

ADULTO MAYOR

¿COMO PUEDO SABER QUE CONDICIÓN FÍSICA TENGO?



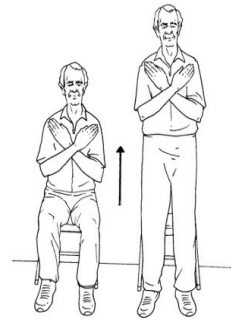
Si tiene más X.
Necesita mejorar su condición física. Acuda con un profesional de la salud para orientación.



Si tiene más estrellas. Felicidades!!
Tiene una buena condición física, fuerza y flexibilidad.

Dra. Zendy Fuentes Corona

Sentarme y levantarme de una silla
Durante 30 seg.

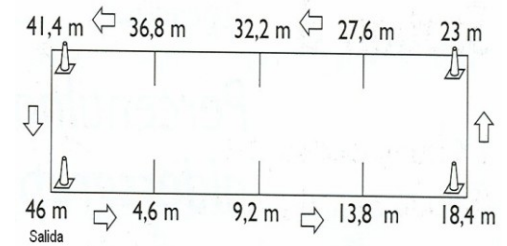


Menos de 8



Mas de 8

Marcha durante 6 minutos
Conocer la distancia que recorremos en 6 minutos.

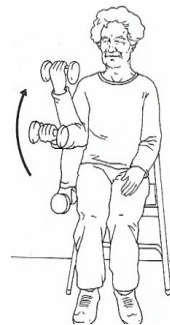


Menos de 300 metros



Más de 300 metros

Flexionar codos con mancuernas
Durante 30 s



2kg mujer
4 kg hombre



Menos de 11



Más de 11

Test de Marcha
Mantenerme marchando
Durante 2 minutos



Menos de 60 pasos



Más de 60 pasos

Flexibilidad de hombros
Medir distancia entre los dedos



Más de 5 cm
Mujeres
Más de 10 cm
Hombres



Tocar dedos

Flexibilidad de Cadera
Medir distancia a la punta de los pies.



Más de 5 cm
mujeres
Más de 10 cm
hombres



Tocar la punta de los pies



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra