COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Movimiento y actividad física

Moverse con confianza y adaptar el esfuerzo

MANUAL 08 · 22 PÁGINAS

Dirigido a: Personas mayores

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1	Antes de empezar	3
2	Beneficios del movimiento	4
3	Intensidad y esfuerzo	5
4	Paseos seguros	6
5	Movilidad sentado	7
6	Movilidad de hombros	8
7	Fuerza de piernas	9
8	Equilibrio	10
9	Bailar y ritmo	11
10	Actividades domésticas	12
11	Descanso y pausas	13
12	Señales para detenerse	14
13	Actividad y clima	15
14	Ayudas técnicas	16
15	Motivación sin presión	17
16	Adaptaciones por etapa	18
17	Organizar una semana activa	19
	Plan de acción y seguimiento	20
	Preguntas para la consulta	21
	Fuentes y recursos	22

Antes de empezar

La actividad debe adaptarse a movilidad, salud, equilibrio y preferencias. Consulte si hay síntomas, caídas recientes o limitaciones importantes.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija un espacio seguro.
2. Use calzado estable.
3. Acuerde apoyos si los necesita.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una valoración de fisioterapia puede orientar una rutina personalizada.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Beneficios del movimiento

Moverse puede favorecer capacidad funcional, ánimo y participación. No garantiza detener el deterioro cognitivo.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija actividades agradables.
2. Empiece con poco.
3. Mantenga constancia flexible.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Caminar a diario puede ser más sostenible que una sesión larga ocasional.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Intensidad y esfuerzo

El esfuerzo adecuado varía. La capacidad de conversar puede orientar una intensidad moderada en personas que puedan usar esa referencia.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Aumente gradualmente.
2. Descanse cuando lo necesite.
3. Evite competir.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si no puede hablar por falta de aire, reduzca esfuerzo y valore síntomas.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Paseos seguros

Caminar permite combinar actividad, orientación y contacto social.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija suelo regular.
2. Planifique descansos.
3. Adapte acompañamiento.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un recorrido corto con bancos puede facilitar salir con confianza.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Movilidad sentado

Una silla estable puede permitir movimientos suaves cuando estar de pie es difícil.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Apoye pies en suelo.
2. Mueva tobillos suavemente.
3. Descanse si aparece dolor.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Alternar elevar puntas y talones puede practicarse sentado si resulta cómodo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Movilidad de hombros

Los movimientos sin dolor pueden ayudar a conservar movilidad funcional.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Siéntese estable.
2. Eleve brazos dentro del rango cómodo.
3. Evite forzar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Alcanzar una toalla a una altura cómoda puede ser una actividad cotidiana.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Fuerza de piernas

La fuerza ayuda en tareas como levantarse, pero debe entrenarse según seguridad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Solicite valoración si hay inestabilidad.
2. Use silla firme.
3. Practique solo con apoyo adecuado.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Levantarse y sentarse puede ser útil si un profesional confirma que es seguro.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Equilibrio

El entrenamiento requiere protección frente a caídas, especialmente si existe deterioro cognitivo.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Practique con supervisión indicada.
2. Mantenga apoyo estable.
3. Evite retos sin valorar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No cierre los ojos ni use superficies inestables para entrenar por su cuenta.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Bailar y ritmo

La música conocida puede hacer el movimiento más agradable.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija ritmo cómodo.
2. Adapte pasos.
3. Baile sentado si es más seguro.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Mover manos y pies al ritmo de una canción también cuenta.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Actividades domésticas

Las tareas cotidianas ofrecen oportunidades de movimiento sin una sesión formal.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija tareas ligeras.
2. Alterne posiciones.
3. Evite cargas y alturas peligrosas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Guardar ropa en un cajón accesible puede combinar movimiento y propósito.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Descanso y pausas

Las pausas ayudan a adaptar el esfuerzo y prevenir agotamiento.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Alterne actividad y reposo.
2. Ofrezca agua según pauta.
3. Observe recuperación.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Dividir un paseo en dos puede resultar más cómodo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Señales para detenerse

Dolor torácico, desmayo, dificultad respiratoria intensa o síntomas neurológicos súbitos requieren atención urgente.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Detenga actividad.
2. Busque un lugar seguro.
3. Llame al 112 ante síntomas graves.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No intente terminar la sesión si aparece dolor torácico nuevo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Actividad y clima

Calor, frío y lluvia cambian las condiciones de seguridad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Evite horas de calor intenso.
2. Adapte ropa.
3. Elija alternativas interiores.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un paseo en un centro accesible puede sustituir una salida con lluvia.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Ayudas técnicas

Bastones y andadores deben ajustarse al usuario y al entorno.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Solicite ajuste profesional.
2. Revise conteras y frenos.
3. Practique su uso seguro.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un andador mal ajustado puede dificultar en vez de facilitar el desplazamiento.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Motivación sin presión

Las preferencias son más importantes que imponer objetivos rígidos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Proponga opciones.
2. Acompañe si lo desea.
3. Reconozca disfrute.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Cambiar ejercicios por un paseo con un amigo puede aumentar participación.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Adaptaciones por etapa

La capacidad puede fluctuar y cambiar. El objetivo puede pasar de entrenar a mantener comodidad y movilidad asistida.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise tolerancia.
2. Solicite fisioterapia.
3. Evite movilizaciones forzadas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

En dependencia avanzada, los cambios posturales requieren una pauta profesional.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Organizar una semana activa

Una combinación flexible de movimiento cotidiano, fuerza y equilibrio adaptados puede ser útil.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija momentos de mayor energía.
2. Incluya descansos.
3. Revise objetivos con profesionales.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Anote qué actividades desea repetir, no solo cuánto tiempo realizó.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Antes de empezar

Elija un espacio seguro.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Bailar y ritmo

Elija ritmo cómodo.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Organizar una semana activa

Elija momentos de mayor energía.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Antes de empezar

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Movilidad de hombros

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Señales para detenerse

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Organizar una semana activa

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia
https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

OMS · Actividad física y envejecimiento
https://www.who.int/health-topics/ageing/physical-activity

OMS · iSupport para cuidadores
https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos
https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.