

Caminata lateral con apoyo de pared

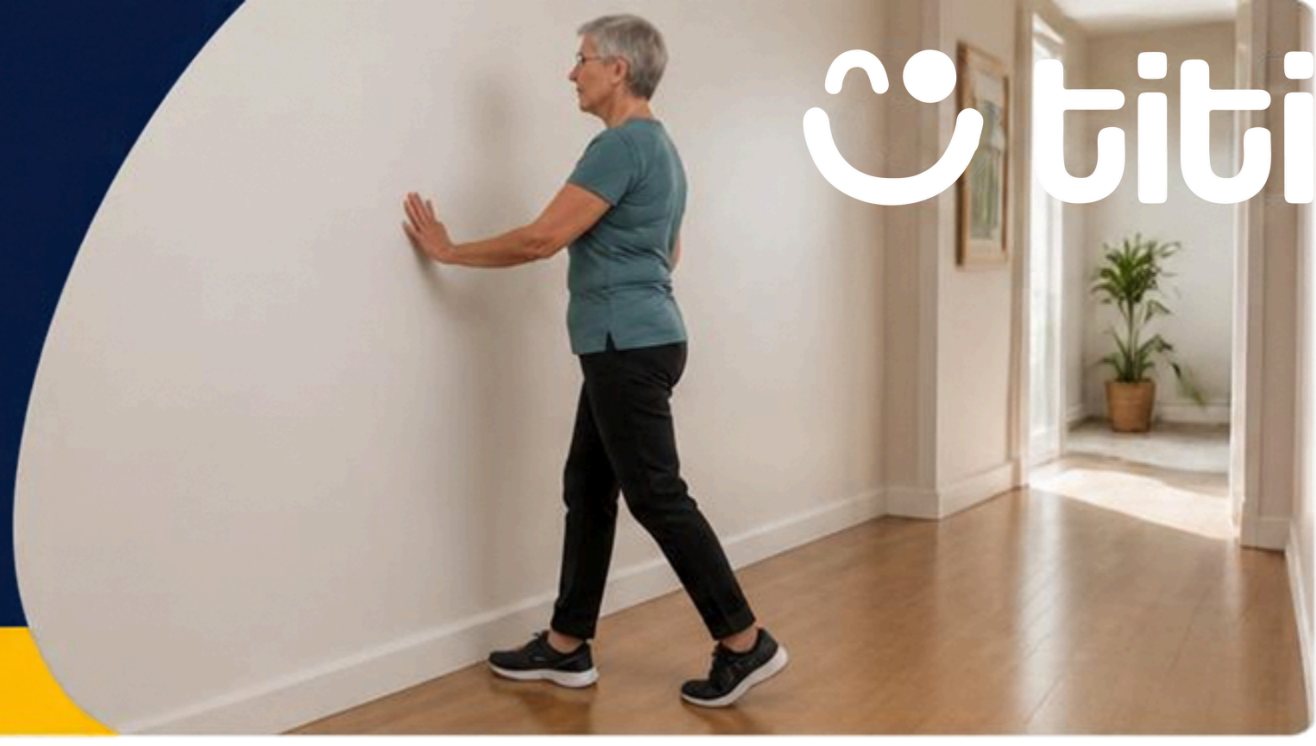


5 minutos al día para caminar de lado con seguridad, esquivar obstáculos y evitar caídas.

Nivel 1 | TITI-A-FIS-009



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



Caminar de lado junto a una pared fortalece la cadera lateral y te da control para esquivar muebles o para moverte en la cocina sin tropezar. Es el ejercicio que te devuelve agilidad lateral. 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?



Fortalece la cadera para caminar de lado.



Mejora el control para esquivar obstáculos.



Te ayuda a moverte con seguridad en la cocina.



Reduce las caídas laterales inesperadas.

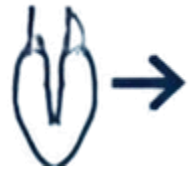
Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte de lado junto a una pared y roza la pared con una mano. Junta los pies, mantén la espalda recta y mira al frente.

2



Da 10 pasos de lado contando 1, 2 sin cruzar los pies. Luego vuelve. Hazlo 2 veces por lado.

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 por lado.

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

Nivel 3 – Con confianza
Sin apoyo, 15 pasos x 3 veces por lado, con pausa.



Adaptación silla de ruedas: Sentada, da pasos laterales con los pies 10 veces por lado. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones

- Pared libre, sin obstáculos laterales.
- Lugar iluminado, sin tapetes.
- Zapatos cerrados, con suela que no se resbale.
- Si sientes dolor en la cadera, reduce los pasos 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.