

GUÍA DE ACOGIDA: PREVENCIÓN DE DETERIORO FUNCIONAL

EJERCICIO TERAPÉUTICO BÁSICO

El **deterioro funcional**, es la pérdida progresiva de la capacidad para realizar actividades cotidianas de forma autónoma. Se asocia con: el envejecimiento, estilos de vida sedentarios e ingresos prolongados.

El **ingreso hospitalario** de un paciente por una enfermedad o una cirugía aumenta el riesgo de perder parte de su independencia.

La **práctica de ejercicio físico** durante este periodo preserva la fuerza muscular, la movilidad y el equilibrio y es **FUNDAMENTAL** para mantener la independencia y la calidad de vida.

Incorporar **rutinas de actividad física en el hospital**, contribuye a prevenir el deterioro funcional. Mantener al paciente activo, favorece que participe en sus cuidados y mejora la situación emocional, de manera que puede marcar la diferencia entre una recuperación completa o una pérdida de autonomía.

En este contexto, el Servicio de Rehabilitación propone una tabla de ejercicios para realizar **TODOS LOS DÍAS** durante el ingreso (salvo contraindicación médica expresa) y posteriormente en domicilio

- 2 veces en la mañana y 2 veces en la tarde.
- 2-3 series en tandas de 5-10 repeticiones

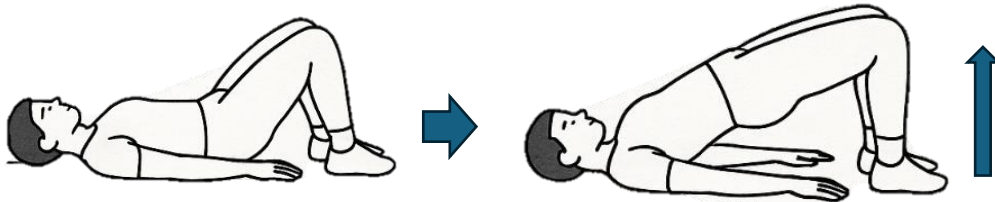
Recomendaciones para su realización:

- Elija el momento del día en que esté relajado, tranquilo y con el estómago vacío
- Haga los ejercicios lentamente, de forma suave, controlada y conscientemente
- Evite “aguantarse el aire” durante la realización de los mismos, intentando coger el aire por la nariz y soltarlo por la boca, para reducir la fatiga
- Nunca se agote (descanse lo que se necesite) y suspenderlos si aparece dolor de intensidad moderada-severa
- No realice los ejercicios si tiene fiebre, tos, mareos, molestias o sensación de ahogo

EJERCICIOS BÁSICOS EN POSICIÓN HORIZONTAL EN LA CAMA

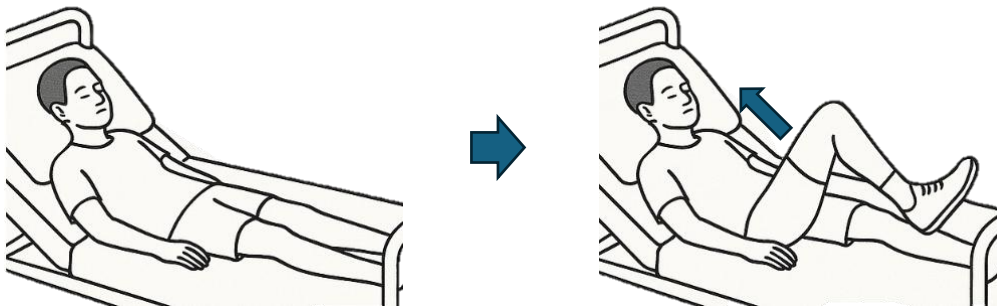
1. Ejercicio puente (glúteos)

En la cama, con los pies apoyados y las rodillas flexionadas, intente levantar la pelvis de la camilla y bajar despacito.



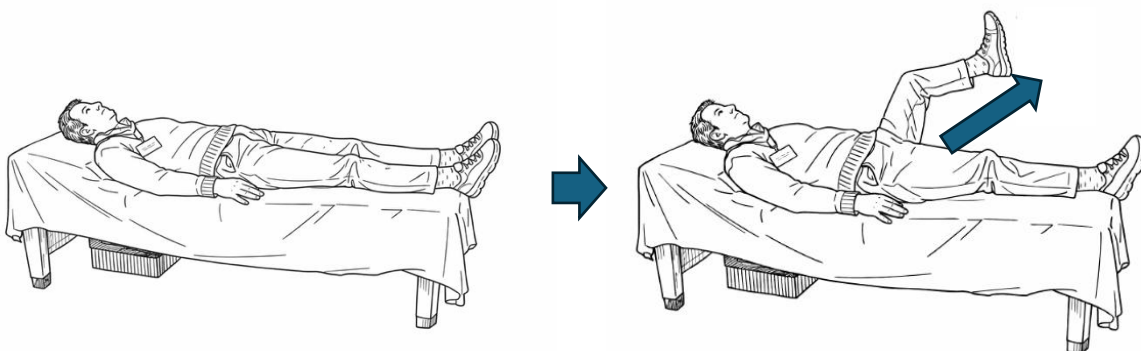
2. Elevación de extremidad (psoas)

En la cama, con las piernas estiradas, flexione la cadera llevando la rodilla al pecho. Intente aguantar de 5-10 segundos en esa posición.



3. Extensión de rodilla en cama contra gravedad (cuádriceps)

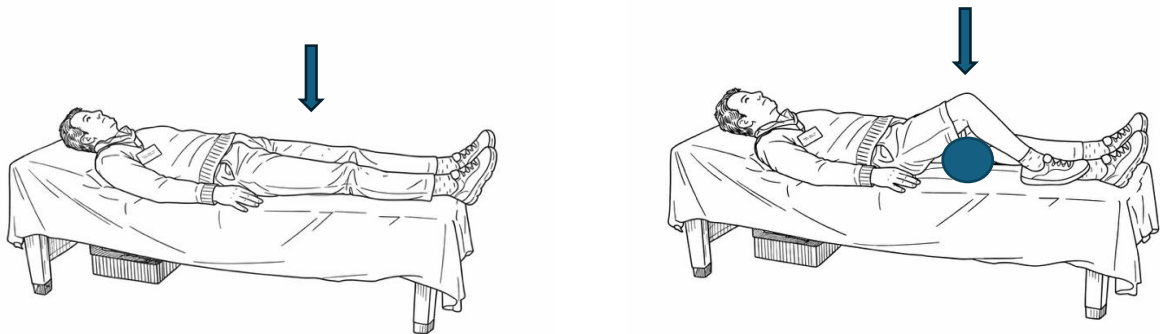
En posición horizontal, realice alternativamente con cada una de las piernas una extensión de aproximadamente 30 grados con una ligera flexión de rodilla (levantando el talón de la cama unos 20-30 centímetros) manteniendo dicha postura durante 5-10 segundos en esa posición.



4. Extensión de rodilla en cama (Isométricos de cuádriceps)

Con ambas piernas extendidas sobre la cama, apretar con la pierna derecha durante unos segundos manteniendo el muslo duro, relajar y repetir con la pierna izquierda.

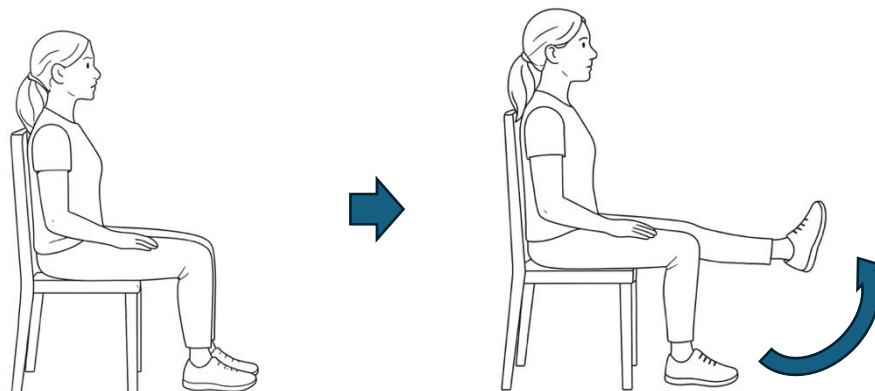
También puede hacerlo con una almohada debajo de las rodillas, estirar la pierna derecha aplastando la almohada, mantener 5 segundos, bajar lentamente y repetir con la pierna izquierda.



EJERCICIOS EN EL SILLÓN

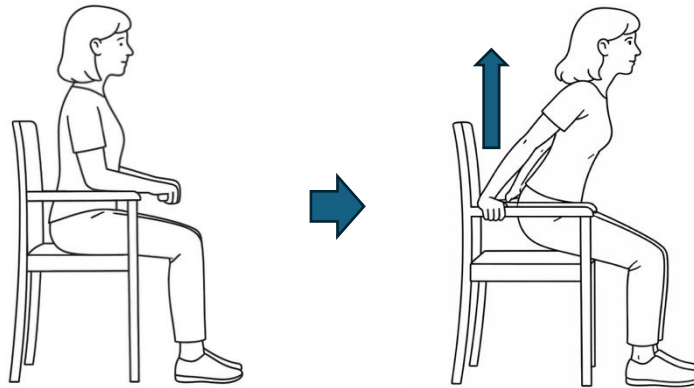
1. Extensión de rodilla (cuádriceps)

Siéntese en el sillón, con la espalda bien apoyada al fondo, los pies al suelo, y los hombros relajados. Extienda todo lo que pueda una pierna, mantenga 5 segundos, y luego extienda la otra y mantenga otros 5 segundos.



2. Pulsión de brazos (tríceps)

Siéntese en el sillón con supervisión de una persona, agárrese al reposabrazos e intente despegar el glúteo del asiento (intento de levantarse)



Si le resulta sencillo, intente aguantar unos segundos en dicha posición.