

Marcha en tándem con apoyo de pared



5 minutos al día para caminar en línea recta con seguridad, mejorar el equilibrio y evitar caídas.

Nivel 1

TITI-A-FIS-012



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



Caminar poniendo un pie justo delante del otro entrena el equilibrio que usas para caminar por un pasillo estrecho o para pasar entre muebles sin caerte. Es el ejercicio que te devuelve seguridad para moverte en 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 el equilibrio para caminar en línea recta.



Mejora el control para pasar por pasillos estrechos.



Te ayuda a moverte entre muebles con seguridad.



Reduce las caídas al cambiar de dirección.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte de lado junto a una pared libre en un pasillo. Roza la pared con una mano, junta los pies, mantén la espalda recta y mira al frente.

2



Pon un pie justo delante del otro, talón toca punta. Da 10 pasos en línea recta contando 1, 2 despacio. Vuelve. Hazlo 2 veces.

3



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

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
Mano en la pared, 10 pasos en tándem 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 pausa.



Sentad@, pon un pie delante del otro 10 veces por lado sin levantar mucho los pies. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones

- Pared libre en pasillo, sin obstáculos ni tapetes.
- Lugar iluminado y plano.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes mareo al caminar recto, para y siéntate mirando fijo.

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.