

Equilibrio en un pie con apoyo de silla

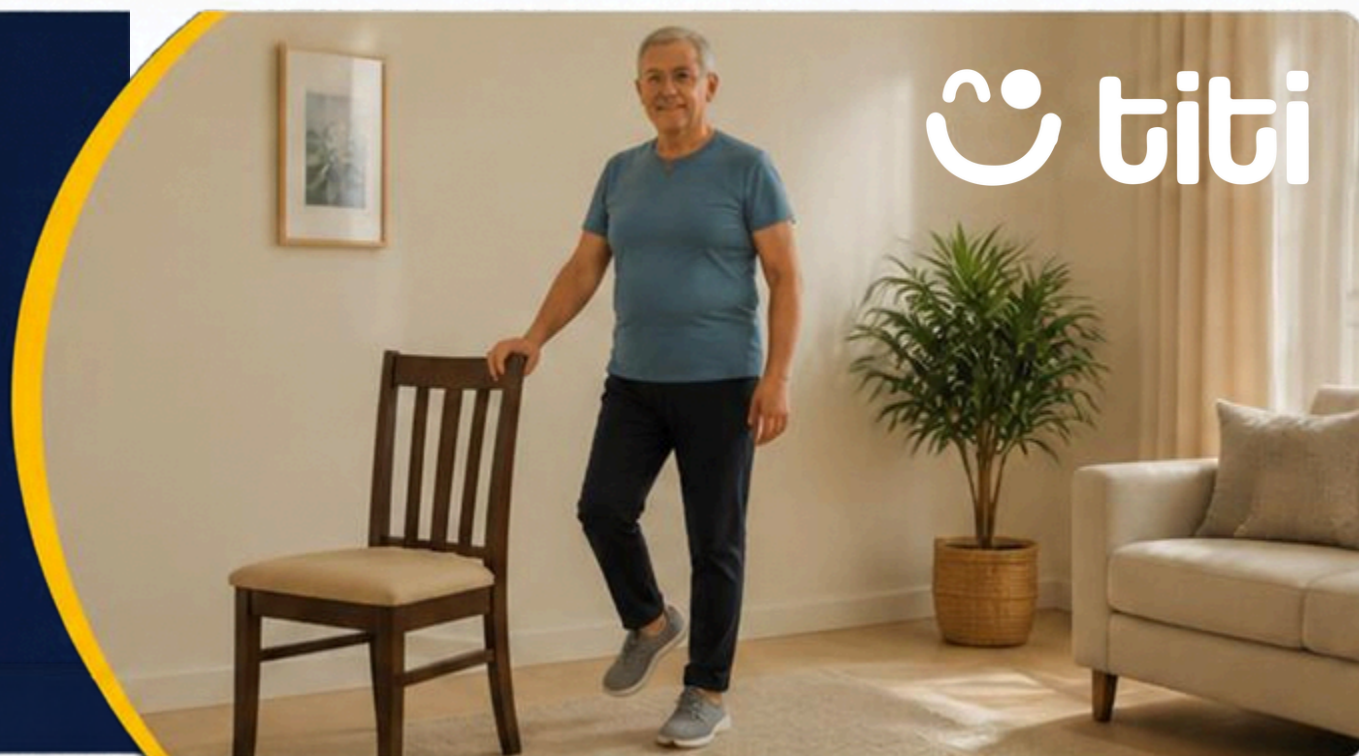


5 minutos al día para mejorar equilibrio estático, vestirse parado y evitar caídas al girar.

Nivel 1

TITI-A-FIS-006

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



titi

Pararte en un solo pie apoyado en una silla entrena el equilibrio estático que usas para ponerte un pantalón o para no caerte cuando te empujan suave. Es el ejercicio que te devuelve seguridad para vestirse parado. 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.

¿Para qué sirve?



Entrena el equilibrio para vestirse parado.



Fortalece el tobillo y la cadera estabilizadora.



Te ayuda a reaccionar sin caerte ante un empujón suave.



Reduce el miedo a caerte al girar rápido.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte detrás de una silla firme y apoya las 2 manos. Junta los pies y mira al frente.

2



Levanta un pie 10 cm contando 1, 2. Mantén 5 segundos sin agarrarte fuerte. Hazlo 5 veces por pie.

3



Baja 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
2 manos en la silla, 5 segundos
x 5 veces por pie.

Nivel 2 – Con práctica
1 mano en la silla, 10 segundos
x 5 veces por pie.

Nivel 3 – Con confianza
Sin apoyo, 15 segundos
x 5 veces por pie.

Precauciones

- Silla firme contra la pared, sin ruedas.
- Lugar plano, sin tapetes.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes mareo fuerte, vuelve a usar 2 manos 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 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.