

Objetivo general

Mantener y mejorar la movilidad funcional, prevenir rigidez articular, estimular el equilibrio y la coordinación, y fomentar la autonomía con seguridad.



Frecuencia recomendada

- **3 a 5 veces por semana**
- **Duración total:** 30–45 minutos por sesión
- **Supervisión constante** por parte del cuidador

Calentamiento (5–10 minutos)

- **Movilidad articular suave** (sentado o de pie con apoyo):
- Círculos con hombros (10 repeticiones)
- Flexo-extensión de codos y muñecas
- Marcha en el lugar (con apoyo si es necesario)
- Rotación de tobillos y flexión de rodillas

Ejercicios de fuerza y control motor (15–20 minutos)

1. **Sentarse y levantarse de una silla** (con apoyo si es necesario) – 5 a 10 repeticiones
2. **Elevación de brazos con botellas de agua pequeñas** – 2 series de 10 repeticiones
3. **Extensión de piernas sentado** – 2 series de 10 repeticiones por pierna
4. **Caminar por el pasillo con andador o bastón** – 5 a 10 minutos, con pausas

Ejercicios de equilibrio y coordinación (10 minutos)

- **Caminar en línea recta** (con apoyo del cuidador)
- **Transferencia de peso de un pie al otro** (de pie con apoyo)
- **Ejercicio de “tocar conos” o botellas con las manos** desde posición sentada o de pie

Enfriamiento y respiración (5 minutos)

- Respiración diafragmática lenta (inhalar por nariz, exhalar por boca)
- Estiramientos suaves de cuello, brazos y piernas

Recomendaciones para el cuidador

- Supervisar todo el tiempo, sin forzar movimientos
- Usar lenguaje claro y pausado
- Estimular la participación activa del paciente
- Registrar observaciones (dolor, fatiga, progreso)