

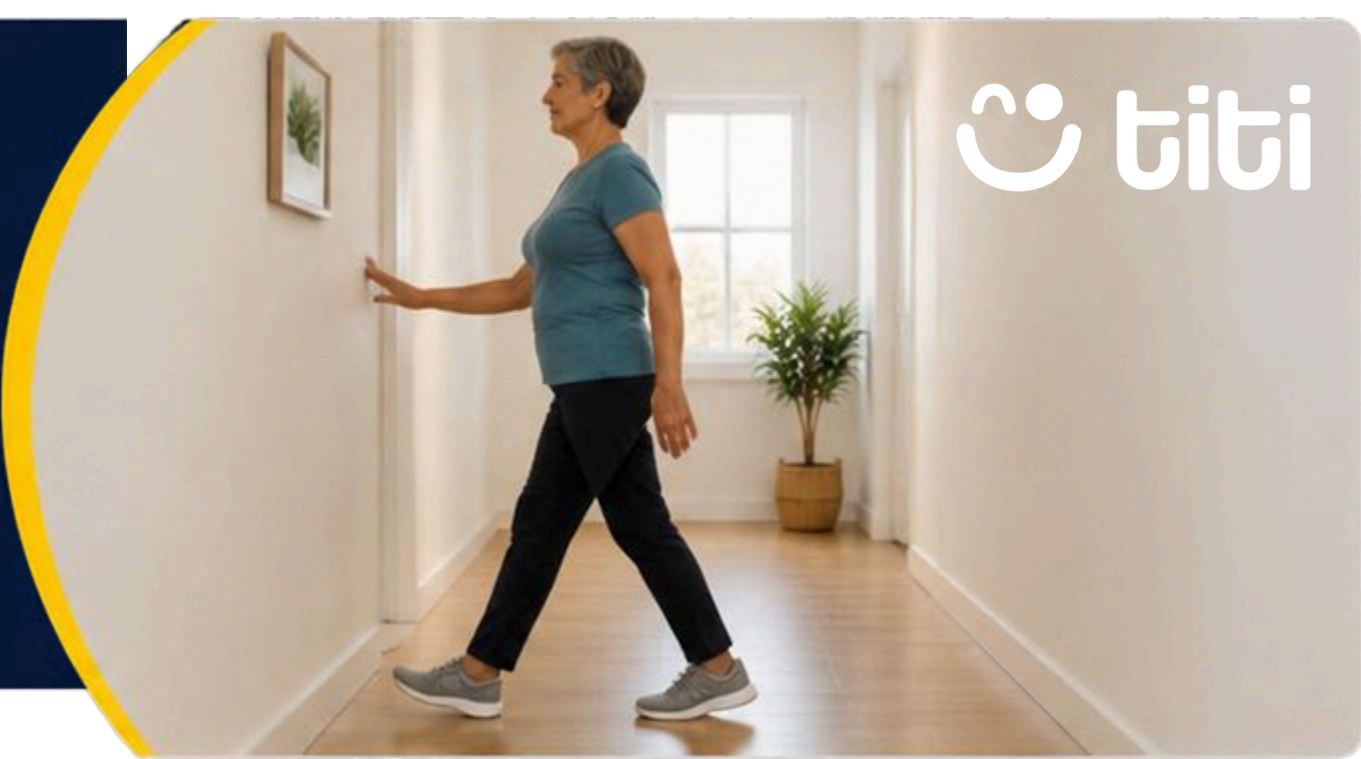
Caminata talón-punta con apoyo de pared



5 minutos al día para mejorar equilibrio al caminar, girar con seguridad y evitar caídas.

Nivel 1

TITI-A-FIS-005



Caminar poniendo un pie justo delante del otro, talón con punta, entrena el equilibrio dinámico y te ayuda a girar y a pasar por espacios estrechos sin caerte. Es el ejercicio que te devuelve confianza para ir al baño de noche. 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 sientas.

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

¿Para qué sirve?



- Entrena el equilibrio al caminar y girar.
- Mejora la coordinación talón-punta.
- Te ayuda a pasar por pasillos estrechos con seguridad.
- Reduce las caídas al cambiar de dirección.

Cómo se hace: Sigue estos pasos



1 Ponte junto a una pared o sillas alineadas. Roza la pared con una mano y junta los pies.

2 Camina 10 pasos talón con punta contando 1, 2 despacio, Mira al frente. Hazlo 2 veces.

3 Descansa 30 segundos sentado y repite. Si te desequilibras, apoya la mano. Hazlo 3 días por semana.

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
Mano en la pared, 10 pasos x 2 veces.

Nivel 2 – Con práctica
1 dedo en la pared, 10 pasos x 3 veces.

Nivel 3 – Con confianza
Sin apoyo, 15 pasos x 3 veces,
con giro al final.



Adaptación silla de ruedas: Sentad@, alterna los pies talón-punta 10 veces. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones

- Pared libre, sin cuadros ni obstáculos.
- Lugar iluminado, sin tapetes.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes mareo o visión borrosa, para y siéntate.

Mi Avance esta Semana

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

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

Total: ____ / 7

Encuentra gran variedad de recursos y actividades escaneando 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. Siguenos y motiva a otros.

Descargo de responsabilidad: Este contenido fue generado por AI con fines, infinamente adquiradas e informativas cmas, como guía de referencia y apoyo para la comunidad TTI1 - Red Ecosistémica de Economía Plateada. Se hace de manera clausulada y no con Anyo, con la intención de dar una profesional de salud. Resistencia a o médico: TTI1 no asume responsabilidad por el uso que se le dé a esta material. ¡Sólo es para uso personal y no con la intención de la fisioterapia o la recomendación médica. Consulta siempre a tu profesional de salud antes de iniciar cualquier ejercicio. Cada persona debe actuar a su nivel. © 2026 BeeszBiz S.A.S. | www.ilti social | El futuro es plateado.