

GUÍA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y PREVENIR CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES

1. PROTOCOLO DE EVALUACIÓN

Objetivo: Detectar alteraciones del equilibrio, identificar riesgo de caídas y establecer una base funcional.

- Historia clínica: caídas previas, medicación, movilidad, entorno.
- Observación: postura, marcha, ayudas, movilidad.
- Escalas: ABC, Barthel, Downton.

2. PRUEBAS FUNCIONALES

- a) Timed Up and Go (TUG): Caminar 3 m y volver. >13.5 seg = riesgo.
- b) Berg Balance (reducido): equilibrio estático y dinámico.
- c) Romberg: pies juntos, ojos cerrados. Variante tándem.
- d) Single Leg Stance: pararse en un pie. <5 seg = riesgo.
- e) Alcance funcional: <15 cm = riesgo.

3. PLAN DE ACCIÓN Y OBJETIVOS

Objetivo general: Reducir riesgo de caídas y mejorar equilibrio funcional.

Objetivos específicos:

- Mejorar fuerza y estabilidad.
- Estimular propiocepción.
- Promover marcha segura.

Intervenciones: ejercicios, adaptación del entorno, educación, uso de ayudas.

4. PLAN DE EJERCICIOS TRISEMANAL (40 MIN)

Formato: 3 veces/sem, intensidad baja-moderada, con silla, banda, escalón, conos.

- A. Entrada en calor (5 min): marcha en el lugar, movilidad articular.
- B. Equilibrio (20 min): pies juntos, tándem, línea recta, transferencias, sit-to-stand, escalón.
- C. Fuerza (10 min): banda elástica en piernas, puentes, elevación lateral.
- D. Enfriamiento (5 min): estiramientos y respiración.

5. EJERCICIOS EN SILLA

GUÍA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y PREVENIR CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES

- Sentarse y levantarse con control.
- Extensión de piernas alternas.
- Flexión de tronco hacia adelante.
- Elevación de brazos al frente y laterales.
- Marcha sentada (alzando rodillas).

6. EJERCICIOS CON ANDADOR

- Marcha controlada en línea recta.
- Transferencia de peso lado a lado con apoyo.
- Girar con el andador.
- Pararse en un pie con apoyo.
- Práctica de subir/bajar un escalón bajo con supervisión.