

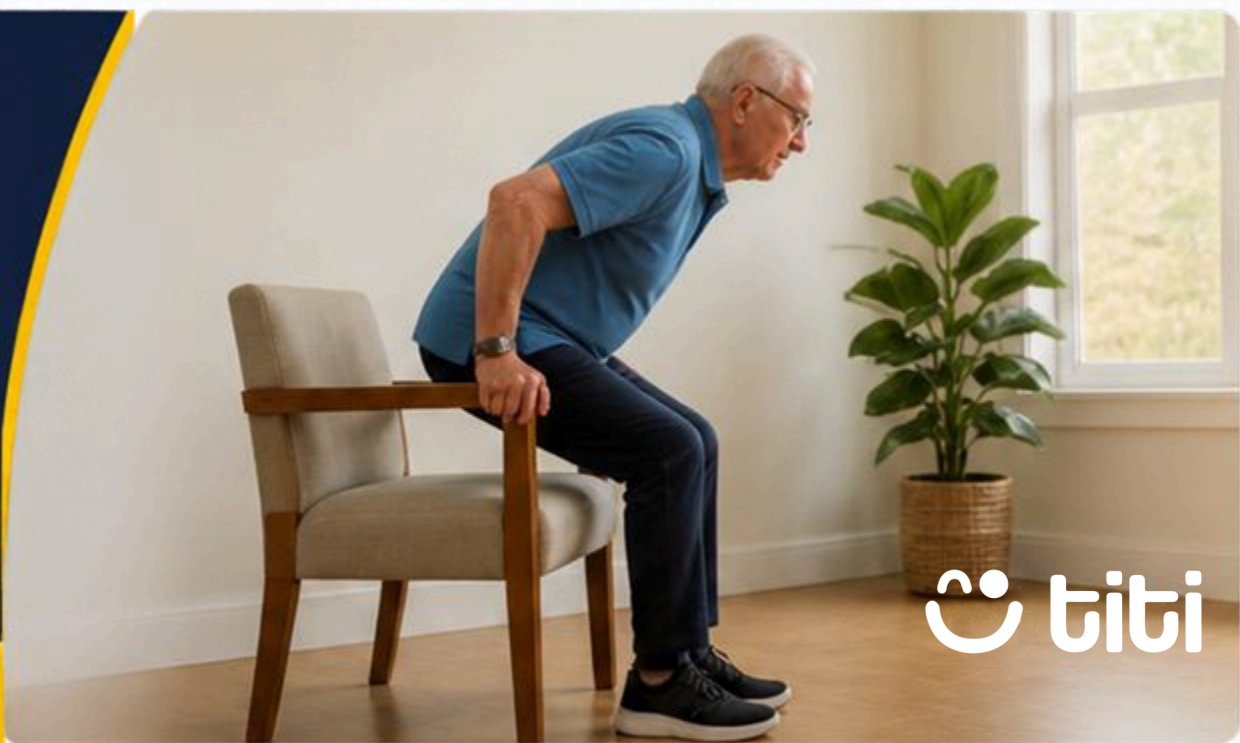
Levantarse de la silla con apoyo de manos



5 minutos al día para levantarte de la silla con seguridad, fortalecer piernas y evitar caídas.

Nivel 1

TITI-A-FIS-014



titi



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

Levantarse de la silla con apoyo entrena la fuerza que usas para pararte del inodoro, de la cama o del sofá sin caerte hacia atrás. Es el ejercicio que te devuelve autonomía para levantarte solo. 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 como te sientas.

¿Para qué sirve?



Fortalece las piernas para levantarte de la silla.



Mejora el equilibrio al pararte del sofá o inodoro.



Te ayuda a levantarte sin caerte hacia atrás.



Reduce las caídas al pararte y el miedo a quedarte sentado.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Siéntate en una silla firme sin ruedas, con los pies separados al ancho de los hombros. Apoya las manos en los apoyabrazos, mantén la espalda recta y mira al frente.

2



Inclínate un poco hacia adelante y levántate contando 1, 2. Mantente de pie 2 segundos. Siéntate despago contando 1, 2, 3. Hazlo 10 veces.

3



Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. Si te cuesta mucho, usa las 2 manos y no te impulses. Hazlo 3 días por semana.

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
2 manos en los apoyabrazos, 10 veces x 2 series.

Nivel 2 – Con práctica
1 mano, 10 veces x 2 series.

Nivel 3 – Con confianza
Sin manos, brazos cruzados sobre el pecho, 12 veces x 3 series.



Sentad@, haz como si fueras a levantarte 10 veces: inclina el tronco hacia adelante y empuja con las manos en los apoyabrazos sin levantarte del todo.

Precauciones

- Silla firme, sin ruedas y contra la pared.
- Pies bien apoyados sobre un suelo antideslizante.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes mareo, dolor en la rodilla o dolor en el pecho al levantarte, 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.