

Familia Protege a tu Adulto Mayor

El Adulto Mayor es vulnerable

+ No me beses

+ No me abracés

Demuéstrame tu cariño con un Saludo

Una llamada por teléfono todos los días



1.5 m Sana Distancia



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Ejercicios Respiratorios para el Adulto Mayor

¿Para qué sirven?

Para mejorar la función respiratoria

Para fortalecer los músculos respiratorios

Para tolerar mejor el ejercicio

Ejercicio 1

Brazos a los costados

Inspiración:
Meter aire profundo por la nariz
Subiendo brazos

Mantener aire 2 segundos
Brazos arriba

Espiración:
Sacar aire en 4 segundos por la boca
Brazos abajo



Ejercicio 2

Con manos en el abdomen

Inspiración:
Meter aire profundo por la nariz
En 4 segundos
Inflar abdomen

Espiración:
Sacar aire
En 4 segundos por la boca
Desinflar abdomen



Ejercicios Respiratorios para el Adulto Mayor

1. Ejercicio

1. Brazos a los costados

Inspiración:
Meter aire profundo
por la nariz
Subiendo brazo

Mantener aire 2
segundos
Brazos arriba

Espiración:
Sacar aire en 4
segundos por la
boca
Brazos abajo



Ejercicios Respiratorios para el Adulto Mayor

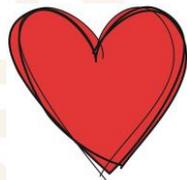


• 2. Ejercicio
Con manos en el
abdomen

• Inspiración:
Meter aire profundo
por la nariz
En 4 segundos
Inflar abdomen

• Espiración:
Sacar aire
En 4 segundos por la
boca
Desinflar abdomen

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL ADULTO MAYOR



- Reduce Presión arterial sistólica.
- Mejora función cardiovascular.



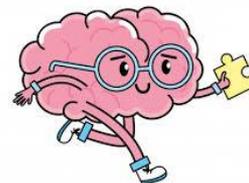
- Aumenta masa muscular.
- Disminuye grasa abdominal.
- Mejora composición corporal.



- Aumenta densidad mineral ósea.
- Previene osteoporosis.
- Previene fracturas.



- Mejora capacidad respiratoria.
- Mejora función pulmonar.



- Aumenta secreción de endorfinas.
- Mejora el bienestar y satisfacción percibidos.
- Disminuye estrés y depresión.

Ejercicios para el Adulto Mayor con Movilidad Reducida

Con ayuda de una silla o familiar, levantarse y sentarse en la silla.

7. LEVANTARME Y SENTARME

1. FLEXO - EXTENSIÓN CUADRICEPS



1. Extender rodilla y volver a la posición inicial.

Con ambas manos estrujar una toalla como si quisiera escurrirla.

6. ESTRUJAR UNA TOALLA

Ejercicio de circuito:
Realizar del 1 al 7. Repetir 2 a 3 veces.
Frecuencia: 3 veces por semana.
Intensidad: Percepción del esfuerzo: 5-6 de 10.
Volumen: Realizar 8 a 15 repeticiones.
Precaución: Si hay dolor, suspender el ejercicio.

2. BICEPS



2. Flexionar y extender codo, con un objeto en cada mano (mancuerna, botella de agua).

5. CIRCULOS CON TOBILLOS



4. ELEVACIONES FRONTALES DE BRAZOS

Con un objeto en cada mano. Subir brazos con codos extendidos sin pasar la altura del hombro.

3. ELEVAR CADERA



3. Subir y bajar cadera.

Realizar círculos con tobillos, siguiendo la dirección de las manecillas del reloj.

