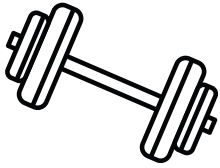


# ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS PACIENTES CON ALZHEIMER



Hacer ejercicio varias veces por semana durante 30 a 60 minutos puede brindar beneficios a los pacientes que padecen de Alzheimer.

El material para desarrollar esta actividad es relativamente simple:

## ¿Cómo proceder?

Es necesario empezar la sesión con 5 minutos de calentamiento y estiramientos. Por ejemplo, puede comenzar por ejercicios en la parte superior del cuerpo:

### La cabeza:

Inclinar la cabeza sucesivamente a la izquierda y derecha de manera que la oreja toque el hombro, estando el hombro inmóvil.

### La cara:

levantar las cejas y fruncir las cejas, sonreír enseñando los dientes, poner los labios hacia delante como si fuese a besar, inflar y desinflar las mejillas, guiñar el ojo.

### Las manos:

Dar palmas al compás.

### Los hombros:

los brazos pegados al cuerpo, levantar los hombros, uno tras otro, hasta la altura de las orejas.

### Los brazos:

levantar los brazos en vertical, ponerlos delante del cuerpo extendidos, las manos hacia delante dejarlos caer relajándolos.

### Las piernas:

La persona puede estar sentada si tiene problemas de equilibrio. levantar el pie, alternativamente, hasta que la pierna esté extendida, levantar la punta del pie apoyándose en el talón.

## ¿Cómo construir un programa de ejercicios?



Depende de la capacidad de envejeciente. concebir un programa de ejercicios que se adecue a la persona enferma, y a sus capacidades físicas. Lo logrará tanteándole poco a poco.

Una vez definido, manténgalo tal y como esté, sin cambiar nada a menos que vea que ya no es capaz de realizar ciertos ejercicios. Entonces tendrá que readaptar el programa a su nueva condición.

He aquí un ejemplo donde los movimientos descritos representan un determinado procedimiento, algunos de ellos pudiendo realizarse sentado:

### **Movimientos de brazos:**

Levantarlos hacia delante, palmas hacia abajo, en horizontal. Levantarlos de lado hasta el hombro. Levantarlos verticalmente. Hacer girar el brazo extendido de delante hacia atrás.

### **Movimientos del tronco:**

Inclinarse hacia delante lentamente e intentar tocarse los pies. Volver despacio a la posición recta desde la anterior. Hacer una flexión lateral a la izquierda y a la derecha (con cuidado de no caerse).

### **Movimientos de las piernas:**

Ponerse de pie, los pies bien pegados al suelo. Flexionar una rodilla y mantenerse algunos segundos sobre un pie. Hacer lo mismo con la otra pierna. Movimiento de los pies:

### **Ponerse de pie.**

Extender los brazos hacia delante para que usted pueda cogerle de las manos. Levantarse sobre la punta de los dedos y volver a plantar el pie en el suelo (varias veces). Levantar la punta de los pies apoyándose en el talón (varias veces).