplitud de movimiento y ejercicios del estirón

Beneficios:

- Previene contracturas y alarga los músculos
- Mejora la circulación
- Aumenta amplitud de movimiento
- Crea un sentimiento de bienestar
- Mejora postura y comodidad del paciente

Precauciones y consejos para el paciente:

- Siempre trabaje en un sin dolor escala de diferenciación.
- Ejercicios de estirón deben hacerse lentamente y suavemente.
- Nunca ejercite ni movilice una área que tenga una fractura reciente, una herida abierta, una incisión reciente, una cicatriz nueva, una herida reciente, o una articulación con movilidad excesiva.
- Si la paciente está embarazada, asegúrese de no torcer ni estirar profundamente. Atravesé de la barriga. Evite acostarse en la barriga o en la espalda por periodos de tiempo extendidos.
- Detenga el tratamiento con cualquier señal de endurecimiento mareo o dolor.
- Nunca detenga su aliento.
- Sostenga cada estirón por entre 30 segundos y 2 minutos.
- Estirones pueden ser realizados pasivamente (con la persona que cuida del enfermo moviendo el cuerpo del paciente mientras este se relaja) o activamente (el paciente se mueve a través de la moción por sí solo).

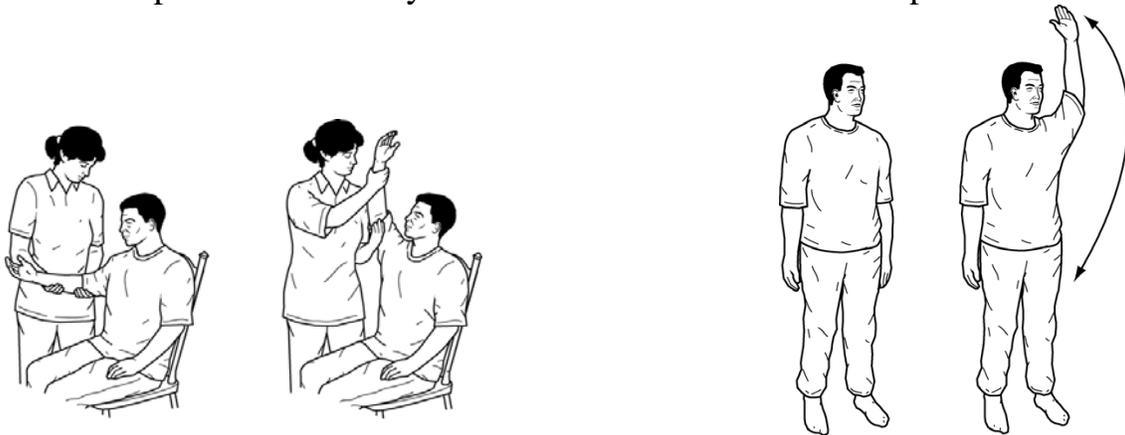
A pesar de que ejercicios de estirón son dibujados en posiciones específicas, la mayoría se puede adaptar sentándose, parándose, o acostándose en la espalda, barriga, o al lado.

EL HOMBRO

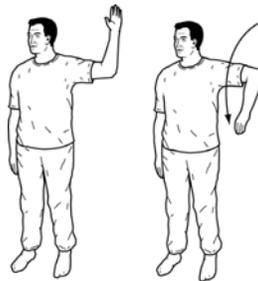
Flexión/Extensión – Uno u otro movimiento activo o movimiento pasivo, levante el brazo adelante y arriba para flexión (hasta conseguir un estirón cómodo). Lentamente, baje el brazo en dirección al posterior del torso para extensión.



Abducción/Aducción- Levante el brazo fuera a la cara y arriba para abducción. Para aducción, comience con brazo paralelo al suelo y lléveselo interior hacia el lado opuesto.

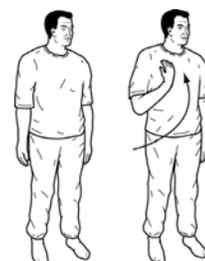


Rotación Interno/Externo – Levante el brazo fuera a 90 grados y doble el codo. Lentamente, muévase la mano abajo hacia el suelo sin caer el parte superior de brazo.



EL CODO Y LA MUÑECA

Flexión/Extensión del Codo –Lentamente, alterne con enderezar y doblar el codo.



Pronation/Supination – Mantenga el brazo superior fijo y gire la palma de la mano arriba (supination) y después abajo (pronation).



Flexión/Extensión de la muñeca – Con antebrazo fijo, mueva la mano arriba y abajo.



Rotación de la muñeca – Con antebrazo fijo, mueva la mano en círculos.

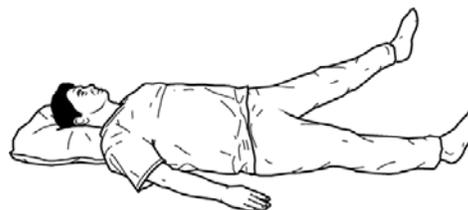
LA CADERA

Flexión – Levante la rótula hacia arriba al tórax. Puede ejecutar este estirón con la pierna derecha o doblada.



Extensión – En posición acostada en la barriga o puesto en pie, el paciente levante su pierna por detrás.

Abducción/ Aducción – Con pelvis firme, mueve la pierna fuera a la cara.



Rotación Interno/Externo – Con pelvis derecho, gire la pierna de aquí para allá en el articulación de cadera (dedos de pie afuera, adentro).



La mariposa: una estira de la cadera – Colóquese las plantas de los pies juntos, y permítase las rodillas caer abierto a los lados. Asegúrese de que la espalda lumbar esté levantada y no redonda (sin foto).

EL TOBILLO Y LA RODILLA

Flexión/Extensión de la pierna Enderece la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos. Baje lentamente la pierna y luego repita.



Estiramiento del tobillo -

Siéntese con la pierna extendida adelante. Pase una toalla por la planta del pie y tire atrás hasta sentir el estirón cómodo. Mantenga el estiramiento durante 20-25 segundos. Repite este ejercicio 3 veces al día.



Movimientos con los tobillos

Levante el pie arriba y abajo como si estuviera pisando o soltando el acelerador de un automóvil. Repita 10 veces.



Círculos de los tobillos - Forme círculos con el pie. Vaya en sentido de las manecillas del reloj y repita el movimiento en dirección contraria. Repita 10 veces.

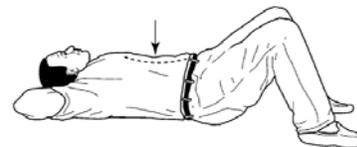


EL CUELLO Y LA ESPALDA

Flexión/Extensión del cuello – Inclina la cabeza adelante y trate de tocar el mentón al pecho (flexión). Levante el mentón al cielo, asegurándose que la cabeza no deje caer atrás para prevenir la compresión de la espina (extensión).

Doblar el cuello al lado – Incline la cabeza a la derecha y a la izquierda como iba a tocar la oreja al hombro. Mantenga hombros relajados y bajados. Sólo estire hasta un punto cómodo (sin dolor).

Inclinar la pelvis – Acostado en la espalda, muévase la rabadilla abajo y baje la espalda lumbar en el piso. Entonces, arquee la espalda lumbar y coloque la rabadilla en el piso o la cama.



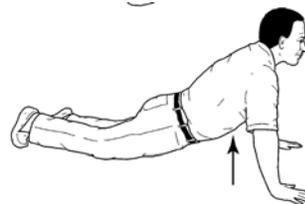
Extensión de la espalda – Yaciendo en el estomago, coloque los codos debajo de los hombros y levante el pecho. Permita la espalda y la espina lumbar relajarse. Para más intensidad, coloque las manos bajo los hombros y levante más alto, todavía permitiendo la espalda y cadera relajarse. Es importante mantener los hombros bajados (distancia máxima entre los hombros y las

La flexión- Yaciendo en la espalda, levante ambas rodillas hacia el pecho y abrácelas. Una posición alternativa es ponerse en las manos y en las rotulas; así permite el descanso del abdomen.

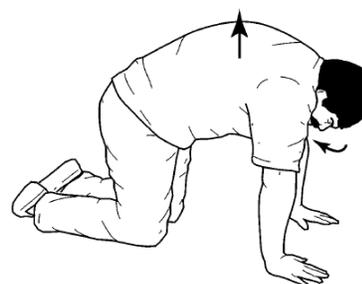
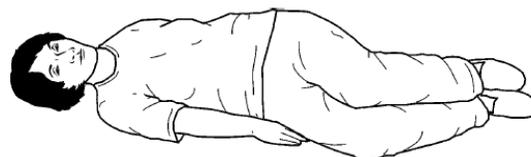
La rotación- Sentado, gire suavemente el tronco a un lado como si fuera examinando el hombro. Asegúrese que la espina dorsal es largo y que el paciente no esté repatingado. Una posición alternativa sería de acostarse en la espalda, doblar las rodillas y las caderas, y permitir que las rodillas caigan a

El estirón del gato – Arréglese en manos y rodillas con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas. Al exhalar, redondee la espalda y relaje a la cabeza entre los brazos. Al inhalar, levanta la cabeza hacia el cielo, arquee la espalda en la extensión y levante el hueso de cola hacia el cielo. Repita cada movimiento 10 veces, coordinando el movimiento con el aliento.

orejas). La extensión espinal también puede ser hecha al ponerse de pie; coloque las manos en las caderas y dobla la espalda atrás.



un lado. Ambos hombros deben permanecer en el suelo. Repita al lado contrario.



Ejercicios aeróbicos y ejercicios para fortalecerse

Hacer ejercicios regularmente le ayuda a:

- Mejorar el funcionamiento de su corazón y sus pulmones
- Mantener un peso saludable o a perder peso
- Mejorar el equilibrio, el tono muscular y la flexibilidad de las articulaciones
- Aliviar el estrés y la tensión y mejorar su estado de ánimo
- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, osteoporosis y diabetes

Tipos de ejercicios:

LOS EJERCICIOS AERÓBICOS mueven los músculos grandes y mejoran la salud del corazón y los pulmones. Ejemplos de éstos incluyen caminar, correr, clases de ejercicio aeróbico, andar en bicicleta, nadar, jugar tenis y bailar. Idealmente, personas jóvenes y saludables deben ejercitar aeróbicamente 3-5 veces por semana por 30 minutos cada vez (como mínimo). Para los ancianos, necesita disminuir la intensidad y la frecuencia. Caminar es una buena opción para los principiantes y los ancianos porque es sin alto impacto en las articulaciones. También es bueno para el corazón y los pulmones.

LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA fortalecen los músculos y desarrollan huesos fuertes. El uso de pesas, las flexiones de brazos y los abdominales son ejemplos del entrenamiento de fuerza. Es ideal ejecutar ejercicios para fortalecerse 2-3 veces por semana.

LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (también llamados de *ESTIRAMIENTO*) aumentan la longitud de los músculos para mejorar el equilibrio y la salud de las articulaciones. Estirarse es importante especialmente después de hacer ejercicios de fortalecer. (Refiere al parte anterior para más detalles.)

Consejos para ejercitar:

HAGA EJERCICIOS A UN RITMO CÓMODO:

Preste atención a su cuerpo. Usted está haciendo ejercicio demasiado exigente si: siente dolor en las articulaciones, los pies, los tobillos o las piernas; tiene problemas para respirar; se siente débil o mareado durante o después de hacer ejercicios. No se olvide respirar al ejecutar el movimiento. Exhalar durante el trabajo excesivo o el parte más difícil de levantar es sugerido. Con ejercicios de fortalecer, si se siente los músculos doloridos, toma un descanso de estos ejercicios para que su cuerpo pueda recuperar.

DEJE DE HACER EJERCICIOS Y LLAME A SU MÉDICO SI TIENE: dolor o presión en el pecho, el lado izquierdo del cuello, el hombro o el brazo izquierdo; mareos repentinos; sudor frío; palidez; desvanecimiento.

Crear un programa de entrenamiento de fuerza:

Número Uno: Determine cuales áreas del cuerpo el paciente necesita fortalecerse por su nivel de funcionamiento físico y sus metas. Las preguntas siguientes pueden ayudarle con la selección:

- ¿Con cuales movimientos físicos tiene dificultades el paciente?
- ¿Tiene problemas trasladarse por piernas débiles?
- ¿Pierde su equilibrio frecuentemente?
- ¿Puede levantar y llevar objetos fácilmente?
- ¿Es bastante fuerte para sentarse independientemente o estar parado sin ayuda?
- ¿Cuáles son sus metas?

Número Dos: Seleccione los ejercicios para alcanzar las metas y produzca una hoja de registro para seguir el progreso.

- Los ejercicios siguientes de fortalecer se dividen en segmentos del cuerpo. Cada segmento incluye una descripción de las actividades comunes que utilizan estos músculos específicos y puede ayudarle a dirigirle.
- Para comenzar, seleccione 1-3 ejercicios en cada categoría en la cual el paciente necesite improbar.
- Añade ejercicios adicionales como se necesita.

Número Tres: Determine el nivel de habilidad inicial del paciente y seleccione los ejercicios que pertenecen a este nivel: principiante (*) o avanzado (**).

- *No se debe progresar el ejercicio al nivel avanzado hasta que el paciente pueda lograr todos los criterios del nivel del principiante sin fatiga mientras se usa todo la amplitud de movimiento disponible.*
- Criterios para nivel de principiante (*): No utilice pesas, sino simplemente mueve el miembro por todo el movimiento disponible de la coyuntura. Arréglese en la posición más fácil enumerada dentro del ejercicio. Por ejemplo: acostarse o sentarse versus estar de pie durante el ejercicio.

Comienza con 1 grupo de 8-10 repeticiones del ejercicio y cuando le parece fácil, adelanta a 2

grupos de 8-10 repeticiones del ejercicio.

- Criterios para nivel avanzado (**): Añade las pesas o objetos pesados: 1, 3, o 5 kilos. Arréglese en las posiciones más difíciles enumeradas dentro del ejercicio.

Por ejemplo: estar parado versus estar sentada

Comienza con 1 grupo de 8-10 repeticiones del ejercicio y cuando le parece fácil, adelanta a 2

grupos de 8-10 repeticiones del ejercicio

ATENCIÓN: * = Nivel de principiante; ** = Nivel avanzado

FORTALECER EL HOMBRO

Fortalecer los músculos del hombro le ayudará levantar los objetos arriba de la cabeza, levantarse de una silla, alcanzar a objetos, cocinar, limpiar y vestirse.

Retracción de los hombros

Empiece con boca abajo, con rollo de toalla debajo de la frente, y con brazos posicionados fuera de los hombros. Levante los brazos y aproxímese las escápulas juntos. Mantenga por 2-5 segundos. Trate de no encogerse de hombros.

* Refiérase a la foto.

**Levántese los brazos y alterne la aproximación de las manos encima de la cabeza con la aproximación detrás de la espalda



Rotación interno

Acuéstese en su lado con el hombro abajo soportando el cuerpo. Doble el codo del brazo abajo y posicione la palma arriba. Levante la mano inferior del piso a través del pecho. Mantenga codo en el piso.

* Refiérase a la foto .

**Sentándose o parándose con brazo al lado y codo doblado.



Rotación externo

Acuéstese en su lado con brazo inferior posicionado debajo de la cabeza. Doble el codo del brazo encima. Mantenga el codo al lado del tronco, levante la mano hacia el cielo y regrese.



Levantar los brazos a los lados

Sentado o parado con brazos situados a los lados.

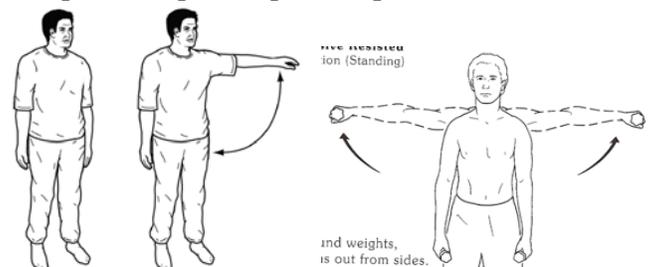
Levante los brazos en dirección lateral hasta la altura del hombro (muévase los dos juntos o de uno en uno). Trate de no levantar los hombros.

*Refiérase al foto

**Sentado o parado con brazo al lado y codo doblado.

* En posición sentada

**En posición parada por dos pies o sólo uno

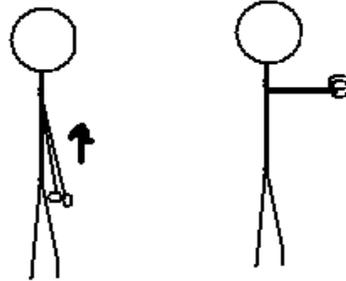


Levantar los brazos en frente

Sentado o parado, levante el brazo extendido en frente del cuerpo hasta la altura de hombro (también puede levantar los brazos juntos). Trate de no encogerse los hombros.

*En posición sentada.

**En posición parada (por dos pies o sólo una)

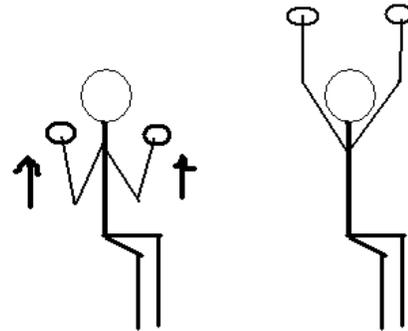


Levantar los brazos encima de la cabeza

Sentado con espalda recta, colóquese con los codos doblados, palmas al frente y brazos arriba. Extienda los codos y levante los brazos encima de la cabeza que (es importante mantener las palmas mantiene palmas al frente).

Trate de mantenerse la cabeza recta.

*En posición sentada. **Levante los brazos juntos o separados.



FORTALECER EL PECHO

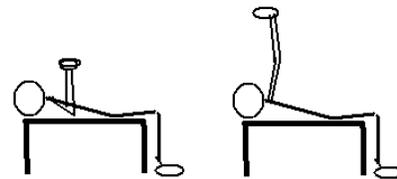
Fortalecer el pecho le ayudará al levantar su cuerpo de una silla, abrir las puertas y levantar objetos arriba/a través del cuerpo.

Empujar los brazos arriba

Acuéstese en la espalda con codos doblados y acercados con los hombros. Con las palmas situadas adelante. Baje los brazos hasta que los codos están directamente encima de hombros. Empuje arriba para extender el codo y regrese. Trate de mantener la espalda recta.

* Refiérase a la foto.

**Levante con uno o dos pesos en las manos.

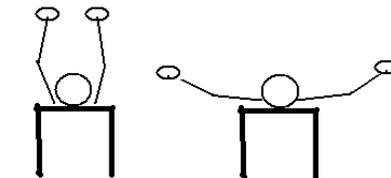


Levantar los brazos en un círculo

Acuéstese en la espalda con los brazos arriba y las palmas en frente. Baje los brazos a los lados del cuerpo hasta cuando han conseguido el nivel de altura de los hombros.

* Refiérase a la foto.

**Levante uno o dos pesos en los manos.



FORTALECER EL BRAZO

Fortalecer el brazo le ayudará a levantar objetos pesados, levantarse de una silla, abrir puertas y alcanzar con éxito los objetos arriba de la cabeza.

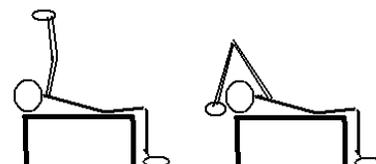
Bajar las manos al lado de la cabeza

Acuéstese en la espalda con codos rectos y posicionados sobre (en línea con) los hombros. Palmas al frente. Doble los codos hasta las manos lleguen directamente encima de los lados de la cabeza.

Trate de mantener los codos en línea con y sobre los hombros.

*Refiérase a la foto.

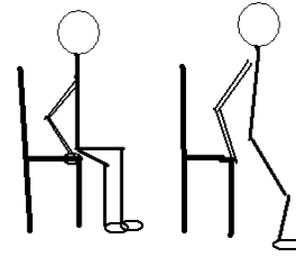
**Levante una o dos pesos en los manos.



Sentarse a Pararse (Empuje con los brazos)

Siéntese con las manos posicionadas en el anterior de la silla. Levante el cuerpo de la silla y sostenga por 5 segundos. *Refiérase a la foto.

**Párese en una pierna.

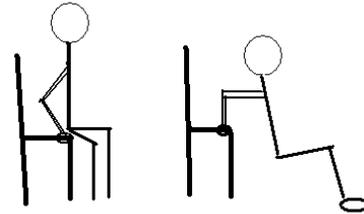


Bajar el cuerpo

Siéntese con las manos posicionadas en el anterior de la silla. Baje el cuerpo y sostenga por 5 segundos. Mantenga la espalda cerca de la silla.

*Mantenga rodillas dobladas y pies cerca de la silla.

**Mantenga piernas rectas y tacones en el piso (pies lejos de la silla).

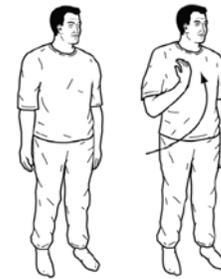


Doblar el brazo

Párese con los brazos a los lados y las palmas en frente.

Lentamente, doble el codo y para aproximar la mano con el hombro. Trate de no mover el tronco.

*En posición sentada. **Refiérase a la foto.



FORTALECER LA ESPALDA

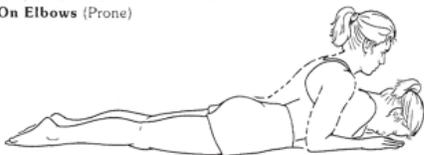
Estos ejercicios le ayudará con la postura y con la estabilidad del cuerpo al moverse y levantar cosas. Es importante combinar estos con los ejercicios abdominales para fortalecer todo el tronco. Además, si el paciente no puede lograr las posiciones demostradas abajo, sugerimos que sólo usa los ejercicios abdominales.

Extender la espalda

Acuéstese con boca abajo y las manos puestas al lado de los oídos. Lentamente, extiéndase la espalda; trate de reducir al mínimo la ayuda de los brazos. Mantenga por 2-10 segundos y vuélvase abajo lentamente.

*Use los brazos para la ayuda.

On Elbows (Prone)



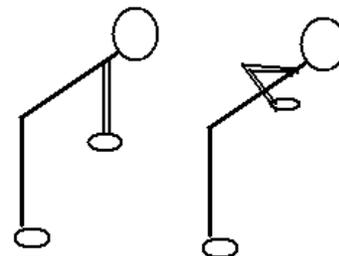
**No utiliza los brazos para la ayuda. Apoye las caderas por arriba con una almohada; cuando usted se vuelve abajo, utilizará una amplitud más larga del movimiento.



Doblarse y remar

En posición sentada o parada, dóblese por las caderas y cuélguese los brazos extendidos con palmas cara a cara. Dóblese los codos y trate de traer las manos a los hombros. Intente pensar en la aproximación de los codos juntos detrás de la espalda. Mantenga 2-10 segundos y regrese lentamente a la posición del principio.

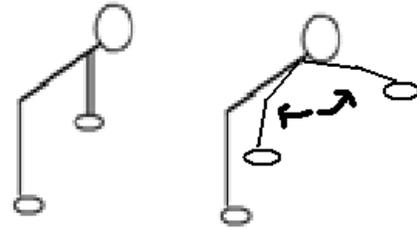
*Sin peso **Añade peso



El vuelo reverso

En posición parada, dóblese por las caderas y cuélguese los brazos extendidos con palmas cara a cara. Levante las manos al nivel del hombro con codos extendidos (movimiento arriba y lateral).

*Sin peso **Añade peso

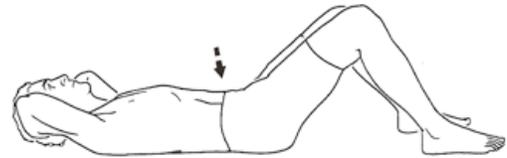


FORTALECER LOS ABDOMINALES

Le ayudará con la postura y con la estabilidad del tronco al moverse y levantar. Es importante hacer algunos de éstos.

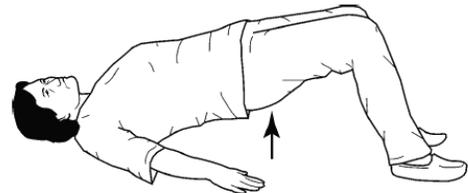
La inclinación pélvica

Aprieta el estómago y las nalgas. Intente de aproximar el ombligo con la columna vertebral y de aproximar la espalda lumbar con el suelo. Sostenga por 10 segundos. ¡Ejercicio perfecto para los principiantes!



El puente

Acuéstese con boca arriba, rodillas dobladas y pies planos en el piso. Levanta las caderas y las nalgas arriba del suelo hasta cuando la espalda esté extendida. Sostenga por 5 segundos.

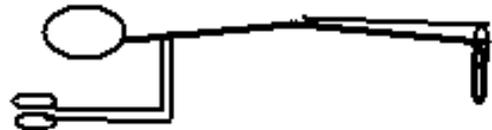


**Solamente antebrazos y dedos de pie en el piso (¡rodillas por arriba!)

El tablón

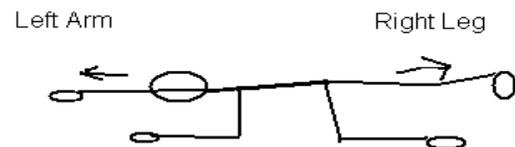
Acuéstese con boca abajo, codos doblados y dedos de pie soportando los pies por el suelo. Levante el tronco hasta cuando sólo los antebrazos y los dedos de pie tocan al piso. La espalda debe quedarse recta. Sostenga por 5 - 45 segundos.

*Solamente antebrazos y rodillas tocando el piso para soportar el cuerpo



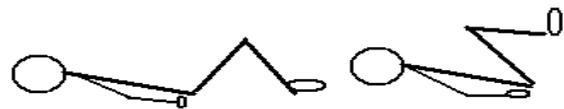
Alternar brazo y pierna

Arréglese boca abajo y sólo soportado por las manos y las rodillas. Levante el brazo derecho y la pierna izquierda hasta que ambos se alinean con el tronco. La espalda debe quedarse recta. Mantenga esta posición por 3 segundos y vuelva posición del comienzo. Alterne con los dos lados.



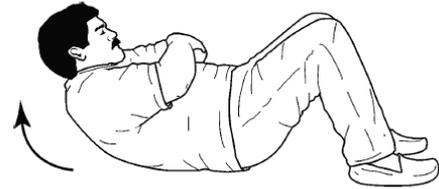
Abdominales al revés

Acuéstese con boca arriba con las manos debajo de las caderas y las rodillas dobladas. Mantenga las rodillas dobladas y levante las rodillas hacia el pecho.



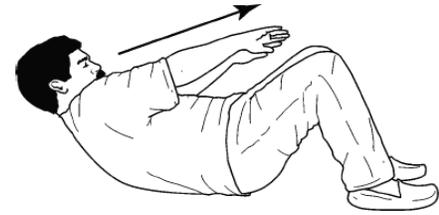
El enrollamiento

Acuéstese con boca arriba y los brazos cruzados a través del pecho. Lentamente, levante los omoplatos sobre el piso y trate de acercar los codos con las rodillas.



El enrollamiento a un lado

Acuéstese con boca arriba, rodillas dobladas y brazos extendidos a los pies. Lentamente, levante los omoplatos sobre el piso y trate de contactar las manos con una rodilla. Baje y repita al lado opuesto (trate de contactar la otra rodilla).



FORTALECER LAS CADERAS Y LOS GLÚTEOS

Estos músculos son importantes para caminar, levantarse de una silla, quedarse parado, doblarse y ponerse de cuclillas.

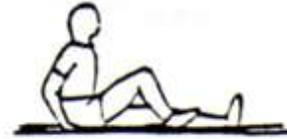
Los glúteos

Acuéstese con boca arriba. Aprieta las nalgas y sostenga por 5 segundos, relájese y repita. Bueno para los principiantes. (Sin foto.)

con las nalgas. Vuelve a la posición del comienzo y alterne al otro lado. Bueno para los principiantes.

Deslizar el talón

En posición sentada o acostada con piernas extendidas. Dobra una rodilla de esta manera: desliza el talón por la cama para acercar el tablón



La almeja

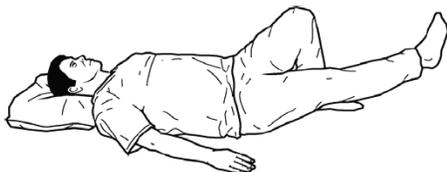
Acuéstese con boca arriba, doble las rodillas y coloque los talones juntos. Sin mover los talones, haga este movimiento muy lentamente: bájese las rodillas hacia la cama y después regrese a aproximarlas juntos otra vez. (Sin foto.)

Levantar la pierna recta

Acuéstese con boca arriba y con una rodilla doblada. La otra pierna debe quedarse recta; levanta esta pierna recta hacia el cielo. Alterne las piernas.

*Sin pesas: también si pierna recta es demasiado difícil, puede doblarla.

**Añade pesas al tobillo.



Acercar los muslos

Acuéstese echado de lado. Posicione su pierna superior detrás de su pierna inferior para crear espacio para el movimiento. Lentamente, levante la pierna inferior hacia el cielo tanto que pueda. Regresa. (Sin foto.)

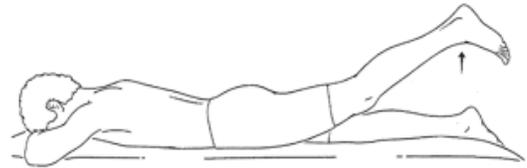
Levantarse la pierna al lado

Acuéstese echado de lado. Lentamente, levante la pierna superior hacia el cielo tanto que pueda. Regresa. Este ejercicio es importantísimo para alcanzar la habilidad de soportarse con sólo una pierna al estar de pie y caminar.



La extensión de la cadera

Acuéstese con boca abajo. Levanta lentamente por arriba (mantiene la rodilla recta si es posible). Vuelva a la posición del comienzo y alterne las piernas.



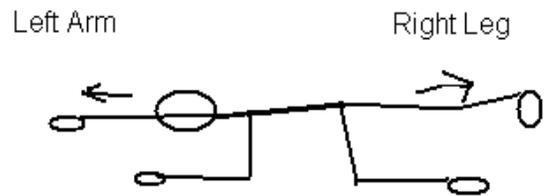
Marcha en la silla

Siéntese en silla con los pies planos en el piso, levanta una pierna (trate de acercar la rodilla con el pecho). Mantenga tronco erecto. Vuélvase y alterne con la otra pierna.



Alternar brazo y pierna

Arréglese boca abajo y sólo soportado por las manos y las rodillas. Levante el brazo derecho y la pierna izquierda hasta que ambos se alinean con el tronco. La espalda debe quedarse recta. Mantenga esta posición por 3 segundos y vuelva posición del comienzo. Alterne con los dos lados.



Ponerse en cuclillas de amplitud mínima

Póngase de pie detrás de una silla. Lentamente, póngase en cuclillas abajo (*pero que no se baje más que 1/3 de la distancia al suelo*). Que guarde sus talones en la tierra durante este ejercicio.

*Use sus manos y brazos para soportarse
**Intente de utilizar sus manos y brazos lo menos posible.



*Use los brazos para ayudarse **No se use las manos

Ponerse en cuclillas con piernas separadas

Póngase de pie con una pierna adelante y una atrás. Toca a una pared con la mano para ayudarle mantener el equilibrio. Doble ambas rodillas para bajar el cuerpo hacia el piso. (Sin foto.)

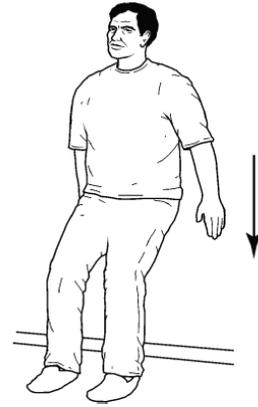
Sentarse a ponerse de pie

Repita el movimiento de la transición desde estar sentado en silla a ponerse de pie. Esto es un movimiento muy funcional porque le ayuda aumentar la fuerza de los músculos necesarios para caminar.



Deslizarse sobre la pared

Póngase de pie y apóyese la espalda contra una pared. Colóquese con pies separados en línea con los hombros y con los pies delante del cuerpo. Lentamente, doble las rodillas y desliza la espalda abajo sobre la pared. Las caderas nunca deben moverse debajo de las rodillas. Sostenga esta posición abajo por 10 segundos y regresa.

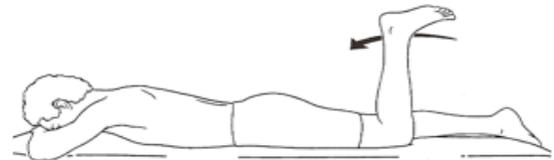


FORTALECER LA RODILLA: LOS FLEXORES Y EXTENSORES

Entrenamiento para aumentar la fuerza de los músculos que rodean las rodillas le ayudará con la estabilidad al estar de pie, para caminar, y para subir las escaleras.

Los músculos de la corva

Acuéstese con boca abajo. Lentamente, doble la rodilla; intente de acercar el talón con las nalgas. Regrese a la posición del comienzo y alterne la pierna.



Extensión de la pierna

Siéntese en silla con los pies planos en el piso. Extienda la rodilla lentamente, regrese y alterne las piernas.



FORTALECER EL TOBILLO Y LOS PIES

Fortalecer estos músculos también le ayudará con la estabilidad al estar de pie, para caminar, y para subir las escaleras.

Flexionar el pie

En posición sentada o acostada con piernas extendidas. Doble y extiende la pie por el tobillo.



Flexionar el pie contra la gravedad

Siéntese en silla con los pies en piso. Flexione el pie (dedos de pie hacia el cielo); el talón debe quedarse en el piso.



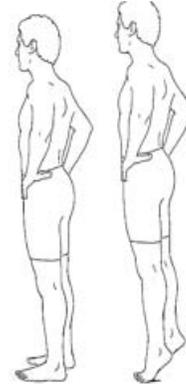
Elevar el talón (sentado)

Siéntese en silla con los pies en piso. Levante sólo los talones por arriba (los dedos de pie deben quedarse en el suelo).



Elevar los dos talones juntos (posición: párese)

Póngase de pie y colóquese con pies separados en línea con los hombros. Póngase de puntillas lentamente y regrese. *Use una mano en la pared para soportarse el equilibrio **No se use las manos



Elevar un talón

Póngase de pie. Levante uno de sus pies y use la pierna que queda en el suelo para ponerse de puntilla lentamente. Regrese y repite. *¡Ojo! No se avance a este nivel hasta cuando pueda repetir 10 veces sin descanso el ejercicio de 'elevar los dos talones juntos'.*



Muchas gracias a

Jeanne Lojovich
Sue Klappa
Father Greg Shaeffer
Teri and Kelly Hanson
Joe and Carmen Rodrigues
www.healthinfotranslations.org