

Pararse en un pie con apoyo de silla



5 minutos al día para mejorar el equilibrio en un pie, fortalecer tobillos y evitar caídas.

Nivel 1

TITI-A-FIS-013



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

Pararse en un pie con apoyo entrena el equilibrio que usas para ponerte un pantalón, para entrar a la ducha o para esquivar un charco sin caer. Es el ejercicio que te devuelve seguridad para estar de pie sin agarrarte. 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 los tobillos para pararte en un pie.



Mejora el equilibrio para vestirse sin caerte.



Te ayuda a entrar a la ducha con más seguridad.



Reduce las caídas al estar de pie sin apoyo.



titi

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte detrás de una silla firme y apoya las 2 manos en el respaldo. Junta los pies, mantén la espalda recta y mira al frente.

2



Levanta un pie 5 cm contando 1, 2 y mantén 5 segundos, Baja despacio. Hazlo 10 veces con cada pie.

3



Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. Si te desequilibras, apoya las manos completas. Hazlo 3 días por semana.

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
2 manos, 10 veces x 2 series por pie, mantén 5 segundos.

Nivel 2 – Con práctica
1 mano, 10 veces x 2 series por pie. mantén 10 segundos.

Nivel 3 – Con confianza
Sin apoyo, cerca de una pared, 12 veces x 3 series por pie. mantén 10 segundos.



Sentada, levanta un pie 5 cm 10 veces por lado. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones

- Silla firme, sin ruedas y contra la pared.
- Lugar plano, sin tapetes ni cables.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes mareo o dolor en el tobillo o la rodilla, 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.