

Caminata hacia atrás con apoyo de pared

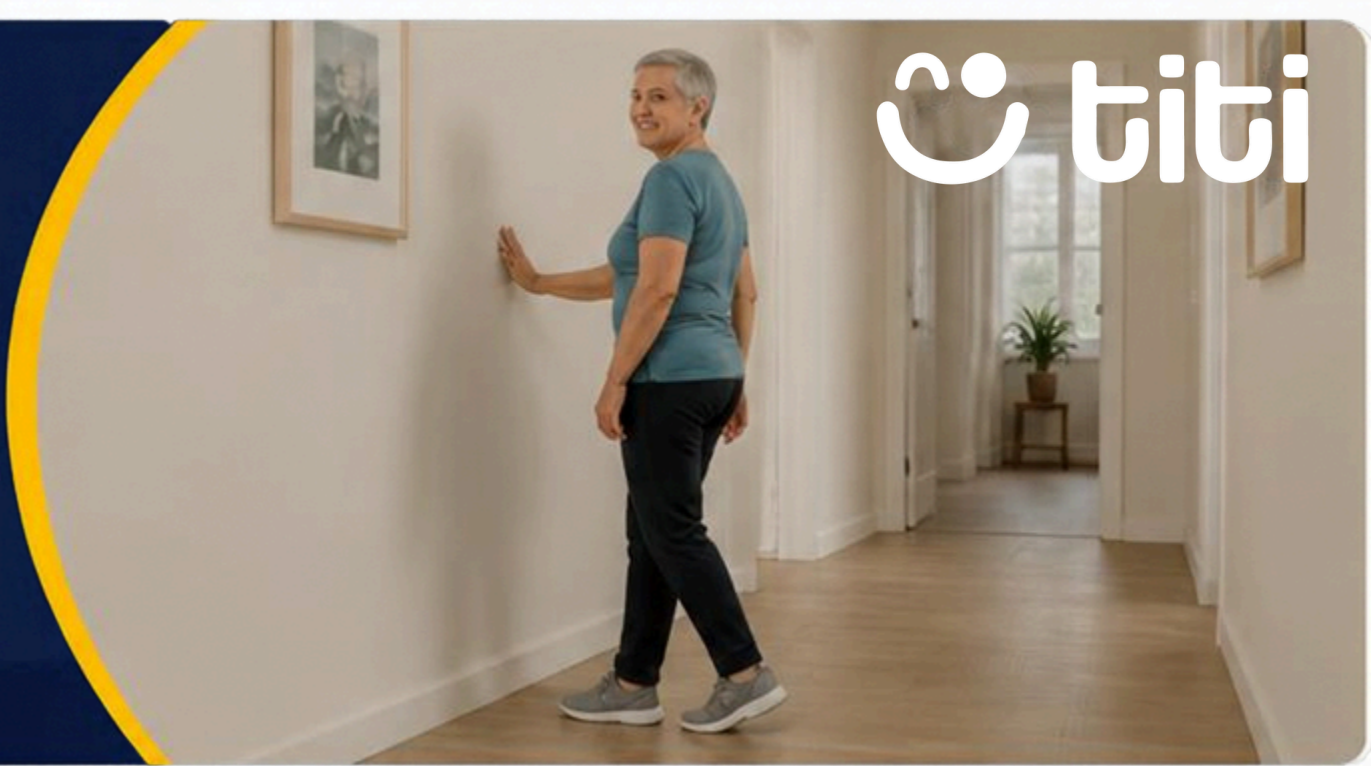


5 minutos al día para mejorar equilibrio hacia atrás, girar en la cocina y evitar caídas.

Nivel 1

TITI-A-FIS-007

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



Caminar hacia atrás junto a una pared entrena el equilibrio que usas para abrir la nevera o para retroceder en la cocina sin caerte. Es el ejercicio que te devuelve seguridad para moverte en espacios pequeños. 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 hacia atrás.



Mejora el control al retroceder en la cocina.



Te ayuda a girar en espacios pequeños.



Reduce las caídas al abrir la nevera o un cajón.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte junto a una pared libre, roza la pared con una mano, junto los pies y mantén la espalda recta.

2



Camina 10 pasos hacia atrás despacio contando 1, 2. Mira de reojo. Hazlo 2 veces.

3



Descansa 30 segundos sentado y repite. Si pierdes el equilibrio, 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.



Adaptación silla de ruedas: Sentad@Sentada, simula pasos hacia atrás con los pies 10 veces. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones

- Pared libre, sin obstáculos detrás.
- Lugar iluminado, sin tapetes.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes mareo, para, siéntate y mira al frente.

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.