



Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Fuerza y equilibrio para prevenir caídas

Rutina inicial para adultos mayores que viven en casa

Para quién es

Adultos de 65 años o más que pueden comprender instrucciones y ponerse de pie junto a un apoyo fijo.

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 rutina inicial combina fuerza, equilibrio y caminata. El equipo revisará cómo te mueves para adaptar los ejercicios y el apoyo que necesitas. Se basa en componentes del programa Otago y en recomendaciones internacionales de prevención de caídas.

Prepara un apoyo seguro

Usa una barra, pasamanos o cubierta fija, calzado cerrado y buena luz. Despeja tapetes y cables. Empieza con otra persona cerca. Una silla ligera o con ruedas no sirve de apoyo.

Si has caído, te sientes inestable o necesitas bastón/andadera, realiza las primeras sesiones acompañado y con el apoyo ajustado a tu altura.

Tu rutina • tres días no consecutivos

Durante al menos 12 semanas: calienta 5 minutos marchando suavemente junto al apoyo y moviendo los tobillos. Después realiza F1 → F2 → F3 → F4 → F5 → F6; termina con F7 → F8 → F9 → F10.

La sesión dura unos 30 minutos; puedes dividirla en bloques cortos durante el día. Empieza con la dosis inicial de cada ficha. Descansa 1–2 minutos entre series de fuerza.

Cómo avanzar

Primero completa los movimientos con buena postura. Después pasa de 1 a 2 series. Comienza con ambas manos en el apoyo; al estar estable, pasa a una mano y luego a las yemas. Mantén apoyo al alcance; el trabajo sin apoyo se comprueba durante la revisión.

En los días intermedios, camina en terreno plano hasta 30 minutos a tu paso, o tres tramos de 10, usando tu dispositivo de apoyo. Conserva también la fuerza y el equilibrio; caminar no los sustituye.

Registra sesiones, caídas y casi caídas. Revisa el entorno y comunica las caídas para ajustar el plan.

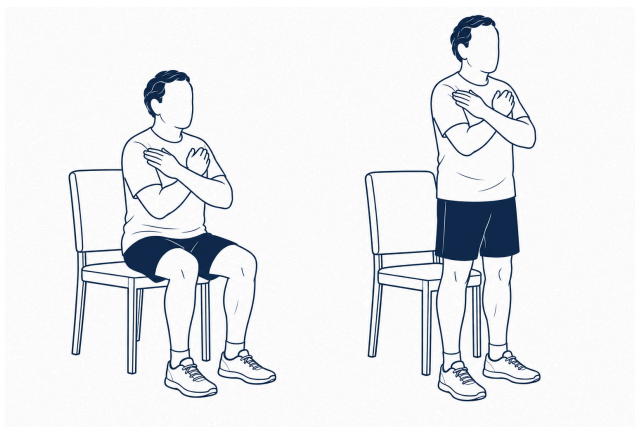
Bloque 1 • Fuerza funcional

Tu rutina de esta etapa

Realiza las fichas de este bloque en el orden mostrado. Conserva el apoyo y la dosis inicial; puedes dividir el bloque en sesiones cortas.

01 Sentarse y levantarse

Principal



TU DOSIS

Dosis inicial: 5 a 10 repeticiones • 1 serie. Progresar hasta 2 series.

Prepárate

Coloca una silla firme contra la pared. Siéntate cerca del borde, con los pies apoyados y ligeramente detrás de las rodillas.

Cómo hacerlo

1. Inclina el tronco hacia delante desde las caderas y ponte de pie hasta quedar erguido.
2. Lleva la cadera hacia atrás y siéntate lentamente, sin dejarte caer.

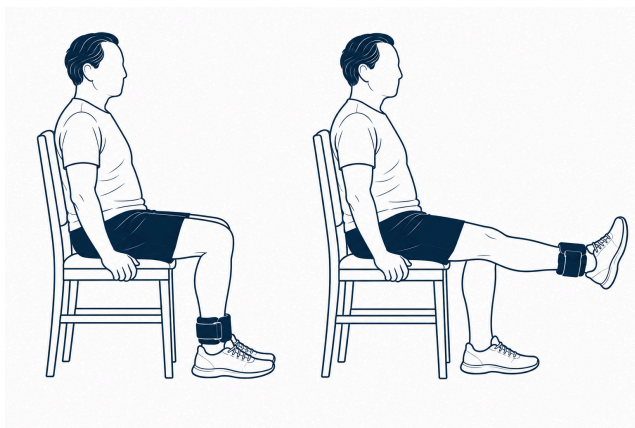
Cuida la técnica

- Ajuste: usa ambos brazos para ayudarte si lo necesitas; después una mano y finalmente ninguna. Si pierdes el control al sentarte, eleva la superficie o vuelve al nivel anterior.

Referencias: OTAGO

02 Extensión de rodilla sentado

Principal



TU DOSIS

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

Prepárate

Siéntate erguido, con la espalda apoyada y ambos pies en el piso.

Cómo hacerlo

1. Estira una rodilla lentamente durante 2 a 3 segundos, sin echar el tronco hacia atrás.
2. Baja la pierna de forma controlada durante 4 a 5 segundos. Repite con el otro lado.

Cuida la técnica

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

Referencias: OTAGO

03 Separar la pierna hacia un lado

Principal



TU DOSIS

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

Prepárate

Ponte de pie frente a una cubierta fija y sostente con ambas manos.

Cómo hacerlo

1. Mantén rodilla y tronco rectos. Separa lentamente la pierna exterior sin girar la punta del pie.
2. Regresa despacio sin inclinar el cuerpo. Repite con la otra pierna.

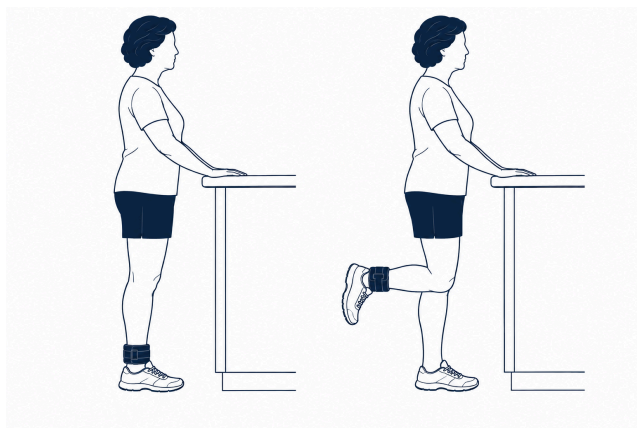
Cuida la técnica

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

Referencias: OTAGO

04 Doblar la rodilla de pie

Principal



TU DOSIS

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

Prepárate

Frente a la cubierta fija, sostente y mantén ambos muslos alineados.

Cómo hacerlo

1. Dobla una rodilla llevando el talón hacia atrás, sin flexionar la cadera ni arquear la espalda.
2. Baja lentamente hasta apoyar el pie y cambia de lado.

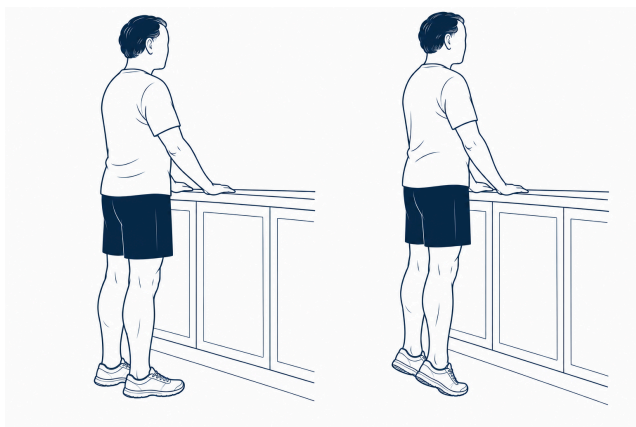
Cuida la técnica

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

Referencias: OTAGO

05 Elevar talones

Principal



TU DOSIS

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

Prepárate

De pie frente al apoyo, separa los pies al ancho de los hombros.

Cómo hacerlo

1. Sube lentamente sobre las puntas de ambos pies, sin doblar las rodillas.
2. Baja los talones con control.

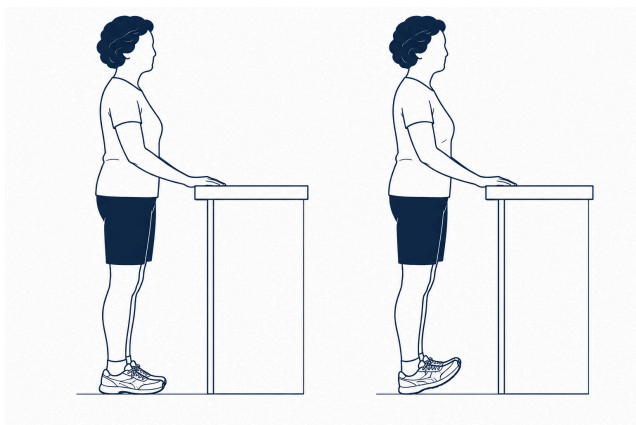
Cuida la técnica

- Progresión: reduce el apoyo de dos manos a una mano y después a las yemas de los dedos. No quites el apoyo por tu cuenta si has tenido caídas.

Referencias: OTAGO

06 Elevar puntas de los pies

Principal



TU DOSIS

Dosis: 20 repeticiones. Puedes dividirlas en 2 bloques de 10.

Prepárate

De pie frente al apoyo, mantén los pies al ancho de los hombros.

Cómo hacerlo

1. Deja los talones en el piso y levanta las puntas de ambos pies.
2. Baja lentamente hasta apoyar toda la suela.

Cuida la técnica

- Ajuste: si el cuerpo se va hacia atrás, haz un recorrido menor y conserva ambas manos sobre el apoyo.

Referencias: OTAGO

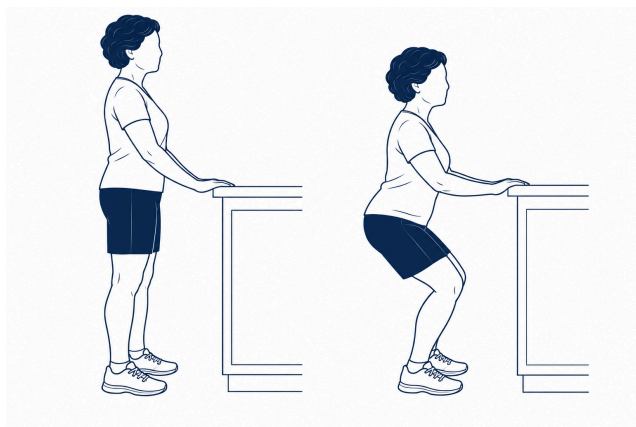
Bloque 2 • Equilibrio y control de pasos

Tu rutina de esta etapa

Realiza las fichas de este bloque en el orden mostrado. Conserva el apoyo y la dosis inicial; puedes dividir el bloque en sesiones cortas.

07 Flexión corta de rodillas

Principal



TU DOSIS

Dosis inicial: 5 a 10 repeticiones • 1 serie. Progresa hasta 2 series.

Prepárate

Frente al apoyo, separa los pies al ancho de los hombros.

Cómo hacerlo

1. Lleva la cadera un poco hacia atrás y dobla ambas rodillas hasta la mitad de su recorrido cómodo.
2. Mantén talones en el piso y rodillas orientadas sobre los pies. Vuelve a ponerte erguido.

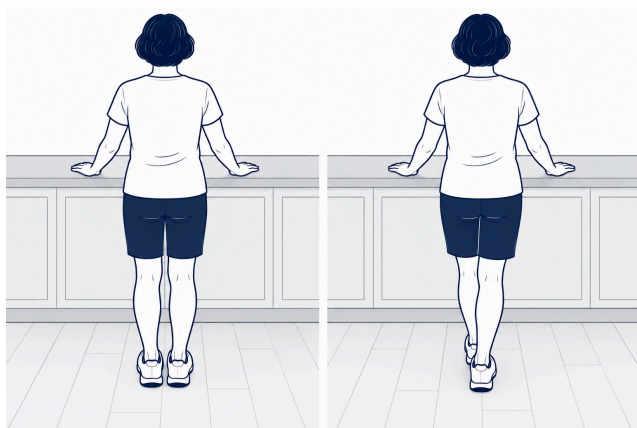
Cuida la técnica

- Regresa de nivel si los talones se levantan, las rodillas se juntan o necesitas jalarte con los brazos.

Referencias: OTAGO

08 Posición talón-punta

Principal



TU DOSIS

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

Prepárate

De pie junto al apoyo fijo, coloca un pie directamente delante del otro, como sobre una línea.

Cómo hacerlo

1. Mira al frente, mantén el tronco erguido y sostén la posición.
2. Cambia el pie que queda delante.

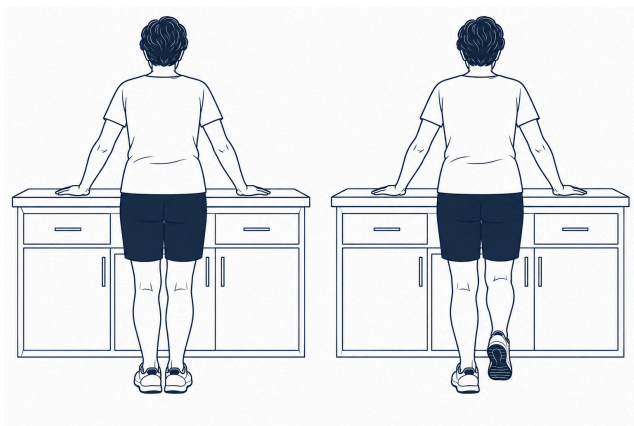
Cuida la técnica

- Más fácil: separa un poco los pies y usa ambas manos. Más difícil: acerca talón y punta, reduce el apoyo y llega gradualmente a 30 segundos, siempre con seguridad comprobada.

Referencias: OTAGO

09 Apoyo en una pierna

Principal



TU DOSIS

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

Prepárate

Colócate frente al apoyo fijo y sujételo con ambas manos.

Cómo hacerlo

1. Levanta apenas un pie, mantén la pelvis nivelada y mira al frente.
2. Apoya el pie antes de cambiar de lado.

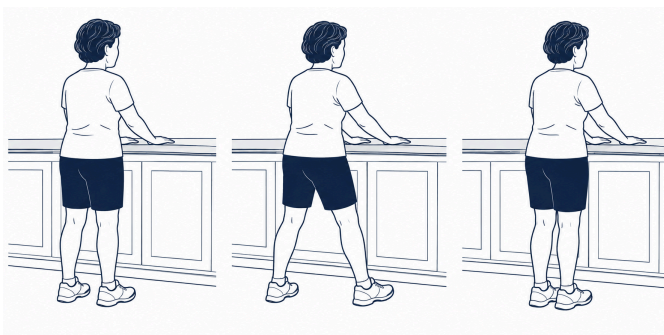
Cuida la técnica

- Ejercicio avanzado: si no puedes sostenerte sin agarrarte con fuerza, omítelo por ahora. Progresas hasta 30 segundos y reduce el apoyo solo tras una valoración segura.

Referencias: OTAGO

10 Pasos laterales

Principal



TU DOSIS

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

Prepárate

Colócate de frente a una cubierta larga y fija. Apoya ambas manos y deslízalas por la cubierta conforme avanza de lado.

Cómo hacerlo

1. Dé un paso hacia un lado sin girarse respecto a la cubierta.
2. Acerca el otro pie sin cruzarlo. Mantén la mirada al frente y continúa.

Cuida la técnica

- Empieza con pasos pequeños y ambas manos sobre el apoyo. Reduce el apoyo según la regla inicial; después puedes ampliar un poco el paso sin perder el control. Nunca cruces los pies.

Referencias: OTAGO

Cuándo buscar ayuda

Después de una caída

No continúes si hay deformidad, dolor intenso o no puedes apoyar. Un golpe en la cabeza requiere valoración, especialmente si tomas anticoagulantes o aparece somnolencia, vómito o confusión.

Durante la rutina

Si pierdes estabilidad, aparece mareo o dolor nuevo al apoyar, siéntate con ayuda. Revisa el apoyo y la dificultad antes de repetir; comunica toda caída o casi caída.

Fuentes del programa

1. Campbell y Robertson. Otago Exercise Programme, ACC / University of Otago, 2007
 2. World guidelines for falls prevention and management for older adults, 2022
 3. CDC. STEADI: Older Adult Fall Prevention
 4. NHS. Head injury and concussion
 5. NHS. Chest pain
 6. NHS. Fainting
 7. NHS. Shortness of breath
-



Dr. Mario Balcázar

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

WhatsApp · (442) 325 9721

Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com

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

Edición octubre de 2026