



Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

Ejercicio con demencia

¿Por qué es importante hacer ejercicio?

Hacer ejercicio mantiene al cuerpo en forma. Asegura que los músculos, articulaciones, y todo lo demás dentro de nosotros funcione bien. También nos ayuda perder peso, dormir mejor, y mejorar el humor.

El ejercicio es importante para una persona con demencia. Les ayuda a sentirse mejor, y también, les ayuda hacer las cosas independientemente por el mayor tiempo posible. El ejercicio les ayuda a darles fuerza, balance, y buena flexibilidad. Algunas investigaciones afirman que hacer ejercicio diariamente puede ayudar a personas con un grado moderado de demencia a mantener una buena memoria y a preservar las habilidades del pensamiento durante más tiempo.

Hacer ejercicio con seguridad

Se asegurara que la persona viviendo con demencia este segura mientras este haciendo ejercicio. Si es posible, deben hacer ejercicio acompañados. Esto es especialmente importante si están tomando medicamentos que provocan mareos, o si se cansan fácilmente. Si están haciendo ejercicio a solas, les pide poner una pulsera con su información y su número de teléfono. También es importante usar ropa cómoda y tenis de tamaño adecuado.

Series de ejercicios de 10-minutos pueden ser las más indicadas, en lugar de una serie larga. Tomar suficiente agua es importante. Es importante tomar agua antes y después de hacer ejercicio.

Consejos para Ayudar a Alguien con Demencia a Mantenerse Activo

Caminen juntos	Pasen una pelota juntos
Bailen juntos	Hágale utilizar ligas de ejercicio
Hágale usar una bicicleta estacionaria	Hágale utilizar latas de sopa como pesas
Programe un plan de ejercicios diseñado para adultos mayores con demencia	Limpien la casa juntos
Planten un jardín	Compren los abarrotes juntos

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

A continuación se muestran una serie de ejercicios que pueden realizarse en casa. Empiece con una serie y después elabore otra serie de ejercicios.

Parado de puntillas



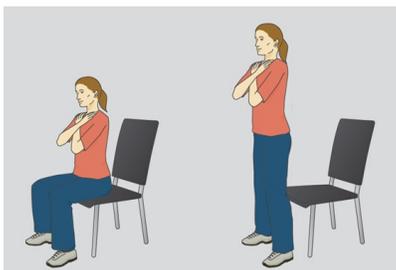
Agarre el respaldo de una silla robusta y parase a una cadera de distancia.

Levante los talones lo más alto que posible, luego bájelos otra vez al suelo.

Repita este movimiento 10 veces.

Meza hacia atrás los talones y levante los dedos del pie para estirarse entre las series.

Sentadilla en silla



Siéntese en una silla robusta y cruce los brazos en frente del pecho.

Levántese de la silla hasta que este completamente parado y muy derecho, y luego, siéntese lentamente otra vez.

Repita este movimiento 10 veces.

Si es necesario, use un descansabrazo para hacer más sencillo este ejercicio.

Pasos en escalera



Agarre el pasamanos de una escalera por seguridad.

De un paso arriba, un pie a la vez.

De un paso abajo, un pie a la vez.

Repita 10 veces alternando cual pie levanta.

Descanse y repita 10 veces.

Sitios de internet útiles

Instituto Nacional del envejecimiento. www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/exercise-and-physical-activity

Guía para el compañero cuidador: <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers/caregiving>

Escrito por: Jane Mohler, NP-c, MPH, PhD, and Lisa O'Neill, MPH

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UB4HP19047, Centro de Educación Geriátrica de Arizona. Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.