

# 50

## ejercicios esenciales para mayores de 50

*No pierdas tu movilidad y sigue disfrutando  
de la aventura de vivir.*



# Bienvenido a esta guía

*Pasados los 50, el cuerpo cambia: la masa muscular y la fuerza empiezan a disminuir de forma gradual, el equilibrio se vuelve menos automático y las articulaciones agradecen el movimiento regular. La buena noticia es que la ciencia es clara: **el ejercicio bien elegido y practicado con constancia frena ese declive**, reduce el riesgo de caídas y protege la independencia para hacer lo que más importa: viajar, jugar con los nietos, caminar por la montaña o simplemente levantarte del sillón sin pensarlo.*

Esta guía reúne **50 ejercicios esenciales** organizados en seis bloques. Cada uno incluye una ilustración paso a paso, cómo ejecutarlo, cuántas repeticiones hacer y un consejo práctico. Todo se puede hacer en casa, con una silla, una pared, una mesa estable, una banda elástica y un par de pesas ligeras o botellas de agua.



## Cómo usar esta guía

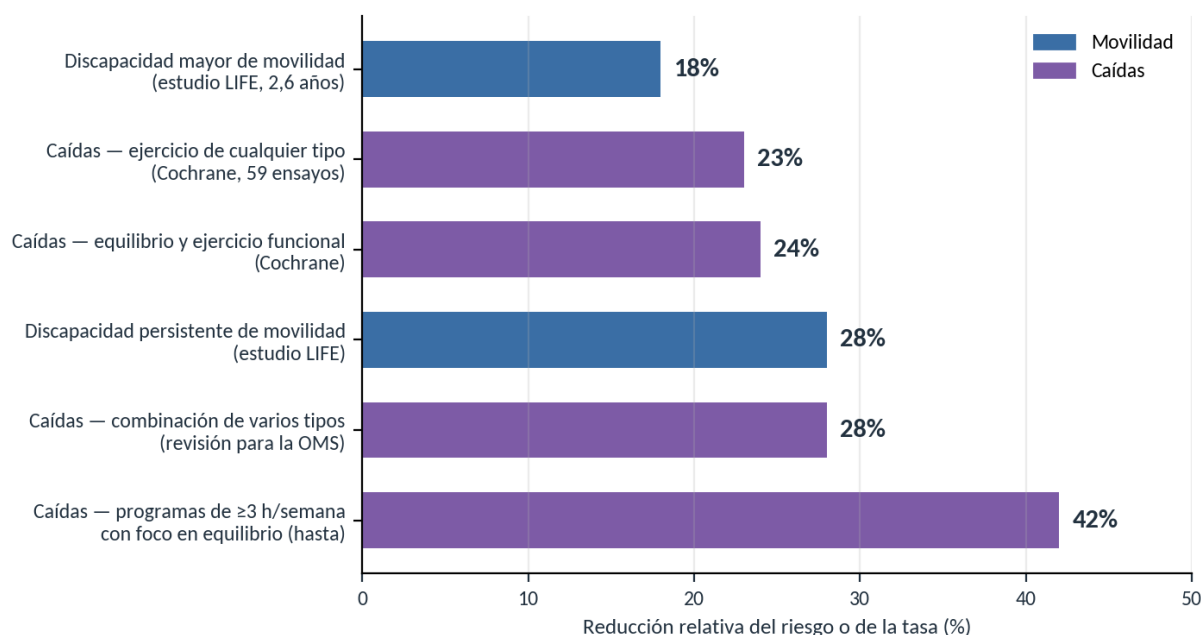
- **Empieza por lo fácil.** Elige 6–8 ejercicios (al menos uno de cada bloque) y repítelos 2–3 veces por semana durante dos semanas.
- **Combina los tres pilares:** fuerza, equilibrio y actividad aeróbica. La OMS recomienda combinarlos.
- **Progresas con calma:** añade repeticiones, una serie más o un poco de peso cuando termines todo con buena técnica.
- **Esfuerzo adecuado:** en el ejercicio aeróbico, un ritmo en el que puedes hablar pero no cantar.
- **La constancia vence a la intensidad.** Veinte minutos varias veces por semana valen más que una sesión heroica.

## Antes de empezar: consulta a tu médico

Esta guía es educativa y no sustituye el consejo médico. Consulta con tu médico o fisioterapeuta antes de empezar si tienes enfermedad cardíaca, hipertensión no controlada, diabetes, osteoporosis, artrosis avanzada, mareos frecuentes, una cirugía reciente o si llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio. Detén cualquier ejercicio ante dolor torácico, falta de aire desproporcionada, mareo intenso o dolor articular agudo y busca atención médica si persisten.

# Por qué el movimiento es tu mejor inversión

Los estudios más sólidos coinciden en algo: no se trata de hacer cualquier ejercicio, sino de combinar **fuerza, equilibrio y actividad aeróbica**. Estos son algunos de los resultados más relevantes, medidos como reducción relativa del riesgo o de la tasa de eventos frente a grupos de comparación.



Nota: las barras miden resultados distintos (caídas o pérdida de movilidad) y proceden de estudios distintos; no deben compararse directamente entre sí. Fuentes: JAMA 2014 (LIFE), Cochrane 2019, revisión para la OMS (Sherrington et al., 2020) y Delbaere et al., 2025.

## Lo que recomienda la OMS para mayores

- **Actividad aeróbica:** entre 150 y 300 minutos semanales de intensidad moderada (o 75–150 de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente).
- **Fuerza muscular:** 2 o más días por semana, trabajando los grandes grupos musculares.
- **Actividad multicomponente:** 3 o más días por semana con ejercicios que den prioridad al equilibrio funcional y a la fuerza, para mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas.
- **Menos tiempo sentado:** toda actividad cuenta; interrumpe los periodos prolongados de sedentarismo.

### El dato que lo resume

En el ensayo LIFE, con 1.635 adultos sedentarios de 70 a 89 años, un programa estructurado de actividad física (unos 150 min/semana) redujo en un 18 % la aparición de discapacidad mayor de movilidad —la incapacidad de caminar 400 metros— y en un 28 % la discapacidad persistente frente a un programa de educación para la salud.

# Especialistas y referentes

*Una selección de investigadores y organismos cuyo trabajo sustenta los ejercicios de esta guía.*

**Organización Mundial de la Salud (OMS)** · Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario, 2020

Recomienda 150–300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada y, para los adultos mayores, añadir actividades multicomponente que prioricen equilibrio y fuerza tres o más días por semana. Subraya que los programas que combinan equilibrio, fuerza, resistencia y marcha se asocian con menos caídas y menos lesiones por caídas.

**Dr. Mikel Izquierdo** · Universidad Pública de Navarra (España) · creador de Vivifrail

Impulsor del programa Vivifrail, un sistema de prescripción de ejercicio multicomponente individualizado (fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad) con un cribado rápido de fragilidad y riesgo de caídas. En un estudio con personas de 75 años o más con sarcopenia en residencias, cuatro semanas de entrenamiento revirtieron el estado de fragilidad en el 21 % de los participantes.

**Prof. Cathie Sherrington** · Universidad de Sídney (Australia)

Autora principal de la revisión Cochrane sobre ejercicio y prevención de caídas: 81 ensayos y casi 20.000 participantes mostraron, con evidencia de alta certeza, una reducción del 23 % en la tasa de caídas. Las actualizaciones posteriores, que incluyen 116 estudios, mantienen el mismo resultado. Sus conclusiones son la base de los ejercicios de equilibrio de esta guía.

**Dr. Marco Pahor y Dr. Roger Fielding** · Estudio LIFE (EE. UU.)

Pahor lideró el programa de investigación LIFE y Fielding firma, entre otros, el análisis de la dosis de actividad física en personas con movilidad limitada. LIFE es el ensayo de referencia sobre prevención de discapacidad de movilidad en mayores sedentarios; su programa combinaba caminata, fuerza, flexibilidad y equilibrio, dos sesiones semanales de 50 minutos más actividad en casa.

**Dra. Kim Delbaere** · NeuRA y Universidad de Nueva Gales del Sur (Australia)

Investiga la prevención de caídas con programas digitales como StandingTall. Su revisión de 2025 destaca que los programas de unas tres horas semanales centrados en el equilibrio logran reducciones de caídas de hasta el 42 %, y que los formatos a distancia e híbridos amplían el acceso.

**Dres. John Campbell y M. Clare Robertson** · Programa Otago (Nueva Zelanda)

Crearon el Otago Exercise Programme, un programa de fuerza y equilibrio en casa para prevenir caídas, hoy implantado en comunidades de todo el mundo.

**Dr. Peter Attia, Dra. Gabrielle Lyon y Mike Boyle** · Divulgación sobre longevidad y entrenamiento

En una mesa redonda de 2025 plantearon el músculo como órgano de la longevidad: priorizar el entrenamiento de fuerza, mantener la aptitud cardiorrespiratoria y cuidar la proteína (alrededor de 1,6 g por kg de peso al día, con 30–40 g por comida, según lo expuesto). Es divulgación de expertos, no una guía clínica; consulta tu caso con un profesional.

# Estudios recientes que respaldan esta guía

Resumen de investigaciones publicadas entre 2024 y 2025, junto con los ensayos clásicos que siguen siendo la referencia.

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025      | <b>Meta-análisis de Vivifrail en personas frágiles (Chen et al., <i>Frontiers in Physiology</i>)</b><br>Reúne 12 estudios (5 ensayos aleatorizados, 5 ensayos controlados y 2 cuasi-experimentales) en mayores frágiles de 65 años o más. Concluye que el entrenamiento multicomponente Vivifrail mejora la función física y también la función cognitiva.                    |
| 2025      | <b>Ensayo aleatorizado Vivifrail-B (<i>Experimental Gerontology</i>)</b><br>Con 59 mayores frágiles que vivían en la comunidad, 12 semanas de ejercicio multicomponente (una sesión grupal y dos en casa por semana) mejoraron la función física, con alta adherencia y satisfacción.                                                                                         |
| 2025      | <b>Entrenamiento de fuerza y riesgo de sarcopenia en mayores sanos (Life, revisión de alcance)</b><br>Indica que los programas de fuerza pueden mejorar la fuerza muscular en mayores sanos, aunque advierte que gran parte de la evidencia procede de estudios no aleatorizados y que, pese a ello, la adopción de estos programas sigue siendo baja.                        |
| 2025      | <b>Prevención de caídas: enfoques innovadores (Delbaere et al.)</b><br>Resume que el ejercicio reduce las caídas en torno al 23 %, que los programas de unas tres horas semanales con foco en equilibrio logran hasta el 42 %, y que las intervenciones digitales y a distancia son una vía prometedora.                                                                      |
| 2025      | <b>Entrenamiento con restricción de flujo sanguíneo (<i>Frontiers in Physiology</i>, revisión)</b><br>Revisa esta técnica emergente, que parece lograr resultados de fuerza comparables a los del entrenamiento convencional con cargas bajas. Requiere supervisión profesional y no es para hacerla por cuenta propia.                                                       |
| 2024      | <b>Entrenamiento de intervalos de alta intensidad en sarcopenia (<i>J Clin Med</i>, revisión sistemática)</b><br>Señala que el HIIT mejora la fuerza, la composición corporal y la capacidad cardiorrespiratoria en mayores. Si lo practicas, hazlo con el visto bueno médico y progresión gradual.                                                                           |
| 2014–2020 | <b>Estudio LIFE (<i>JAMA</i> y <i>J Am Geriatr Soc</i>)</b><br>Ensayo con 1.635 personas de 70–89 años y capacidad física limitada, seguidas 2,6 años. El programa de actividad física redujo la discapacidad mayor de movilidad (HR 0,82) y la persistente (HR 0,72). Un análisis posterior calculó un coste de unos 42.000 USD por cada caso de discapacidad mayor evitado. |
| 2019–2020 | <b>Revisión Cochrane y revisión para la OMS (Sherrington et al.)</b><br>El ejercicio reduce la tasa de caídas un 23 % (evidencia de alta certeza); los ejercicios de equilibrio y funcionales, un 24 %. La actualización encargada por la OMS (116 estudios, 25.160 personas) confirma el resultado.                                                                          |

# Tu semana ideal

Un modelo equilibrado que cumple las recomendaciones de la OMS: 165 minutos de actividad aeróbica, tres días de fuerza y cuatro de equilibrio. Adáptalo a tu nivel y a tu agenda.

|                             | Lun                | Mar                          | Mié                          | Jue                         | Vie                          | Sáb                        | Dom                             |
|-----------------------------|--------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Fuerza                      | Piernas<br>20 min  |                              | Superior<br>y core<br>20 min |                             | Cuerpo<br>completo<br>25 min |                            |                                 |
| Aeróbico                    | Caminata<br>20 min | Caminata<br>30 min           | Caminata<br>20 min           | Caminata<br>30 min          | Caminata<br>20 min           | Paseo o<br>baile<br>45 min |                                 |
| Equilibrio                  |                    | Apoyo en<br>un pie<br>10 min |                              | Tándem y<br>pasos<br>10 min |                              | Juego<br>libre<br>10 min   | Tai chi<br>o yoga<br>15 min     |
| Movilidad y<br>flexibilidad | Calentar<br>8 min  | Calentar<br>8 min            | Calentar<br>8 min            | Calentar<br>8 min           | Calentar<br>8 min            | Estirar<br>10 min          | Estirar +<br>respirar<br>20 min |

Aeróbico semanal: 165 min · Fuerza: 3 días · Equilibrio: 4 días · Movilidad: a diario

## Cómo progresar con seguridad

- **Fuerza:** 2–3 días por semana, con descanso de al menos un día entre sesiones de los mismos músculos. Sube a 3 series o añade peso cuando completes todas las repeticiones con buena técnica en dos sesiones seguidas.
- **Aeróbico:** acumula tiempo en bloques de 10 minutos o más. Un esfuerzo «algo duro» (12–14 en la escala de Borg de 6 a 20) es un buen objetivo.
- **Equilibrio:** avanza de apoyos amplios a estrechos (pies juntos, tándem, un pie) y de superficies firmes a más exigentes, siempre con un apoyo seguro cerca.
- **Descansa y recupérate:** si estás muy cansado o con dolor, reduce la carga; esa semana vale igual.

### Tres pruebas sencillas para medir tu progreso

1. **Levantarse de la silla 30 s:** cuenta cuántas veces te sientas y levantas en 30 segundos con los brazos cruzados.
2. **Apoyo en un pie:** cronometra cuánto aguantas con apoyo cerca. Anótalo cada mes.
3. **Levántate y anda (TUG):** cronometra el tiempo que tardas en levantarte de una silla, caminar 3 metros, girar, volver y sentarte. Según el CDC (programa STEADI), 12 segundos o más indica un mayor riesgo de caída: consulta a tu médico.

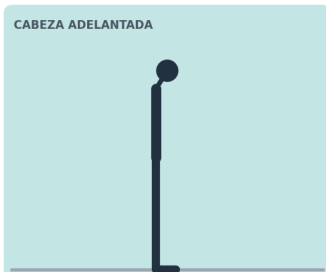
# Los 50 ejercicios

Cada ilustración muestra dos momentos del movimiento. Las piernas y brazos más claros son los del lado lejano. Realiza los ejercicios despacio, con control y sin dolor.

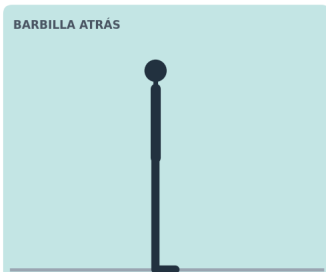
## Movilidad y calentamiento

Despierta articulaciones y músculos. Úsalos como calentamiento o rutina suave diaria.

CABEZA ADELANTADA



BARBILLA ATRÁS



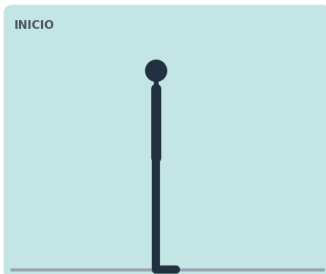
### 01 Retracción cervical (barbilla atrás)

De pie o sentado con la espalda erguida, lleva la barbilla hacia atrás como si quisieras hacer «papada», sin inclinar la cabeza. Mantén 3 segundos y relaja.

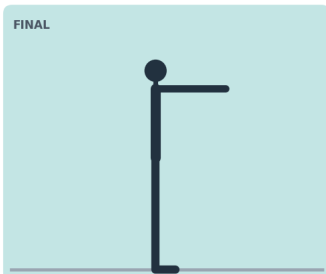
**Dosis:** 2 series de 10 repeticiones

**Consejo:** Contrarresta la postura de cabeza adelantada que provocan el móvil y la lectura.

INICIO



FINAL



### 02 Elevación de brazos al frente

Pies a la anchura de las caderas. Eleva ambos brazos estirados hasta la altura de los hombros y baja con control, sin balancear el cuerpo.

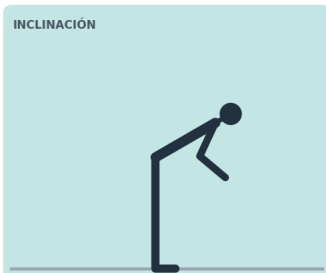
**Dosis:** 2 series de 12 repeticiones

**Consejo:** No subas los hombros hacia las orejas. Exhala al subir.

INICIO



INCLINACIÓN



### 03 Bisagra de cadera con manos en la cintura

Manos en la cintura y rodillas ligeramente flexionadas. Lleva la cadera hacia atrás e inclina el tronco con la espalda recta; vuelve a subir apretando los glúteos.

**Dosis:** 2 series de 10 repeticiones

**Consejo:** Si tienes osteoporosis diagnosticada, reduce el recorrido y consulta con tu médico.

PUNTAS ARRIBA



PUNTAS ABAJO



### 04 Círculos y flexión de tobillo sentado

Sentado, estira una pierna y flexiona y extiende el pie (puntas arriba y abajo). Después dibuja círculos amplios con el pie.

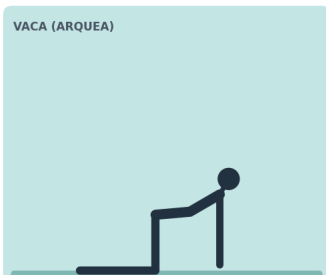
**Dosis:** 10 flexiones + 10 círculos por sentido y pie

**Consejo:** Un tobillo móvil ayuda a levantar bien el pie y a evitar tropiezos.

GATO (REDONDEA)



VACA (ARQUEA)

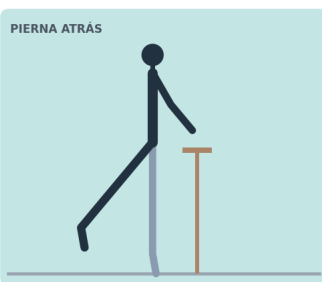
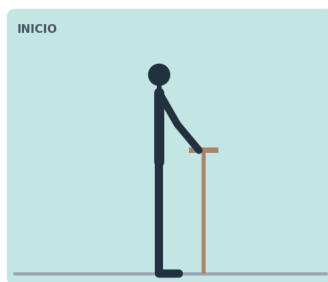


### 05 Gato-vaca

A cuatro apoyos, redondea la espalda llevando la barbilla al pecho (gato) y después arqueala suavemente mirando al frente (vaca). Mueve despacio.

**Dosis:** 2 series de 8 ciclos lentos

**Consejo:** Si te molestan las rodillas, dobla una toalla debajo o hazlo sentado en una silla.

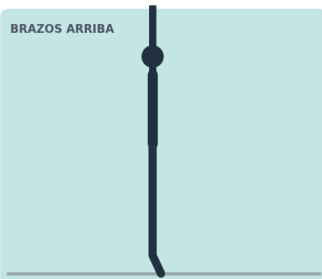
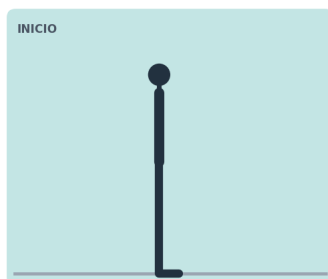


## 06 Patada atrás de pie con apoyo

Sujeto a una silla o encimera, lleva una pierna estirada hacia atrás sin arquear la zona lumbar y vuelve al inicio con control.

**Dosis:** 2 series de 10 por pierna

**Consejo:** El movimiento sale de la cadera; no importa la altura sino el control.

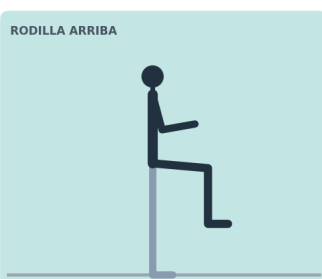
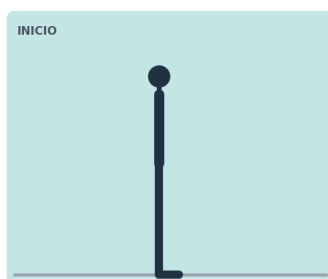


## 07 Alcance alto de puntillas

Sube de puntillas mientras estiras los brazos sobre la cabeza, como para alcanzar un estante alto. Baja lentamente.

**Dosis:** 2 series de 10 repeticiones

**Consejo:** Mira al frente y ten una pared o silla cerca por si pierdes el equilibrio.

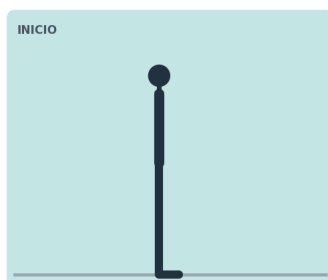


## 08 Elevación de rodilla de pie

De pie junto a un apoyo, sube una rodilla hasta la altura de la cadera (o menos) y baja con control. Alterna las piernas.

**Dosis:** 2 series de 10 por pierna

**Consejo:** Mantén el tronco erguido: es el gesto de subir escalones.

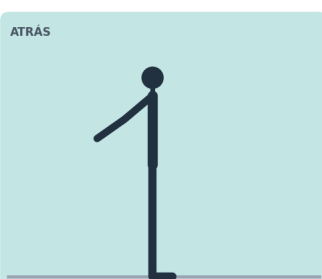
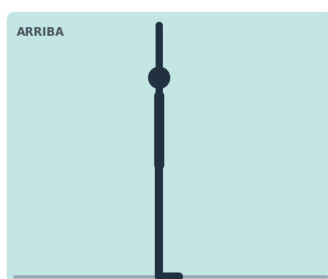


## 09 Apertura de pecho con manos atrás

Entrelaza las manos tras la espalda, estira los brazos y abre el pecho llevando los hombros hacia atrás. Respira con calma.

**Dosis:** 3 repeticiones de 15-20 segundos

**Consejo:** No arquees la zona lumbar; saca el pecho hacia delante y arriba.



## 10 Círculos amplios de brazos

Con los brazos estirados dibuja círculos grandes, primero hacia delante y luego hacia atrás.

**Dosis:** 10 círculos por sentido

**Consejo:** Empieza con círculos pequeños. Detente si sientes dolor en el hombro.

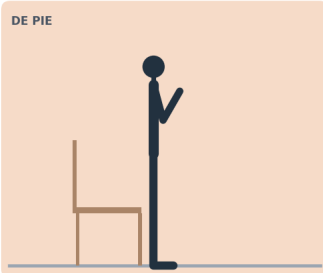
## Fuerza de piernas y cadera

Piernas y cadera fuertes: levantarte, subir escaleras y caminar sin esfuerzo.

SENTADO



DE PIE



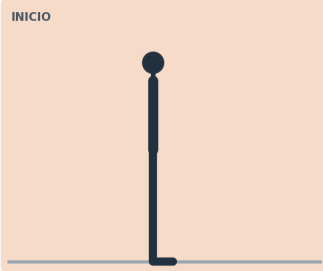
### 11 Sentarse y levantarse de la silla

Siéntate en el borde de una silla firme, con los pies separados al ancho de caderas. Inclina el tronco al frente y levántate, sin manos si puedes. Vuelve a sentarte despacio (3 segundos).

**Dosis:** 2 series de 8–12 repeticiones

**Consejo:** Pon la silla contra una pared. Es el ejercicio más funcional: lo usas cada vez que te levantas.

INICIO



ABAJO



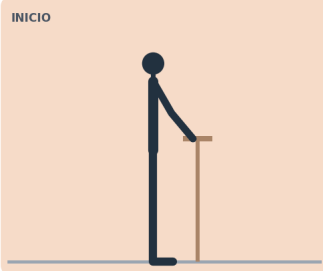
### 12 Sentadilla con brazos al frente

Pies a la anchura de los hombros. Lleva la cadera atrás y abajo como para sentarte, con las rodillas alineadas con los pies y los brazos al frente de contrapeso.

**Dosis:** 2 series de 10 repeticiones

**Consejo:** Baja solo hasta donde mantengas la espalda recta y sin dolor; una silla detrás sirve de guía.

INICIO



SOBRE LAS PUNTAS



### 13 Elevación de talones

Sujeto a un apoyo, sube sobre las puntas de los pies, haz una pausa de 1 segundo arriba y baja lentamente.

**Dosis:** 2 series de 15 repeticiones

**Consejo:** Fortalece los gemelos, protagonistas del impulso al caminar.

INICIO



CADERA ARRIBA



### 14 Puente de glúteos

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo, eleva la cadera hasta formar una línea de hombros a rodillas. Pausa de 2 segundos y baja.

**Dosis:** 2 series de 10–12 repeticiones

**Consejo:** Aprieta los glúteos arriba y no arquees la zona lumbar.

INICIO



ABAJO

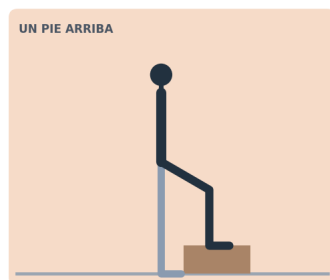


### 15 Zancada con apoyo

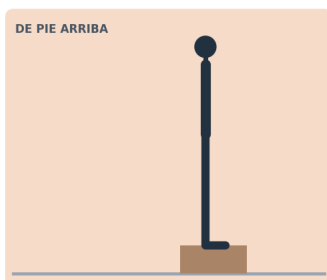
Con las manos en la cintura o sujeto a un apoyo, da un paso largo al frente y baja la rodilla trasera hacia el suelo. Empuja con la pierna delantera para volver.

**Dosis:** 2 series de 8 por pierna

**Consejo:** Mantén la rodilla delantera alineada con el pie. Usa apoyo al principio.



UN PIE ARRIBA



DE PIE ARRIBA

## 16 Subida a un escalón

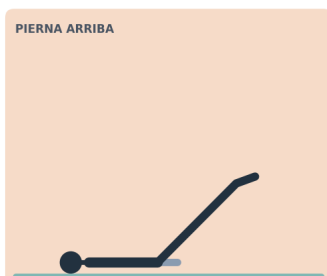
Sube con un pie a un escalón firme (15–20 cm), eleva el cuerpo hasta quedar de pie encima y baja despacio.

**Dosis:** 2 series de 8 por pierna

**Consejo:** Usa pasamanos y empuja con el pie que está arriba.



INICIO



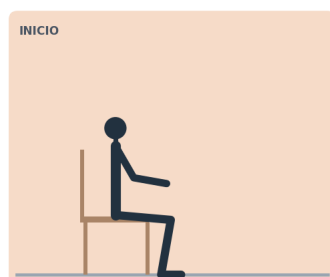
PIERNA ARRIBA

## 17 Elevación de pierna recta tumbado

Tumbado, con una pierna flexionada y la otra estirada, aprieta el muslo y eleva la pierna estirada hasta la altura de la rodilla contraria. Baja lento.

**Dosis:** 2 series de 10 por pierna

**Consejo:** Fortalece el cuádriceps con poca carga articular.



INICIO



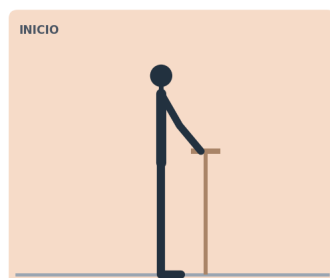
RODILLA ESTIRADA

## 18 Extensión de rodilla sentado

Sentado con la espalda apoyada, estira una rodilla hasta alinear la pierna, aprieta el muslo 2 segundos y baja con control.

**Dosis:** 2 series de 12 por pierna

**Consejo:** Cuando sea fácil, añade una tobillera de 0,5–1 kg.



INICIO



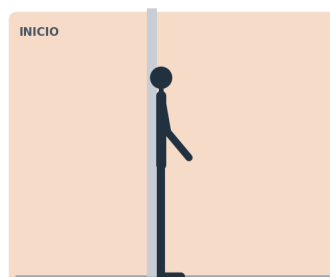
TALÓN AL GLÚTEO

## 19 Flexión de rodilla de pie

Sujeto a un apoyo, lleva el talón hacia el glúteo doblando la rodilla, sin mover el muslo. Baja despacio.

**Dosis:** 2 series de 12 por pierna

**Consejo:** Trabaja los isquiotibiales, que ayudan a estabilizar la rodilla.



INICIO



MANTÉN

## 20 Sentadilla isométrica en la pared

Apoya la espalda en la pared y desliza hasta que los muslos queden casi paralelos al suelo, con las rodillas sobre los tobillos. Mantén la posición.

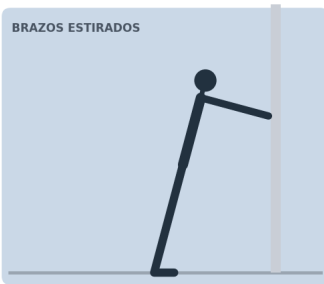
**Dosis:** 3 repeticiones de 15–30 segundos

**Consejo:** No contengas la respiración. Con hipertensión no controlada, consulta antes.

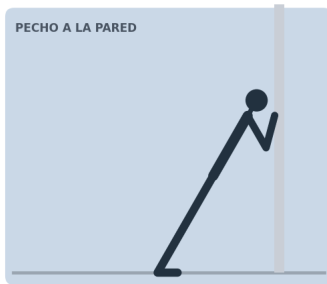
## Fuerza de brazos, espalda y core

Brazos, espalda y abdomen: cargar la compra, mantener la postura y proteger la columna.

BRAZOS ESTIRADOS



PECHO A LA PARED



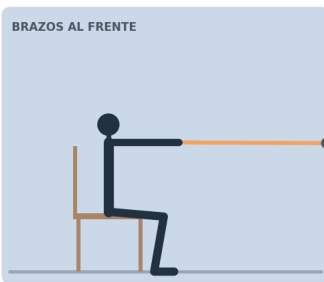
### 21 Flexión de brazos en la pared

De pie frente a la pared, manos a la altura de los hombros. Flexiona los codos acercando el pecho y empuja para volver.

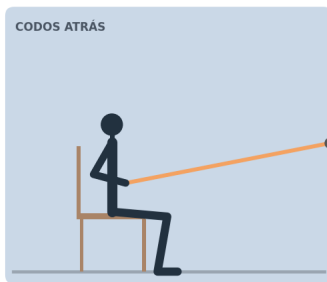
**Dosis:** 2 series de 10–12 repeticiones

**Consejo:** *Cuanto más lejos pongas los pies, más difícil. Progresa a una mesa y luego al suelo.*

BRAZOS AL FRENTE



CODOS ATRÁS



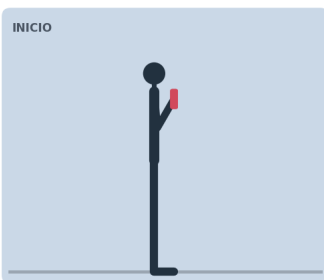
### 22 Remo con banda elástica sentado

Sentado con la banda anclada al frente, tira de las manos hacia las costillas juntando los omóplatos. Vuelve despacio.

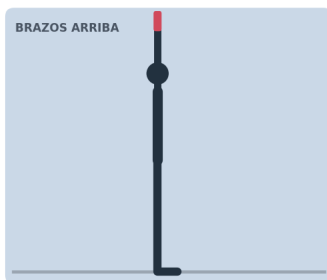
**Dosis:** 2 series de 12 repeticiones

**Consejo:** *Mantén el cuello relajado. Una espalda fuerte ayuda a evitar la postura encorvada.*

INICIO



BRAZOS ARRIBA



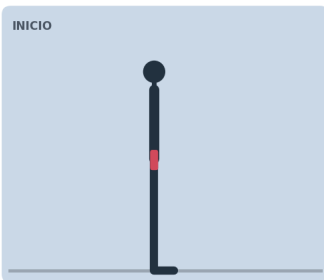
### 23 Press de hombros con mancuernas

Con mancuernas ligeras (1–2 kg o botellas de agua), sube los brazos sobre la cabeza hasta casi extenderlos y baja a la altura de los hombros.

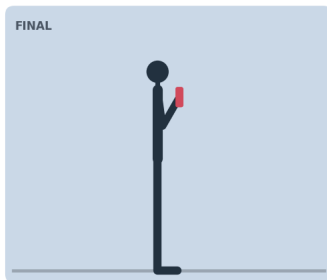
**Dosis:** 2 series de 10 repeticiones

**Consejo:** *No arquees la espalda. Si el hombro molesta, sube solo hasta donde sea cómodo.*

INICIO



FINAL



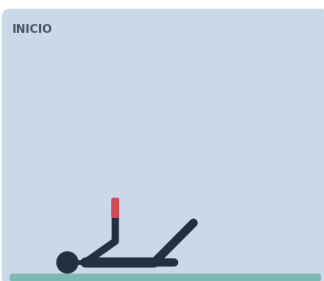
### 24 Curl de bíceps

Con los codos pegados al cuerpo, flexiona los codos llevando las pesas hacia los hombros y baja en 3 segundos.

**Dosis:** 2 series de 12 repeticiones

**Consejo:** *El control en la bajada trabaja mucho: evita balancear el tronco.*

INICIO



BRAZOS ARRIBA



### 25 Press de pecho tumbado con mancuernas

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, empuja las pesas hacia el techo y baja con control.

**Dosis:** 2 series de 10–12 repeticiones

**Consejo:** *Exhala al empujar y no bloques los codos de golpe.*

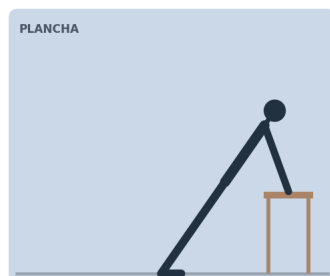


## 26 Extensión de tríceps sobre la cabeza

Sujeta una pesa con una o ambas manos, codos hacia el techo y cerca de la cabeza. Extiende los brazos y vuelve a flexionar.

**Dosis:** 2 series de 10 repeticiones

**Consejo:** Usa poco peso y mantén los codos apuntando arriba.

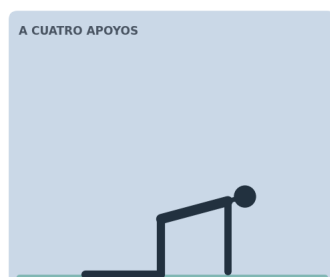


## 27 Plancha inclinada en mesa

Apoya las manos en el borde de una mesa estable, con el cuerpo en línea recta de cabeza a talones. Mantén o alterna llevando una rodilla al pecho.

**Dosis:** 3 x 20-30 s, o 2 x 8 rodillas por lado

**Consejo:** Abdomen firme. La mesa debe ser pesada y no deslizarse.

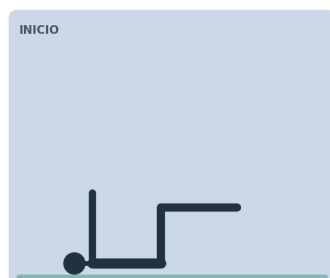


## 28 Perro-pájaro (bird-dog)

A cuatro apoyos, estira un brazo al frente y la pierna contraria hacia atrás manteniendo la espalda plana. Mantén 3 segundos y alterna.

**Dosis:** 2 series de 8 por lado

**Consejo:** Imagina un vaso de agua sobre tu espalda: que no se derrame.

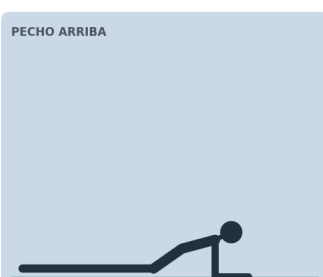
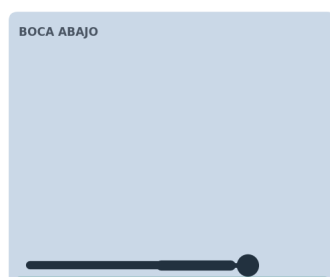


## 29 Bicho muerto (dead bug)

Tumbado con los brazos al techo y las rodillas a 90°, baja a la vez un brazo sobre la cabeza y la pierna contraria hacia el suelo. Vuelve y alterna.

**Dosis:** 2 series de 8 por lado

**Consejo:** Mantén la zona lumbar pegada al suelo durante todo el movimiento.



## 30 Cobra suave (esfinge)

Boca abajo con los antebrazos bajo los hombros, eleva suavemente el pecho mirando al frente. Mantén y baja.

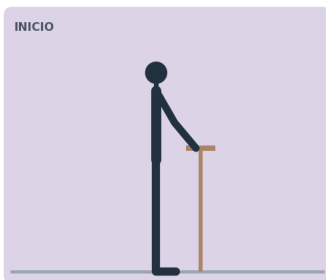
**Dosis:** 3 repeticiones de 15-20 segundos

**Consejo:** Caderas pegadas al suelo. Si sientes dolor lumbar, detente y consúltalo.

## Equilibrio y coordinación

Ejercicios para sentirte firme y prevenir caídas, la mejor protección de tu independencia.

INICIO



UN PIE LEVANTADO



### 31 Apoyo en un pie

Con una mano cerca de un apoyo, eleva un pie y mantén el equilibrio mirando a un punto fijo.

**Dosis:** 3 repeticiones de 10–30 segundos por pierna

**Consejo:** Reduce el apoyo poco a poco: primero un dedo, luego nada.

PASO 1



PASO 2



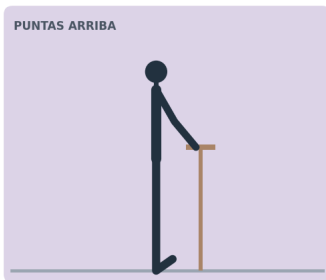
### 32 Caminata en línea (talón-punta)

Camina en línea recta colocando el talón de un pie justo delante de la punta del otro.

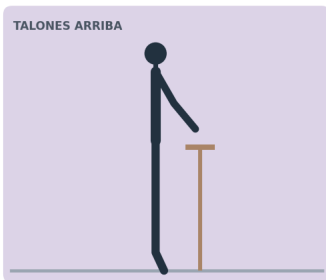
**Dosis:** 2 recorridos de 10 pasos

**Consejo:** Hazlo junto a una pared o pasillo para poder tocarla.

PUNTAS ARRIBA



TALONES ARRIBA



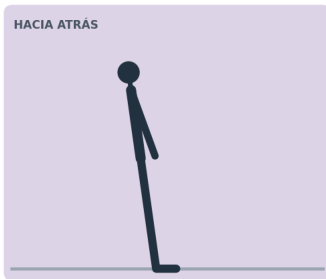
### 33 Balanceo talón-punta

De pie junto a un apoyo, eleva las puntas de los pies (talones al suelo) y luego sube sobre las puntas. Alterna con ritmo lento.

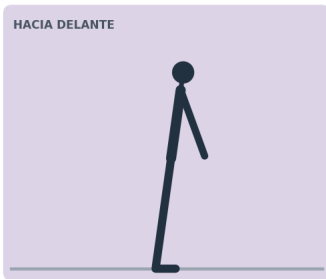
**Dosis:** 2 series de 12 repeticiones

**Consejo:** El músculo de la espinilla ayuda a levantar el pie y prevenir tropiezos.

HACIA ATRÁS



HACIA DELANTE



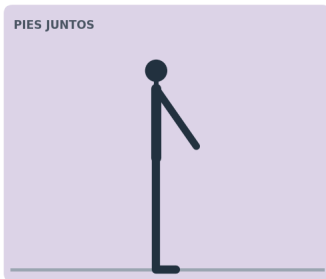
### 34 Péndulo de tobillos

Mantén el cuerpo recto como una tabla y balancéate suavemente hacia delante y atrás solo con los tobillos, sin dar pasos.

**Dosis:** 2 series de 10 balanceos

**Consejo:** Amplitud pequeña. Ten una silla a mano al principio.

PIES JUNTOS



UN PIE DELANTE DEL OTRO

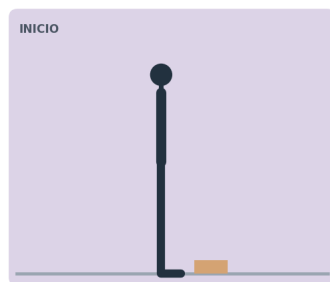


### 35 Postura en tándem

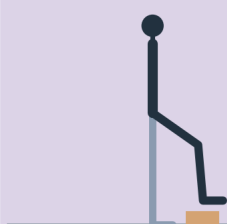
Coloca un pie justo delante del otro, talón con punta, y mantén el equilibrio con los brazos relajados.

**Dosis:** 3 repeticiones de 20–30 segundos por posición

**Consejo:** Cambia de pie. Progresión: girar la cabeza despacio con apoyo cerca.



PIE SOBRE EL OBJETO

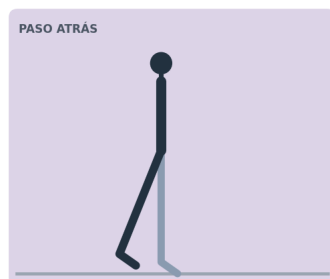


### 36 Paso sobre obstáculo bajo

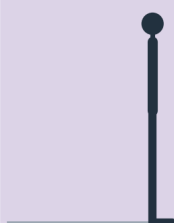
Pasa una pierna por encima de un objeto bajo (un libro o cojín fino) y vuelve. Alterna las piernas.

**Dosis:** 2 series de 8 por pierna

**Consejo:** Entrena la elevación del pie, clave para no arrastrar los pies al caminar.



JUNTA LOS PIES



### 37 Caminar hacia atrás

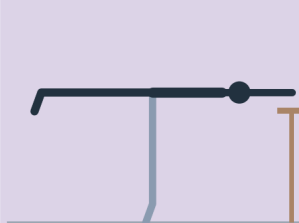
Con espacio libre y una barandilla al lado, da pasos hacia atrás apoyando primero la punta del pie.

**Dosis:** 2 recorridos de 8 pasos

**Consejo:** Gira la cabeza para mirar atrás. Despeja el suelo de objetos.



PIERNA ATRÁS, APOYADO



### 38 Guerrero III asistido

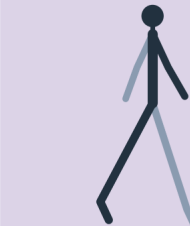
Apoyado en el respaldo de una silla o encimera, inclina el tronco y lleva una pierna atrás hasta quedar en línea. Mantén.

**Dosis:** 3 repeticiones de 10-15 segundos por pierna

**Consejo:** Aprieta el glúteo de la pierna elevada. Si te mareas, baja de inmediato.



PASO 2



### 39 Caminar de puntillas

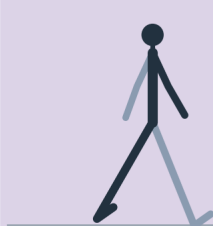
Camina 8-10 pasos sobre las puntas de los pies, con ayuda de una pared si la necesitas.

**Dosis:** 2 recorridos de 10 pasos

**Consejo:** Mantén los talones altos y el cuerpo erguido.



PASO 2



### 40 Caminar de talones

Camina 8-10 pasos con las puntas de los pies hacia arriba, apoyando solo los talones.

**Dosis:** 2 recorridos de 10 pasos

**Consejo:** Pasos cortos y controlados; complementa al ejercicio anterior.

## Resistencia cardiovascular suave

Corazón y pulmones en forma con actividades de bajo impacto.

PASO 1



PASO 2



### 41 Caminata rápida

Camina a un ritmo en el que puedas hablar pero no cantar, balanceando los brazos de forma natural.

**Dosis:** 20–30 min la mayoría de los días (o 3 × 10 min)

**Consejo:** Suma poco a poco hasta los 150–300 min semanales de actividad moderada que recomienda la OMS.

LADO A



LADO B



### 42 Marcha en el sitio con brazos

Marcha en el sitio elevando las rodillas y moviendo los brazos opuestos, a ritmo constante.

**Dosis:** 3 bloques de 1–2 minutos

**Consejo:** Ideal en casa los días de lluvia; junto a un apoyo si lo necesitas.

PIERNA A



PIERNA B



### 43 Pedaleo sentado

Sentado con respaldo, simula pedalear en el aire con las piernas a un ritmo cómodo.

**Dosis:** 3 bloques de 1 minuto

**Consejo:** Buena opción si tienes limitaciones de equilibrio.

GUARDIA



GOLPE AL FRENTE



### 44 Boxeo de sombra suave

Con las rodillas ligeramente flexionadas, lanza golpes alternos al frente de forma controlada, sin bloquear el codo.

**Dosis:** 3 bloques de 1 minuto

**Consejo:** Ritmo suave. Puedes hacerlo sentado.

PASO 1



PASO 2



### 45 Marcha nórdica con bastones

Camina con dos bastones que te impulsan hacia atrás, coordinando brazo y pierna contrarios.

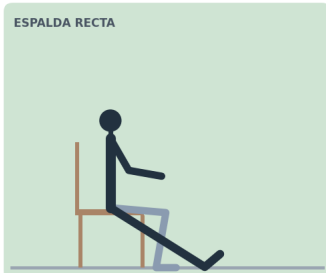
**Dosis:** 20–40 minutos, 2–3 veces por semana

**Consejo:** Con el bastón vertical, el codo debe quedar a unos 90°.

## Flexibilidad y relajación

Estiramientos y respiración para terminar la sesión con calma y ganar amplitud de movimiento.

ESPALDA RECTA



INCLÍNATE DESDE LA CADERA



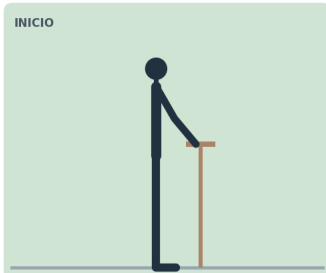
### 46 Isquiotibiales sentado

Sentado en el borde de la silla, estira una pierna con el talón apoyado y la punta hacia arriba. Inclina el tronco desde la cadera con la espalda recta.

**Dosis:** 3 repeticiones de 20-30 segundos por pierna

**Consejo:** Debes sentir tensión detrás del muslo, nunca dolor.

INICIO



TALÓN AL GLÚTEO



### 47 Cuádriceps de pie

Sujeto a un apoyo, flexiona una rodilla llevando el talón hacia el glúteo (puedes usar una toalla), con las rodillas juntas.

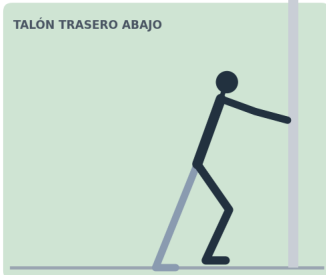
**Dosis:** 3 repeticiones de 20-30 segundos por pierna

**Consejo:** No arquees la zona lumbar. Respira de forma pausada.

INICIO



TALÓN TRASERO ABAJO



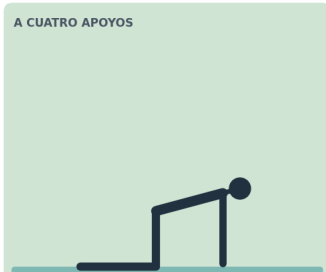
### 48 Gemelos en la pared

Con las manos en la pared, pierna trasera estirada y el talón en el suelo, pierna delantera flexionada. Inclínate al frente.

**Dosis:** 3 repeticiones de 20-30 segundos por pierna

**Consejo:** Mantén el talón trasero apoyado; la punta del pie mira al frente.

A CUATRO APOYOS



CADERA A LOS TALONES



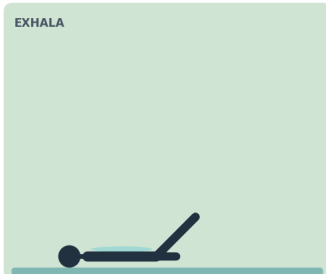
### 49 Postura del niño

A cuatro apoyos, lleva la cadera hacia los talones y estira los brazos al frente. Relaja la espalda y respira.

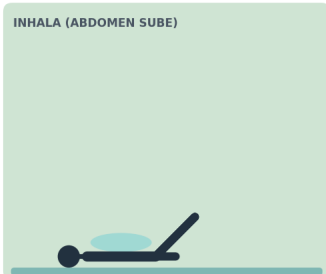
**Dosis:** 3 repeticiones de 20-30 segundos

**Consejo:** Si te molestan rodillas o cadera, coloca un cojín entre glúteos y talones.

EXHALA



INHALA (ABDOMEN SUBE)



### 50 Respiración diafragmática tumbado

Tumbado con las rodillas flexionadas, una mano en el pecho y otra en el abdomen. Inhala por la nariz 4 segundos inflando el abdomen y exhala lento 6 segundos.

**Dosis:** 5-10 respiraciones

**Consejo:** Úsala al final de cada sesión para bajar las pulsaciones y relajarte.

# Tu rutina de 20 minutos

Cuando tengas poco tiempo, esta secuencia reúne lo esencial. Repítela 3 veces por semana y suma caminatas los otros días.

| Bloque                  | Ejercicios (n.º)  | Tiempo |
|-------------------------|-------------------|--------|
| Calentamiento           | 02 · 08 · 10 · 05 | 4 min  |
| Fuerza de piernas       | 11 · 12 · 14 · 13 | 6 min  |
| Fuerza de brazos y core | 21 · 22 · 28      | 5 min  |
| Equilibrio              | 31 · 35           | 3 min  |
| Vuelta a la calma       | 46 · 48 · 50      | 2 min  |

## Hoja de seguimiento de 8 semanas

| Semana | Días de fuerza | Minutos aeróbicos | Días de equilibrio | Silla 30 s | Apoyo 1 pie | Notas |
|--------|----------------|-------------------|--------------------|------------|-------------|-------|
| 1      |                |                   |                    |            |             |       |
| 2      |                |                   |                    |            |             |       |
| 3      |                |                   |                    |            |             |       |
| 4      |                |                   |                    |            |             |       |
| 5      |                |                   |                    |            |             |       |
| 6      |                |                   |                    |            |             |       |
| 7      |                |                   |                    |            |             |       |
| 8      |                |                   |                    |            |             |       |

Objetivo orientativo: llegar a 3 días de fuerza, 150 minutos de actividad aeróbica y al menos 3 días de equilibrio a la semana. Celebra cada avance: lo que mides, mejora.

# Referencias y fuentes consultadas

1. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios (2020). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/>
2. Pahor M. et al. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. JAMA, 2014. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1875328>
3. Pahor M. et al. Impact and lessons from the LIFE clinical trials of physical activity to prevent mobility disability. J Am Geriatr Soc, 2020. <https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.16365>
4. Cost-effectiveness of the LIFE physical activity intervention for older adults at increased risk for mobility disability. PubMed 26888433. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26888433/>
5. Sherrington C. et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev, 2019. [https://www.cochrane.org/evidence/CD012424\\_exercise-preventing-falls-older-people-living-community](https://www.cochrane.org/evidence/CD012424_exercise-preventing-falls-older-people-living-community)
6. Sherrington C. et al. Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: systematic review to inform the WHO guidelines. Br J Sports Med, 2020.
7. Delbaere K., Sherrington C., Said C. M., Naganathan V. Innovative approaches to fall prevention in community-dwelling older adults, 2025. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12358103/>
8. Izquierdo M. Programa de ejercicio físico multicomponente Vivifrail. Nutr Hosp, 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31189323/>
9. Courel-Ibáñez J. et al. Supervised exercise (Vivifrail) protects institutionalized older adults against severe functional decline after 14 weeks of COVID confinement. J Am Med Dir Assoc, 2021. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7837301/>
10. Chen et al. The effects of Vivifrail-based multicomponent training on physical and cognitive function in frail older adults: a systematic review and meta-analysis. Front Physiol, 2025. doi:10.3389/fphys.2025.1646833
11. Effects of the Vivifrail-B multicomponent exercise program on physical function in community-dwelling frail older adults: a randomized controlled trial. Exp Gerontol, 2025;200:112670. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556524003164>
12. Effects of resistance training on sarcopenia risk among healthy older adults: a scoping review of physiological mechanisms. Life, 2025;15(5):688. doi:10.3390/life15050688
13. Blood flow restriction training: a new approach for preventing and treating sarcopenia in older adults. Front Physiol, 2025. doi:10.3389/fphys.2025.1616874
14. Effects of high-intensity interval training on muscle strength for the prevention and treatment of sarcopenia in older adults: a systematic review. J Clin Med, 2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10931549/>
15. Recomendaciones internacionales sobre el ejercicio en adultos mayores (resumen). Wunder Training. <https://wundertraining.com/recomendaciones-internacionales-sobre-el-ejercicio-en-adultos-mayores/>
16. Peter Attia hosts longevity roundtable on strength, protein, and training for healthy aging (2025). <https://www.nmn.com/news/peter-attia-hosts-longevity-roundtable-on-strength-protein-and-training-for-healthy-aging>
17. CDC. STEADI: Timed Up & Go (TUG) test, programa de prevención de caídas.

## Sobre las ilustraciones y el alcance de esta guía

Las ilustraciones son dibujos esquemáticos elaborados para esta guía; no son fotografías. Los datos científicos proceden de las fuentes citadas, consultadas en octubre de 2026. Esta guía es informativa y no constituye consejo médico; adapta siempre el ejercicio a tu situación con ayuda de un profesional sanitario.