



Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

guide

suortopedista.com

Prevención de caídas en el adulto mayor

Guía práctica de rehabilitación

Objetivo: mejorar la fuerza de las piernas, el control del equilibrio y la seguridad al caminar para conservar la independencia y disminuir el riesgo de caídas.

Esta es una rutina inicial abreviada. Está basada en los componentes del Programa de Ejercicios Otago y en las Guías Mundiales para la Prevención de Caídas. No reproduce el programa Otago completo, que se prescribe y progresa de forma individual mediante varias visitas de seguimiento.

Antes de empezar

Esta guía es para adultos de 65 años o más que viven en casa, pueden comprender las instrucciones y logran ponerse de pie junto a un apoyo fijo. Solicite valoración antes de hacer la rutina sin supervisión si ha tenido una caída o casi caída en el último año, usa bastón o andadera, se siente inestable, no puede levantarse de una silla sin usar los brazos, presenta mareo o desmayo, tuvo una enfermedad, cirugía o fractura reciente, o cambió de forma importante su estado de salud.

Apoyo seguro

Use una barra, pasamanos o cubierta fija. No se apoye en sillas, mesas ligeras ni muebles con ruedas.

Entorno

Retire tapetes y objetos del paso, encienda la luz y mantenga cerca un teléfono o a otra persona durante las primeras sesiones.

Calzado

Use zapatos cerrados, bien ajustados, de tacón bajo y suela con buen agarre. Evite pantuflas y calcetines sobre piso liso.

Cómo usar el programa

Frecuencia

3 días por semana, dejando un día de descanso entre sesiones de fuerza.

Duración

Aproximadamente 30 minutos. Puede dividir la rutina en bloques cortos durante el día.

Tiempo mínimo

Manténgala al menos 12 semanas y continúe después para conservar el beneficio.

Intensidad

Moderada: debe poder hablar y mantener una técnica controlada, sin quedar excesivamente cansado.

Descanso

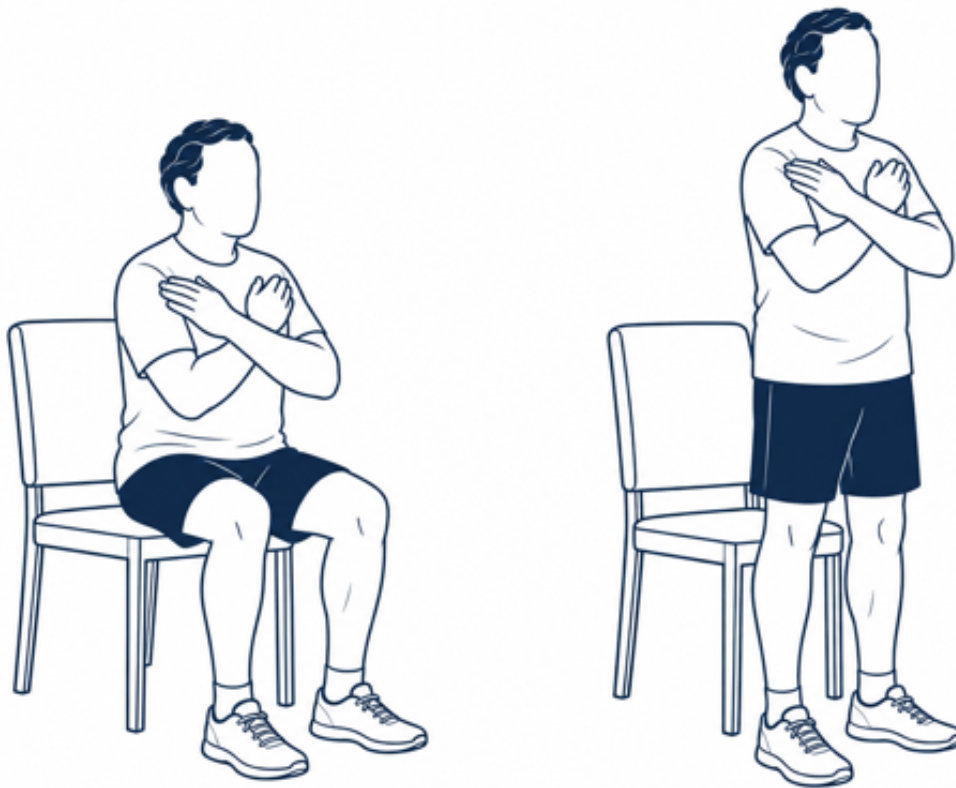
1 a 2 minutos entre series de fuerza. Descanse más si todavía no recupera el control y la respiración cómoda.

Calentamiento de 5 minutos: marche suavemente en el lugar junto al apoyo fijo y mueva ambos tobillos hacia arriba y abajo. Inicie despacio. Mantenga la mirada al frente y respire sin contener el aire.

Regla de apoyo: comience con ambas manos. Cuando pueda completar el ejercicio con postura estable y sin agarrarse con fuerza, pase a una mano y después solo a las yemas de los dedos. Quite el apoyo únicamente si un profesional comprobó que puede recuperar el equilibrio con un paso seguro.

Bloque 1 · Fuerza funcional

1. Sentarse y levantarse

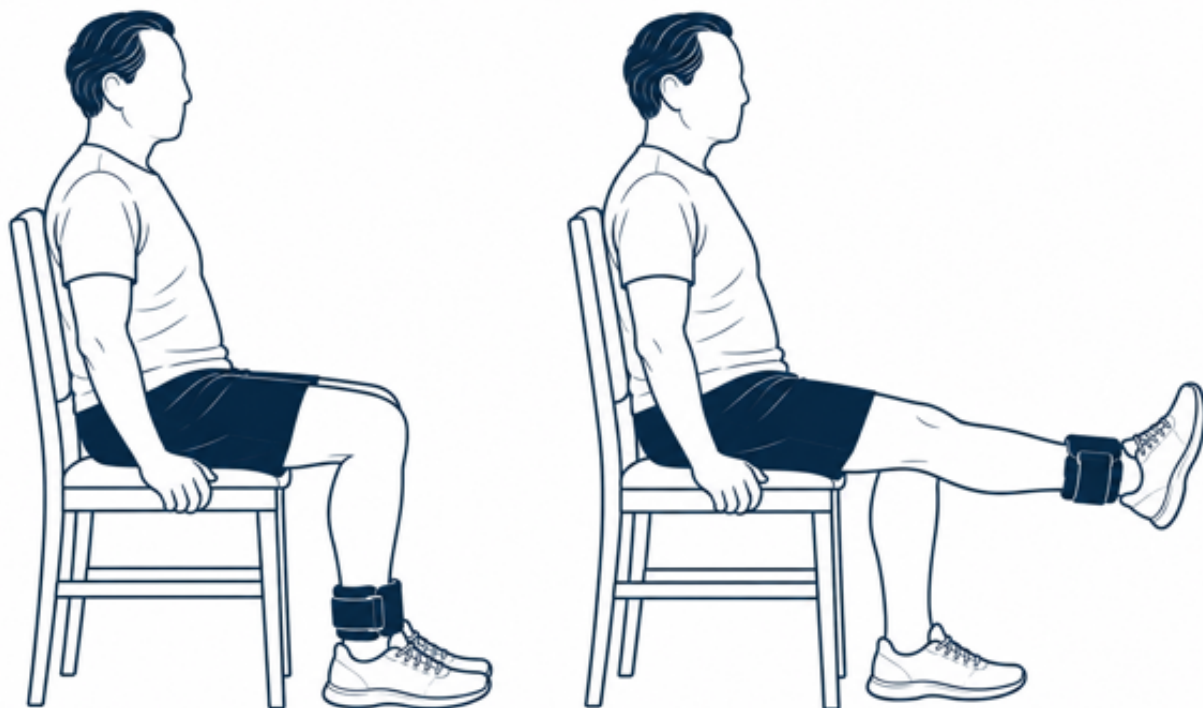


Dosis inicial: 5 a 10 repeticiones · 1 serie. Progrese hasta 2 series.

1. Coloque una silla firme contra la pared. Siéntese cerca del borde, con los pies apoyados y ligeramente detrás de las rodillas.
2. Inclíne el tronco hacia delante desde las caderas y póngase de pie hasta quedar erguido.
3. Lleve la cadera hacia atrás y siéntese lentamente, sin dejarse caer.

Ajuste: use ambos brazos para ayudarse si lo necesita; después una mano y finalmente ninguna. Si pierde el control al sentarse, eleve la superficie o vuelva al nivel anterior.

2. Extensión de rodilla sentado

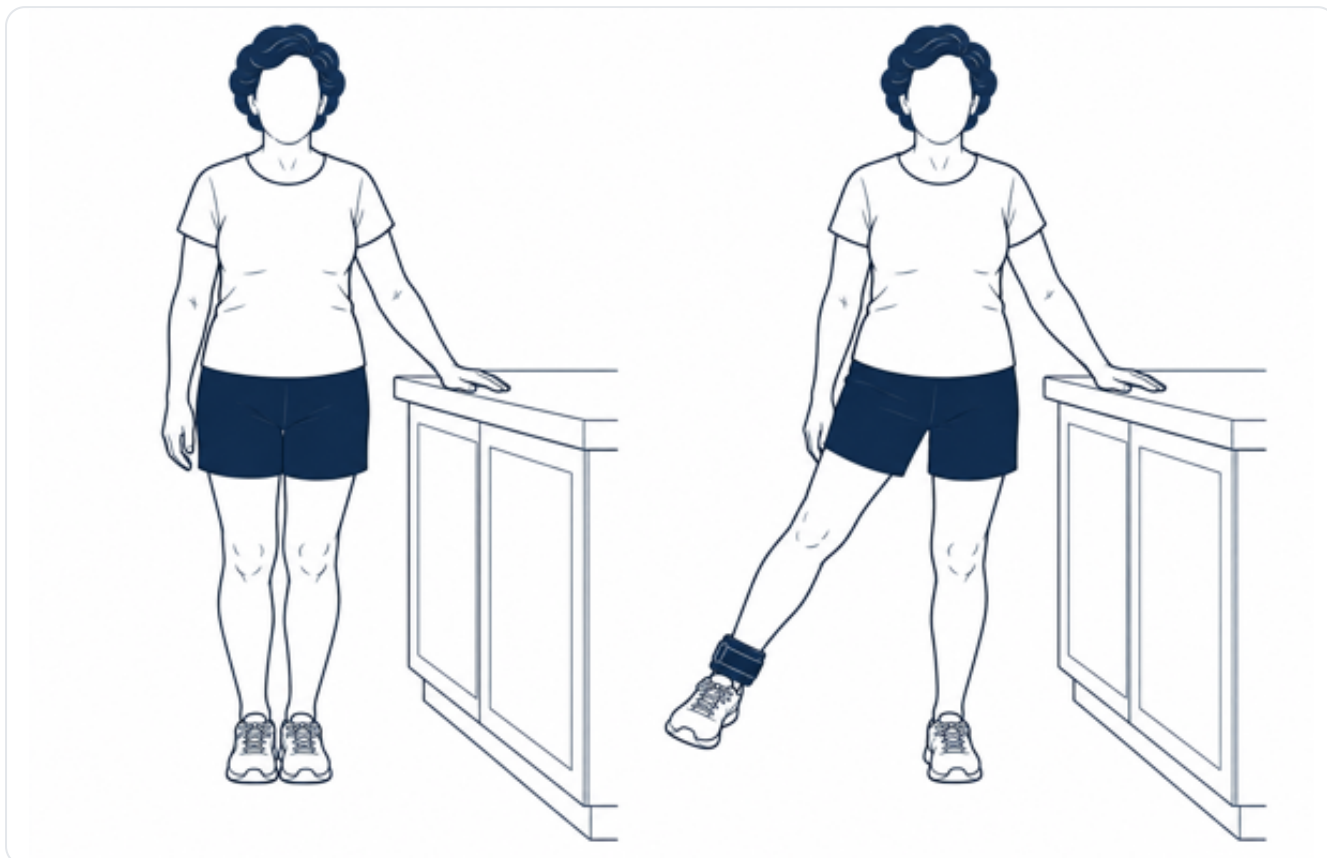


Dosis: 8 a 10 repeticiones por pierna · 1 serie. Progrese hasta 2 series · descanso de 1 a 2 minutos.

1. Siéntese erguido, con la espalda apoyada y ambos pies en el piso.
2. Estire una rodilla lentamente durante 2 a 3 segundos, sin echar el tronco hacia atrás.
3. Baje la pierna de forma controlada durante 4 a 5 segundos. Repita con el otro lado.

Peso de tobillo: úselo solo si fue indicado. La carga adecuada permite 8 a 10 repeticiones de buena calidad antes de fatigarse. Cuando complete 2 series de 10 con control, el profesional puede aumentar la carga.

3. Separar la pierna hacia un lado

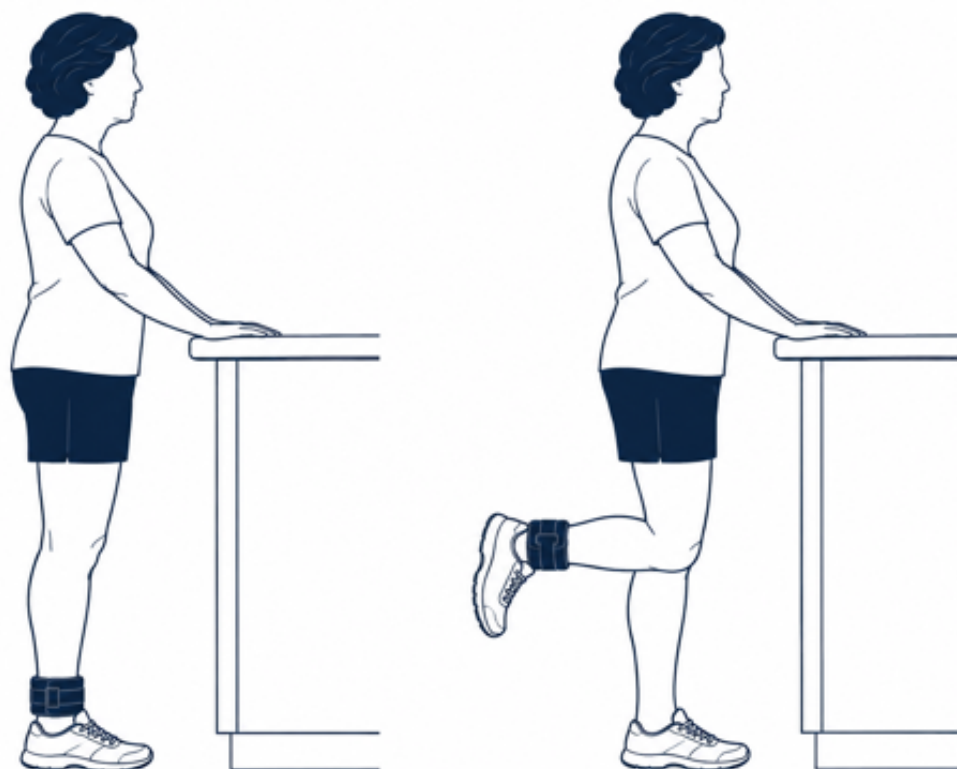


Dosis: 8 a 10 repeticiones por lado · 1 serie. Progrese hasta 2 series · descanso de 1 a 2 minutos.

1. Póngase de pie de lado a la cubierta fija y sosténgase con una mano.
2. Mantenga rodilla y tronco rectos. Separe lentamente la pierna exterior sin girar la punta del pie.
3. Regrese despacio sin inclinar el cuerpo. Gire para trabajar la otra pierna.

Evite: inclinar el tronco o girar la pierna hacia fuera. El peso de tobillo sigue la misma regla de selección y progresión del ejercicio anterior.

4. Doblar la rodilla de pie

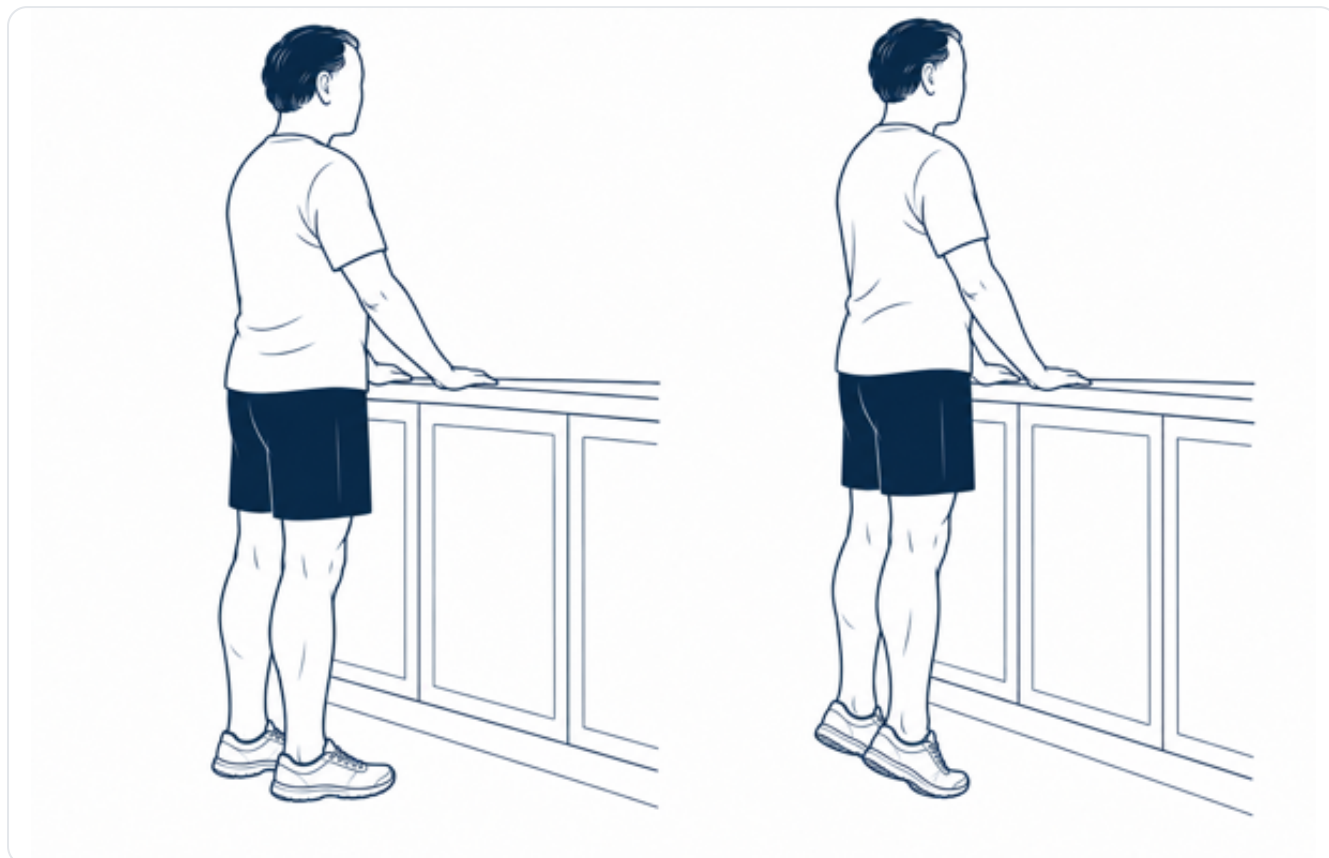


Dosis: 8 a 10 repeticiones por pierna · 1 serie. Progrese hasta 2 series · descanso de 1 a 2 minutos.

1. Frente a la cubierta fija, sosténgase y mantenga ambos muslos alineados.
2. Doble una rodilla llevando el talón hacia atrás, sin flexionar la cadera ni arquear la espalda.
3. Baje lentamente hasta apoyar el pie y cambie de lado.

Progrese solo si completa 2 series de 10 con movimiento lento y sin compensaciones. La carga la ajusta el profesional.

5. Elevar talones

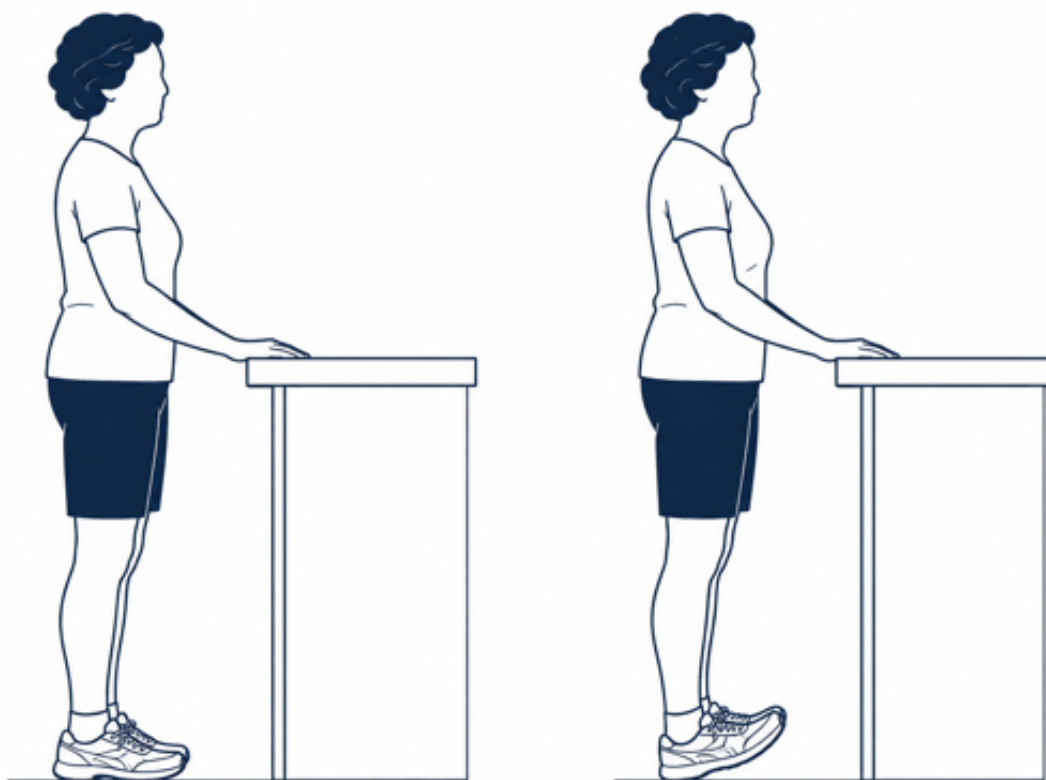


Dosis: 20 repeticiones. Puede dividirlos en 2 bloques de 10.

1. De pie frente al apoyo, separe los pies al ancho de los hombros.
2. Suba lentamente sobre las puntas de ambos pies, sin doblar las rodillas.
3. Baje los talones con control.

Progresión: reduzca el apoyo de dos manos a una mano y después a las yemas de los dedos. No quite el apoyo por su cuenta si ha tenido caídas.

6. Elevar puntas de los pies



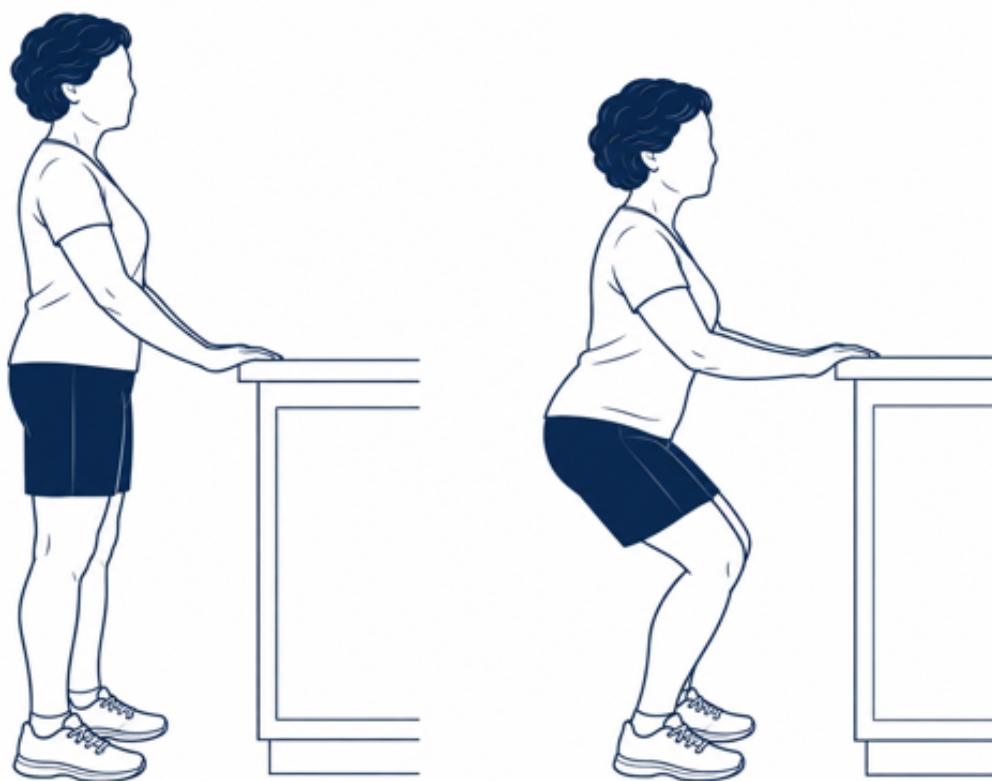
Dosis: 20 repeticiones. Puede dividirlos en 2 bloques de 10.

1. De pie frente al apoyo, mantenga los pies al ancho de los hombros.
2. Deje los talones en el piso y levante las puntas de ambos pies.
3. Baje lentamente hasta apoyar toda la suela.

Ajuste: si el cuerpo se va hacia atrás, haga un recorrido menor y conserve ambas manos sobre el apoyo.

Bloque 2 · Equilibrio y control de pasos

7. Flexión corta de rodillas

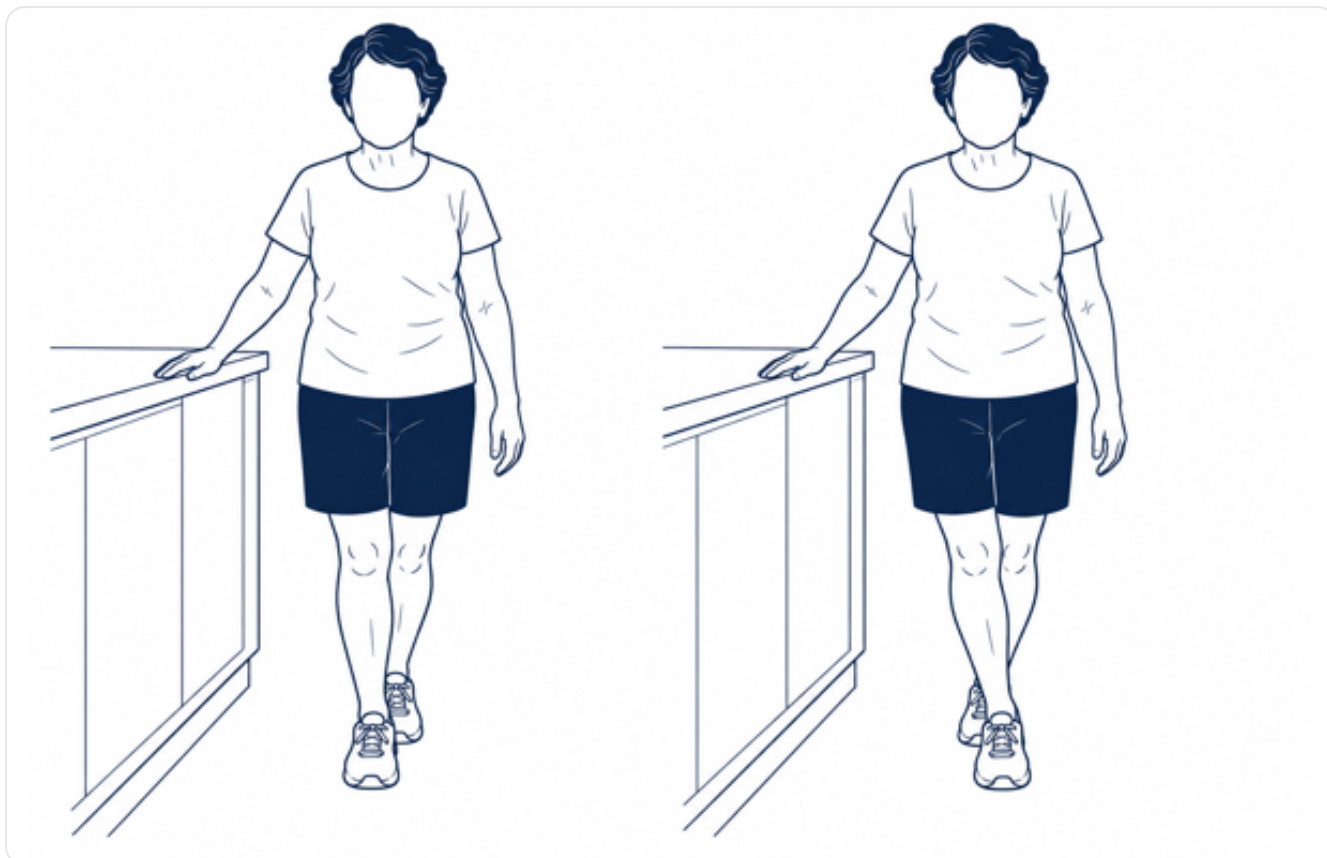


Dosis inicial: 5 a 10 repeticiones · 1 serie. Progrese hasta 2 series.

1. Frente al apoyo, separe los pies al ancho de los hombros.
2. Lleve la cadera un poco hacia atrás y doble ambas rodillas hasta la mitad de su recorrido cómodo.
3. Mantenga talones en el piso y rodillas orientadas sobre los pies. Vuelva a ponerse erguido.

Regrese de nivel si los talones se levantan, las rodillas se juntan o necesita jalarsse con los brazos.

8. Posición talón-punta



Dosis inicial: sostenga 10 segundos con cada pie al frente · 2 veces por lado.

1. De pie junto al apoyo fijo, coloque un pie directamente delante del otro, como sobre una línea.
2. Mire al frente, mantenga el tronco erguido y sostenga la posición.
3. Cambie el pie que queda delante.

Más fácil: separe un poco los pies y use ambas manos. **Más difícil:** acerque talón y punta, reduzca el apoyo y llegue gradualmente a 30 segundos, siempre con seguridad comprobada.

9. Apoyo en una pierna



Dosis inicial: hasta 10 segundos por pierna · 2 veces por lado.

1. Colóquese junto al apoyo fijo y sujételo con una mano.
2. Levante apenas un pie, mantenga la pelvis nivelada y mire al frente.
3. Apoye el pie antes de cambiar de lado.

Ejercicio avanzado: si no puede sostenerse sin agarrarse con fuerza, omítalo por ahora. Progrese hasta 30 segundos y reduzca el apoyo solo tras una valoración segura.

10. Pasos laterales



Dosis: 10 pasos hacia cada lado · repita 2 veces.

1. Colóquese de lado junto a una cubierta larga y fija. Toque el apoyo con las yemas de los dedos.
2. Dé un paso lateral con el pie exterior.
3. Acerque el otro pie sin cruzarlo. Mantenga la mirada al frente y continúe.

Más fácil: pasos pequeños y una mano completa sobre el apoyo. **Más difícil:** pasos un poco más amplios sin perder el control; nunca cruce los pies.

Caminata complementaria

Si caminar es seguro para usted, realice hasta 30 minutos a su paso habitual, al menos 2 días por semana, preferentemente en los días entre las sesiones. Puede dividirlo en tres caminatas de 10 minutos. Use siempre el bastón o andadera que tenga indicado y elija una ruta iluminada, plana y sin obstáculos.

Importante: caminar mejora la capacidad física, pero por sí solo no sustituye los ejercicios específicos de fuerza y equilibrio para prevenir caídas.

Cómo progresar

1. **Primero, calidad:** complete el movimiento sin apresurarse, contener el aire, inclinar el tronco ni agarrarse con fuerza.
2. **Después, volumen:** avance de 1 a 2 series cuando pueda completar las repeticiones con buena técnica.
3. **Luego, dificultad:** reduzca el apoyo de forma gradual. El peso de tobillo y los ejercicios sin apoyo deben ajustarse en una revisión profesional.
4. **Mantenga el beneficio:** continúe más allá de 12 semanas y registre cada sesión, caída o casi caída.

Cuándo detenerse y pedir ayuda

Una fatiga muscular leve o una rigidez breve al comenzar pueden ocurrir. Reduzca el número de repeticiones o vuelva a un nivel con más apoyo si la técnica empeora, queda excesivamente cansado o la molestia altera su manera de caminar.

Detenga la sesión y solicite atención urgente si presenta dolor de pecho, desmayo, falta de aire que no le permite hablar, debilidad súbita de un lado, dificultad nueva para hablar, dolor de cabeza intenso y repentino, o una caída con golpe en la cabeza, deformidad o imposibilidad para apoyar una extremidad.

Contacte al consultorio antes de continuar si aparece mareo, sensación de desmayo, palpitaciones, falta de aire fuera de lo habitual, dolor muscular o articular que no cede, mayor inestabilidad, una caída o casi caída, o si una enfermedad interrumpió el programa. Después de una caída no reinicie automáticamente en el mismo nivel.

La prevención no termina con el ejercicio

- Revise iluminación, tapetes, cables, escalones, pasamanos y superficies resbalosas.
- Solicite revisión de visión, audición, pies, calzado, presión al ponerse de pie y medicamentos cuando corresponda.
- Mantenga sus dispositivos de apoyo a la altura correcta y úselos como fueron indicados.
- Informe a su médico sobre toda caída, incluso si no hubo lesión evidente.

Fuentes clínicas

- Campbell AJ, Robertson MC. Otago Exercise Programme to Prevent Falls in Older Adults. University of Otago/ACC, 2007.
- Montero-Odasso M, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults. Age and Ageing. 2022;51(9):afac205.
- Organización Mundial de la Salud. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
- CDC. STEADI: Older Adult Fall Prevention. Recursos clínicos y para pacientes, consultados el 10 de septiembre de 2026.

Contacto: [\(442\) 325 9721](tel:4423259721) · [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/channel/00291a11111111111111) · suortopedista.com

Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.



Dr. Mario Luis Balcázar Ganem

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

Sitio del Dr. Balcázar: suortopedista.com

Dr. Mario Luis Balcázar Ganem

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

[\(442\) 325 9721](tel:4423259721) [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/channel/00291a11111111111111) suortopedista.com