

Sentarse y pararse con apoyo de silla

Nivel

1



5 minutos al día para fortalecer piernas, levantarte sin ayuda y reducir caídas al pararte.

TITI-A-FIS-002



Basado en: *Otago Exercise Program* (Campbell & Robertson, 2020) y guía OMS de prevención de caídas



Levantarse de la silla sin agarrarte de los muebles fortalece muslos y glúteos, mejora el equilibrio y te da autonomía para ir al baño o a la cocina con más seguridad. Cada cuerpo es distinto: para algunos 5 minutos es mucho al inicio y para otros es poco, así que empieza con lo que puedas hoy y ve subiendo poco a poco según cómo te sientes.



Adaptación silla de ruedas: Sentada, inclínate hacia delante y levanta los glúteos 5 cm del asiento 8 veces. Si puedes, usa los apoyazgos.

¿Para qué sirve?



Fortalece muslos y glúteos, los que te levantan.



Mejora el equilibrio al ponerte de pie.



Te ayuda a ir al baño y a la cocina con más seguridad.



Reduce el miedo a quedarte sentado sin poder pararte.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Siéntate en una silla firme, con los pies al ancho de los hombros. Cruza los brazos al pecho o apoya las manos en los muslos.

2



Inclínate un poco hacia delante y párate despacio contando 1, 2. No te impulses. **Hazlo 8 veces.**

3



Siéntate despacio contando 1, 2, 3. Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. **Hazlo 3 días por semana.**

Progreso Constante

Nivel 1

Para empezar:
con apoyo de manos en los muslos, 8 veces x 2 series.

Nivel 2

Con práctica:
brazos cruzados al pecho,
10 veces x 2 series.

Nivel 3

Con confianza:
sin apoyo,
con cojón más bajo.
12 veces x 3 series.

Precauciones



Silla firme contra la pared, sin ruedas.



Lugar plano, sin tapetes.



Zapatos cerrados con suela que no resbalé.



Si sientes mareo, dolor de rodilla o falta de aire, para y siéntate.

Mi Avance esta Semana

Marca cada día que lo hiciste. 3 marcas ya es un gran avance.

☐ Lunes
☐ Martes
☐ Miércoles
☐ Jueves
☐ Viernes
☐ Sábado
☐ Domingo

Total: / 7

Encuentra gran variedad de recursos y actividades escaneando el código QR



¿Quieres compañía para no parar? Únete a los grupos de ejercicio y avanza con otros accediendo a <https://titi.social/groups>

Comparte foto de tu hoja en WhatsApp o en tus redes con @somos_titi #MiAvanceTITI. Síguenos y motiva a otros.

Descargo de responsabilidad: Este contenido fue generado por IA con fines exclusivamente educativos e informativos, como guía de referencia y apoyo para la comunidad TITI - Red Ecosistémica de Economía Plateada. Se hace de manera de apoyo y no sustituye la valoración de un profesional de salud, fisioterapeuta o médico. TITI no asume responsabilidad por el uso que se le dé a este material. Esta es una guía y nunca reemplaza la fisioterapia o la recomendación médica. Consulta siempre a tu profesional de salud antes de iniciar cualquier ejercicio. Cada persona debe actuar de acuerdo a su nivel. © 2026 Bees2Biz S.A.S. | www.titi.social | El futuro es plateado.