

Subir escalón con apoyo de pasamanos



5 minutos al día para subir escalones con seguridad, fortalecer piernas y evitar caídas.

Nivel 1

TITI-A-FIS-011



RECURSO DIGITAL TITI-A1 | FÍSICO
Basado en: Otago Exercise Program (Campbell & Robertson, 2020) y guía OMS de prevención de caídas



Subir un escalón bajo con apoyo entrena la fuerza que usas para subir a la acera o para entrar a la buseta sin cuerte. Es el ejercicio que te devuelve autonomía para salir de casa. 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 las piernas para subir escalones.



Mejora el equilibrio al subir aceras.



Te ayuda a entrar a una buseta sin caerte.



Reduce las caídas al subir escalones.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte frente a un escalón bajo de 15 cm con pasamanos. Apoya una mano en el pasamanos, junta los pies y mantén la espalda recta.

2



Sube un pie al escalón contando 1, 2 y luego el otro. Baja despacio contando 1, 2, 3. Hazlo 10 veces.

3



Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. Cambia el pie que sube primero. Hazlo 3 días por semana.

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
Escalón de 10 cm, 2 manos,
10 veces x 2 series.

Nivel 2 – Con práctica
Escalón de 15 cm, 10 manos,
10 veces x 2 series.

Nivel 3 – Con confianza
Escalón de 15 cm, sin apoyo,
12 veces x 3 series.



Sentada, sube los pies a un escalón bajo 10 veces. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones

- Escalón firme, antideslizante y sin ruedas.
- Pasamanos firme, sin movimiento.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes dolor en la 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 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 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.