



GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD

# PARA UNA VIDA MEJOR

**¡Vamos Hacer Ejercicios!**

Ejercicios para pacientes que tienen Hanseniasis  
(Lepra)





**PARA UNA  
VIDA MEJOR**

**¡Vamos Hacer Ejercicios!**



Solamente será permitida la reproducción total de esta publicación, desde que sea citada la fuente. Para reproducción parcial de esta obra es necesaria la autorización previa y escrita de la American Leprosy Mission, a través de:

American Leprosy Missions International  
1 SALT Way,  
Greenville, South Carolina USA  
29601  
Tel. (001-864) 271/7040  
Fax (001-864) 271-70062

**Lehnan, Linda Faye et alli**  
**Para Una Vida Mejor Vamos Hacer Ejercicios**  
**Linda Faye Lehhman, María Beatriz Penna Orsini, Priscila**  
**Leiko Fuzikawa, Ronie Costa Lima, Soraya Diniz**  
**Goncalves. Traducción de Rolando Oliveira Coronado.**  
**Belo Horizonte; ALM International, 1997.**  
**68 p.:il.**  
**Del original portugués. Para Una Vida Melhor Vamos**  
**Fazer Exercicios.**  
**1. Hanseniasis Auto Cuidados 2. Ejercicios**  
**2. Rehabilitación 4. Prevención de las Incapacidades**  
**5. Nervio periférico I. Título**

**CDU616-002.73**

**Linda Faye Lehman  
María Beatriz Penna Osrini  
Priscila Leiko Fuzikawa  
Ronie Costa Lima  
Soraya Diniz Goncalves**

**Para Una Vida Mejor  
¡Vamos Hacer Ejercicios!**

# PREFACIO

**¡Para una vida mejor - Vamos hacer ejercicios!**

María Aparecida de Farias Grossi,  
Coordinadora Estatal de Control de Hanseniasis (Lepra),  
Secretaría Estatal de Salud de Minas Gerais

Viene para atender a una demanda creciente de los profesionales de salud que, día a día, asisten a los portadores de Hanseniasis. Teniendo en vista su contenido técnico, sencillez, objetividad y calidad de las ilustraciones, el presente manual facilitará la capacitación y la práctica de los profesionales de salud, de niveles superior, medio y elemental. Como también del paciente al seguir los ejercicios indicados.

Estamos seguros de que este manual será de gran provecho para los portadores de Hanseniasis que, después de ser diagnosticados y tratados correctamente, puedan recibir de alta por curación incapacidades iguales o menores que en el momento del diagnóstico, previniendo las deformaciones, aún tan frecuentes entre nosotros a pesar de ser perfectamente evitables.

Felicitamos y agradecemos a las Autoras, que hicieron realidad este manual, fruto de muchas horas de estudio y trabajo, además

de la experiencia de muchos años en la asistencia a los enfermos, contribuyendo para que los mismos puedan gozar de todos sus derechos de ciudadanía.



# PREFACIO

Dr. Paul Brand,  
ortopedista cirujano de mano,  
cirugía reparadora y rehabilitación en Hanseniasis (Lepra)

**Viene para atender a una demanda creciente de los profesionales de salud que, día a día, asisten a los portadores de hanseniasis.**

“Estoy muy feliz en presentar este manual de ejercicios para pacientes que tienen hanseniasis (lepra), o para aquellos que ya fueron curados, pero todavía poseen daños neurales o deformidades”.

La belleza de este libro es su sencillez y el hecho de estar escrito en un lenguaje que los propios pacientes pueden comprender. Hay muchas maneras de tratamiento que requieren equipos de alto costo y extensas explicaciones o que pueden demandar una ida a un hospital o clínicas lejanas; en nuestro caso, por el paciente. Todo lo que se requiere es educación (que puede ser ofrecida por este libro y por el médico o enfermera) y DISCIPLINA. Yo espero que la sencillez del libro y las ilustraciones claras estimulen a los pacientes a realizar estos ejercicios, diariamente, de acuerdo con la orientación recibida. Esto va a asegurar que la mayor parte de los problemas sean superados y que no existan recaídas.

Si bien el libro es completo en muchos aspectos, no debe sustituir del todo las consultas con el médico, cuando esto sea necesario. Felicito a las autoras y al artista, que hizo los dibujos, y espero que el libro pueda ayudar a muchas personas a retornar a un buen estado de salud y de actividad.



“oír y olvidar  
ver y recordar  
hacer y comprender”  
(Confúcio)

# PRESENTACIÓN

## ¡Para una vida mejor - Vamos hacer ejercicios!

Viene para atender a la demanda de la existencia de un manual que reúna los ejercicios básicos más utilizados para fortificar los músculos débiles y evitar o corregir deformidades resultantes del daño neural en la hanseniasis. Es el resultado de nuestra experiencia en el atendimiento al portador de esta patología y en la capacitación de otros profesionales en acciones de control de la hanseniasis.

El manual puede ser utilizado:

- ◆ Para capacitar profesionales de salud, en la ejecución e indicación de ejercicios básicos para prevenir o corregir deformidades.
- ◆ Para que los profesionales de salud puedan enseñar a los pacientes a realizar los ejercicios correctamente.
- ◆ Para que los pacientes tengan un material que les ayude a recordar y ejecutar los ejercicios, en casa, como parte de su rutina de auto-cuidado.

Los dibujos y el lenguaje utilizados en el manual fueron simplificados para que puedan ser fácilmente comprendidos por todos. A su vez, los ejercicios también son sencillos para que puedan ser adecuados a la realidad de cada persona.

La experiencia nos ha enseñado que estos ejercicios sencillos son eficaces en la solución de la mayoría de los problemas encontrados. Raramente son necesarias técnicas más complejas. Cuando esto sucede, el paciente debe ser encaminado a un profesional especializado.

Acuérdese:

- ◆ Al verificar una disminución de la fuerza muscular es necesario investigar su causa y tratarla. No basta determinar los ejercicios.
- ◆ La demostración y la práctica son fundamentales para el aprendizaje.  
¡Es practicando que se aprende!



# CONTENIDO

## OJOS

ABRIR Y CERRAR.....	14
---------------------	----

## MANOS

HIDRATACIÓN Y LUBRICACIÓN DE LAS MANOS.....	18
---	----

EXTENDER LOS DEDOS.....	20
-------------------------	----

LEVANTAR LOS DEDOS CON AYUDA.....	22
-----------------------------------	----

SEPARAR Y JUNTAR LOS DEDOS.....	24
---------------------------------	----

LEVANTAR LOS DEDOS SIN AYUDA.....	26
-----------------------------------	----

JUNTAR LOS DEDOS CONTRA UNA RESISTENCIA.....	28
--	----

SEPARAR LOS DEDOS CONTRA UNA RESISTENCIA.....	30
---	----

PINZA CONTRA UNA RESISTENCIA.....	32
-----------------------------------	----

SEPARAR EL PULGAR DE LA PALMA DE LA MANO.....	34
---	----

ABRIR EL PULGAR.....	36
----------------------	----

ABRIR EL PULGAR CONTRA UNA RESISTENCIA.....	38
---	----

DOBLAR LA MUÑECA HACIA ATRÁS CON AYUDA DE LA OTRA MANO.....	40
---	----

DOBLES LA MUÑECA HACIA ATRÁS.....	42
-----------------------------------	----

LEVANTAR LA MUÑECA CONTRA UNA RESISTENCIA.....	44
--	----

## PIES

HIDRATACIÓN Y LUBRICACIÓN DE LOS PIES.....	48
--	----

ESTIRAR LA PIerna Y EL PIE.....	50
---------------------------------	----

LEVANTAR EL PIE.....	52
----------------------	----

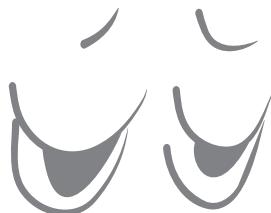
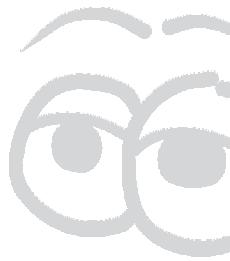
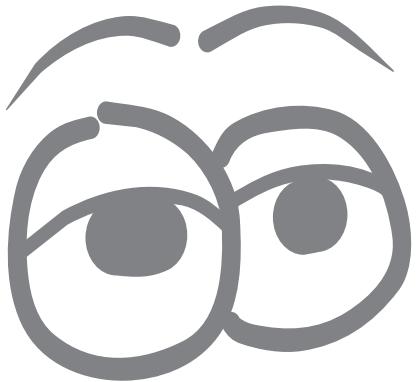
LEVANTAR EL PIE CONTRA UNA RESISTENCIA.....	54
---	----

ESTIRAR LOS DEDOS.....	56
------------------------	----

MOVILIZAR LOS DEDOS CONTRA UNA RESISTENCIA.....	58
---	----



# OJOS



# OJOS

## Abrir y Cerrar



# OJOS

## Ejercicio 1 Abrir y Cerrar

### INDICACIÓN:

Dificultad en cerrar los ojos (Debilidad muscular).

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza muscular facilitando el cierre total de los ojos.

### TÉCNICA:

- ♦ Cerrar los ojos sin forzar.
- ♦ Cerrar los ojos con fuerza máxima.
- ♦ Contar hasta 5, despacio.
- ♦ Abrir y descansar.

### FRECUENCIA:

- ♦ Repetir 10 veces
- ♦ 3 veces al día



# MANOS



# MANOS

## Hidratación y Lubricación de las Manos



# MANOS

¡ACUÉRDESE!

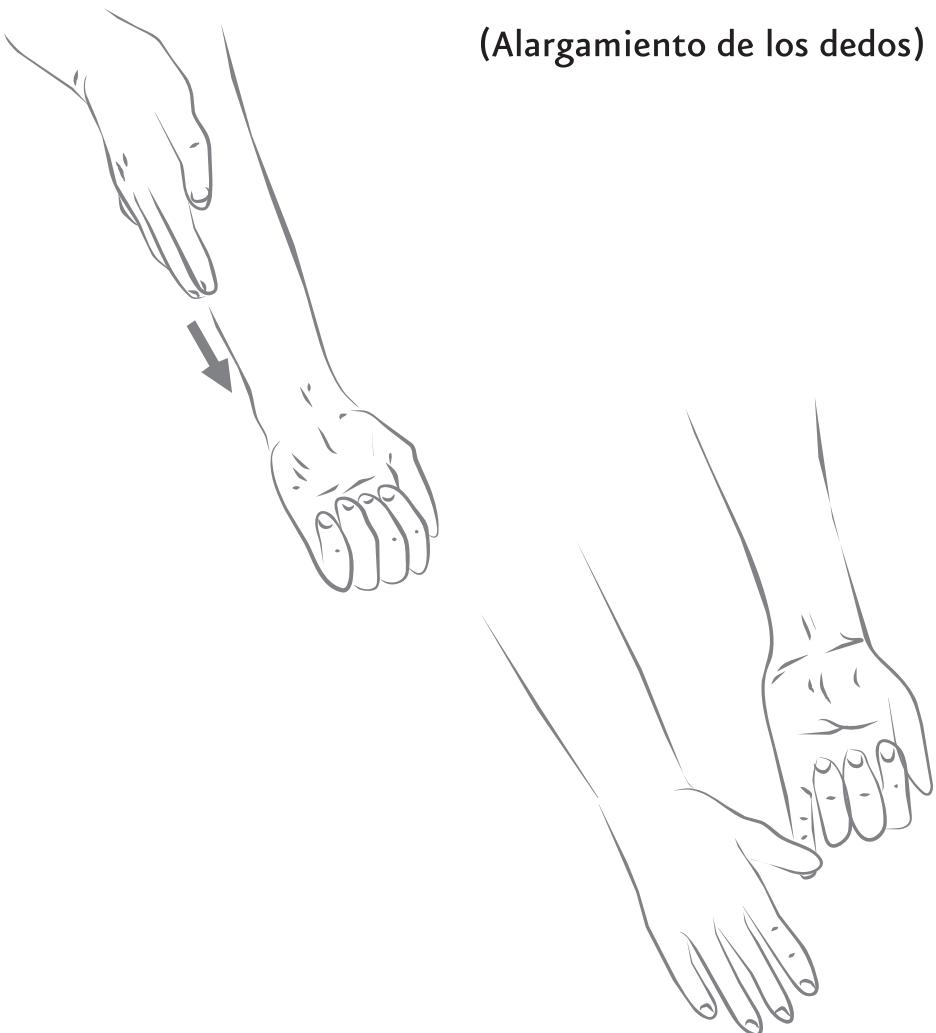
HIDRATE Y LUBRIQUE SUS  
MANOS ANTES DE LOS  
EJERCICIOS

Técnica:

- ◆ Poner agua ( temperatura ambiente) en un recipiente.
- ◆ Dejar las manos en el agua durante 10 minutos.
- ◆ Enjuagar levemente.
- ◆ Gotear aceite en las manos y esparcir uniformemente.

# MANOS

## EXTENDER LOS DEDOS



(Alargamiento de los dedos)

# MANOS

## Ejercicio 1 Extender los dedos

### INDICACIÓN:

Dedos en garra.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener o mejorar el movimiento de las articulaciones con ayuda de la otra mano.

### TÉCNICA:

- ◆ Apoyar la mano en la mesa o en las piernas (como enseña el dibujo).
- ◆ Con la otra mano iniciar el deslizamiento desde el codo hasta el dedo.
- ◆ Al final detener el dedo lo más abierto posible y contar lentamente hasta 30.
- ◆ Repetir con cada dedo.

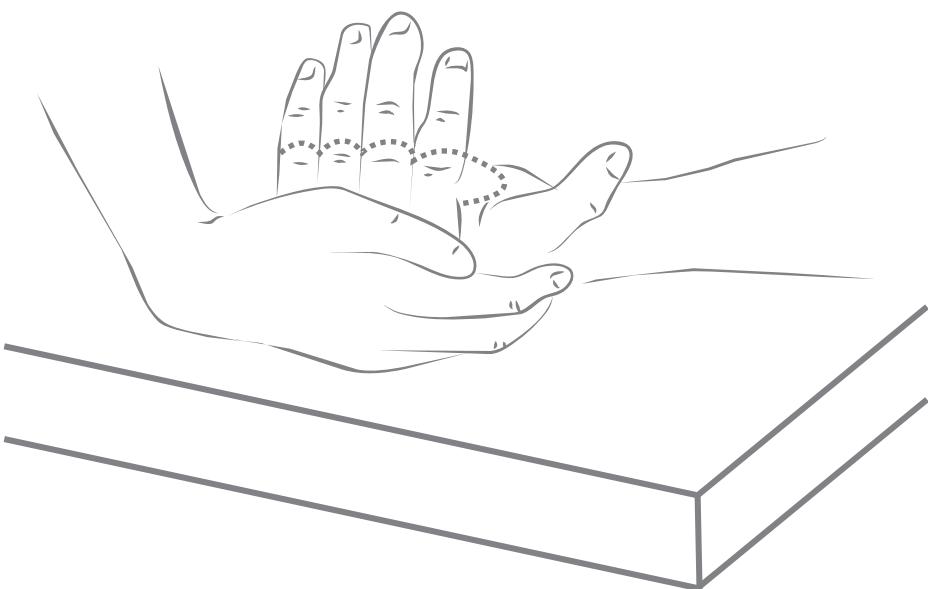
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 3 veces con cada dedo
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## LEVANTAR LOS DEDOS CON AYUDA

(Posición intrínseca o saludo militar)



# MANOS

## Ejercicio 2 Levantar los dedos con ayuda

### INDICACIÓN:

Dedos en garra y debilidad de los músculos de la mano.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener o mejorar el movimiento articular de los dedos.

### TÉCNICA:

- ◆ Poner la mano en la pierna con los dedos cerrados (de acuerdo con el dibujo).
- ◆ Con la otra mano mantener los dedos en esta posición.
- ◆ Alzar las puntas de los dedos hasta quedar rectos (en pie como enseña el dibujo).
- ◆ Contar hasta 30, despacio.

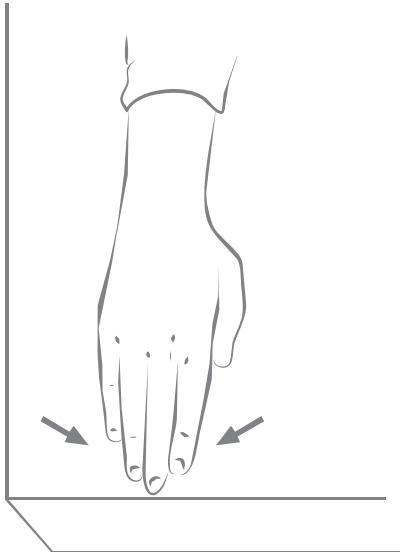
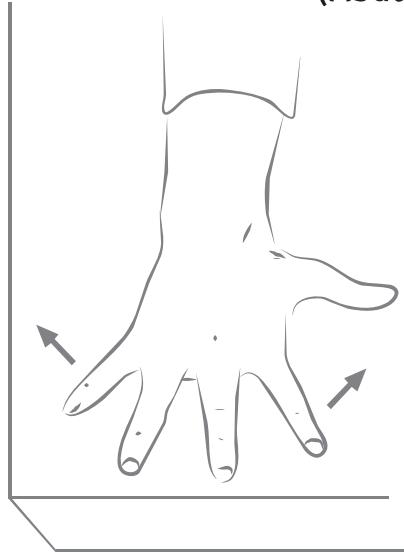
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 3 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## SEPARAR Y JUNTAR LOS DEDOS

(Abducción y aducción de los dedos)



# MANOS

## Ejercicio 3 Separar y juntar los dedos

### INDICACIÓN:

Dificultad para separar y juntar los dedos.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener el espacio entre los dedos y mejorar la fuerza muscular.

### TÉCNICA:

- ◆ Poner la mano abierta con la palma hacia abajo (apoyada en la mesa).
- ◆ Separar los dedos con fuerza.
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Juntar los dedos con fuerza.
- ◆ Contar hasta 5, despacio.

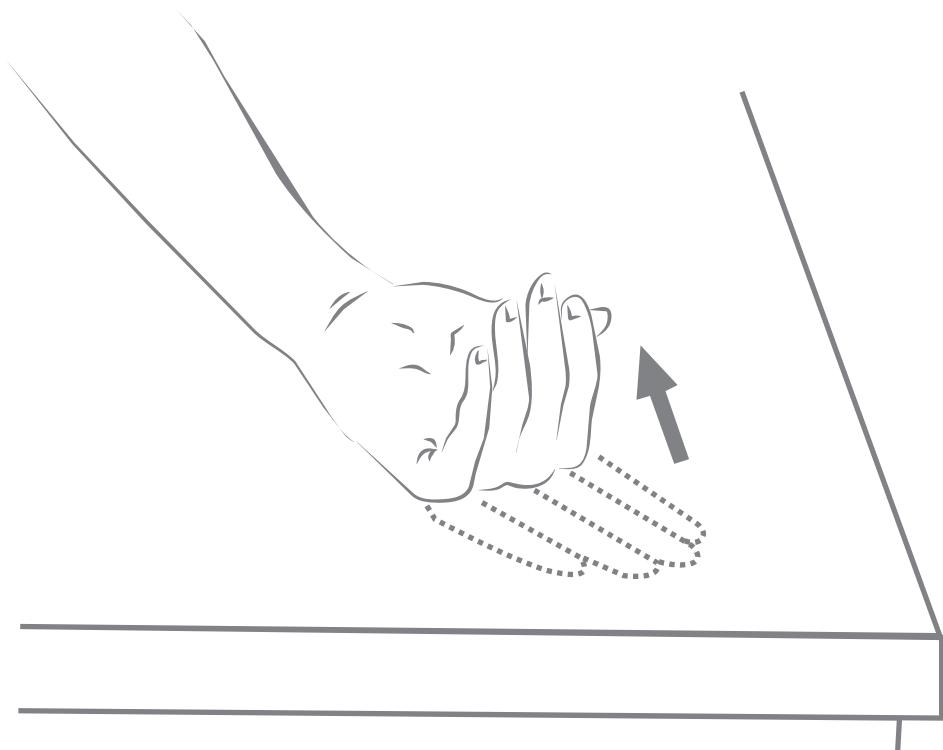
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## LEVANTAR LOS DEDOS SIN AYUDA

(Posición intrínseca)



# MANOS

## Ejercicio 4 Levantar los dedos sin ayuda

### INDICACIÓN:

Dificultad para levantar los dedos (debilidad muscular).

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar el movimiento de los dedos sin la ayuda de la otra mano.

### TÉCNICA:

- ◆ Apoyar la mano con los dedos estirados en la pierna o en la mesa.
- ◆ Levantar las puntas de los dedos hasta quedar rectos (en pie como enseña el dibujo).
- ◆ Mantener los dedos levantados (parados).
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Volver a la posición inicial y descansar.

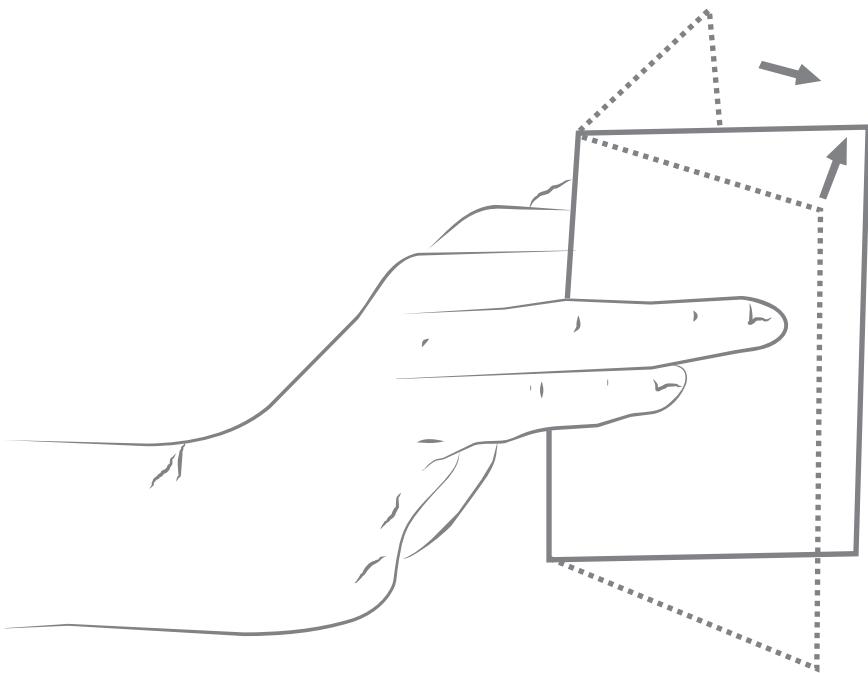
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## JUNTAR LOS DEDOS CONTRA UNA RESISTENCIA

(Aducción de los dedos contra una resistencia)



# MANOS

## Ejercicio 5 Juntar los dedos contra una resistencia

### INDICACIÓN:

Disminución de la fuerza muscular para juntar los dedos.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza muscular de los dedos para juntarlos (contra una resistencia).

### TÉCNICA:

- ♦ Separar los dedos.
- ♦ Poner una hoja de papel doblada entre los dedos.
- ♦ Apretar (juntando los dedos) y contar hasta 5, despacio.
- ♦ Apartar y descansar.

### FRECUENCIA:

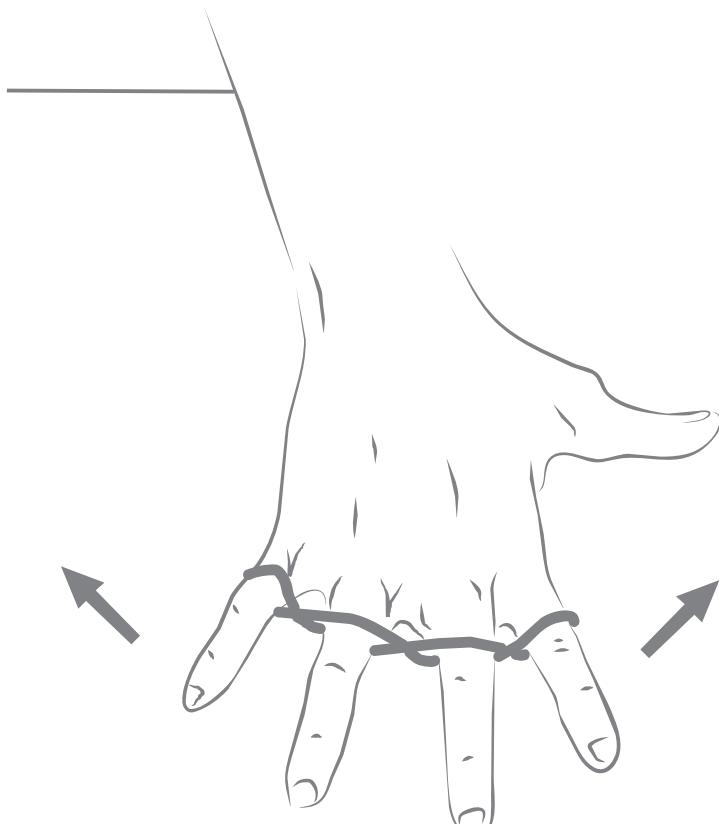
- ♦ Repetir 10 veces
- ♦ 3 veces al día

**Nota:** Se puede hacer con todos los dedos juntos o cada espacio de entre los dedos por separado.

# MANOS

## SEPARAR LOS DEDOS CONTRA UNA RESISTENCIA

(Abducción de los dedos contra una resistencia)



# MANOS

## Ejercicio 6 Separar los dedos contra una resistencia

### INDICACIÓN:

Disminución de la fuerza muscular para separar los dedos.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza de los dedos para separarlos (contra una resistencia).

### TÉCNICA:

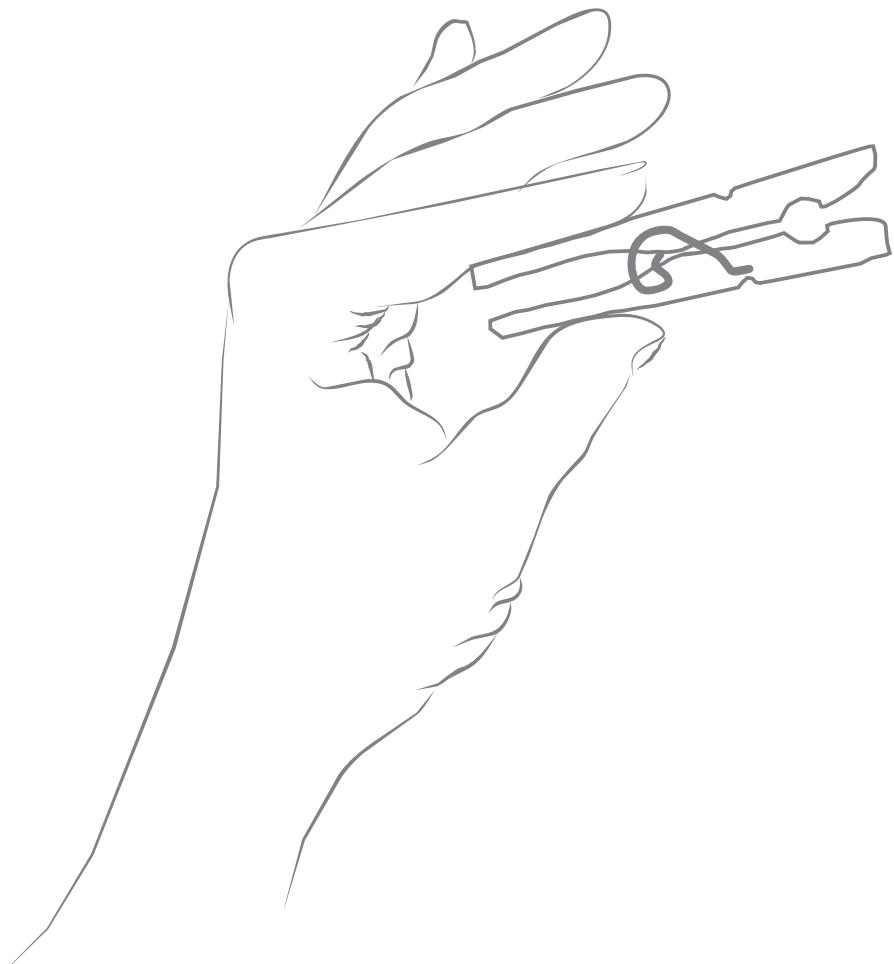
- ◆ Pasar un elástico en cada dedo cruzándolo entre cada uno (como enseña el dibujo).
- ◆ Observar si está bien próximo a la mano, antes de la 1<sup>a</sup> articulación de cada dedo.
- ◆ Separar los dedos.
- ◆ Mantener con fuerza y contar hasta 5, despacio.
- ◆ Cerrar y descansar.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## PINZA CONTRA UNA RESISTENCIA



# MANOS

## Ejercicio 7 Pinza contra una resistencia

### INDICACIÓN:

Disminución de la fuerza de los músculos pequeños de la mano (intrínsecos) para hacer la pinza.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza para hacer la pinza (contra una resistencia).

### TÉCNICA:

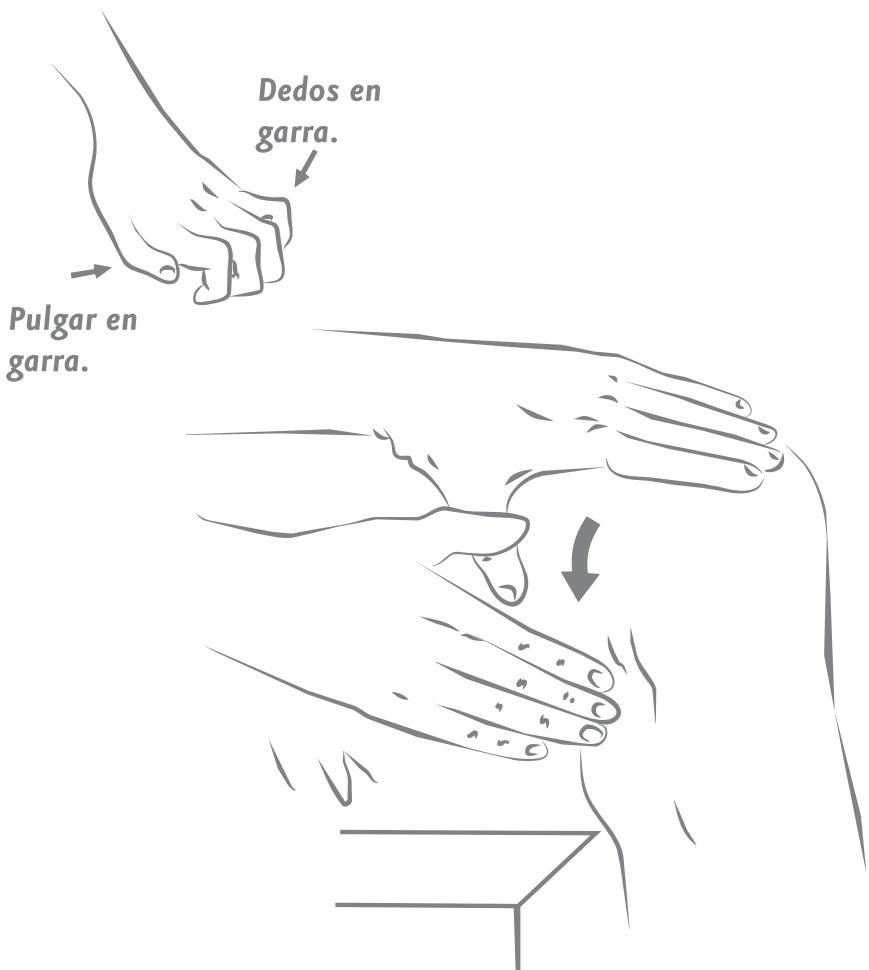
- ◆ Asegurar un prendedor de ropa entre el pulgar y el 2º dedo (manteniendo los dedos extendidos).
- ◆ Apretar un poco el prendedor.
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Soltar y descansar.
- ◆ Repetir con el 3º, 4º, y 5º dedos.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces, con cada dedo
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## SEPARAR EL PULGAR DE LA PALMA DE LA MANO



# MANOS

## Ejercicio 8 Separar el pulgar de la palma de la mano

### INDICACIÓN:

Pulgar en garra.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener o mejorar el movimiento articular con la ayuda de la otra mano.

### TÉCNICA:

- ◆ Apoyar la mano en la rodilla (como enseña el dibujo)
- ◆ Con la otra mano iniciar el deslizamiento dentro del espacio entre el 2º dedo y el 1º (pulgar).
- ◆ Al final mantener el pulgar abierto y contar hasta 30, despacio.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## ABRIR EL PULGAR

(Abducción del pulgar)



# MANOS

## Ejercicio 9 Abrir el pulgar

### INDICACIÓN:

Dificultad para abrir el pulgar (debilidad muscular).

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener o mejorar el movimiento articular y mejorar la fuerza muscular del pulgar.

### TÉCNICA:

- ◆ Apoyar el antebrazo en la pierna dejando la mano hacia fuera.
- ◆ Poner el pulgar abajo del 2º dedo y abrirlo hacia abajo con fuerza (como enseña el dibujo).
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Descansar.

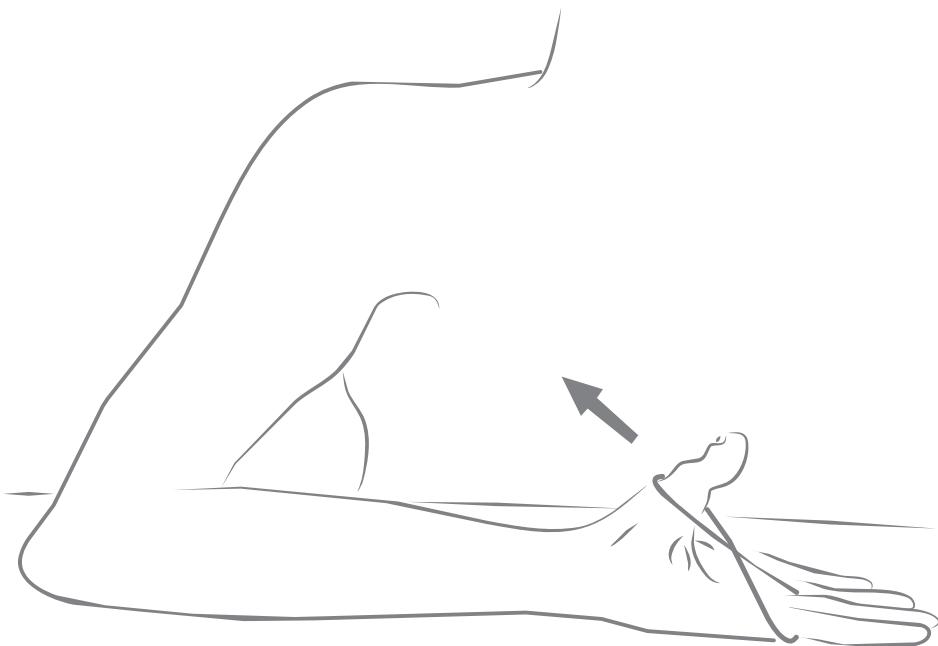
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## ABRIR EL PULGAR CONTRA UNA RESISTENCIA

(Abducción del pulgar contra resistencia)



# MANOS

## Ejercicio 10 Abrir el pulgar contra una resistencia

### INDICACIÓN:

Disminución de la fuerza para abrir el pulgar.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza para abrir el pulgar (contra una resistencia).

### TÉCNICA:

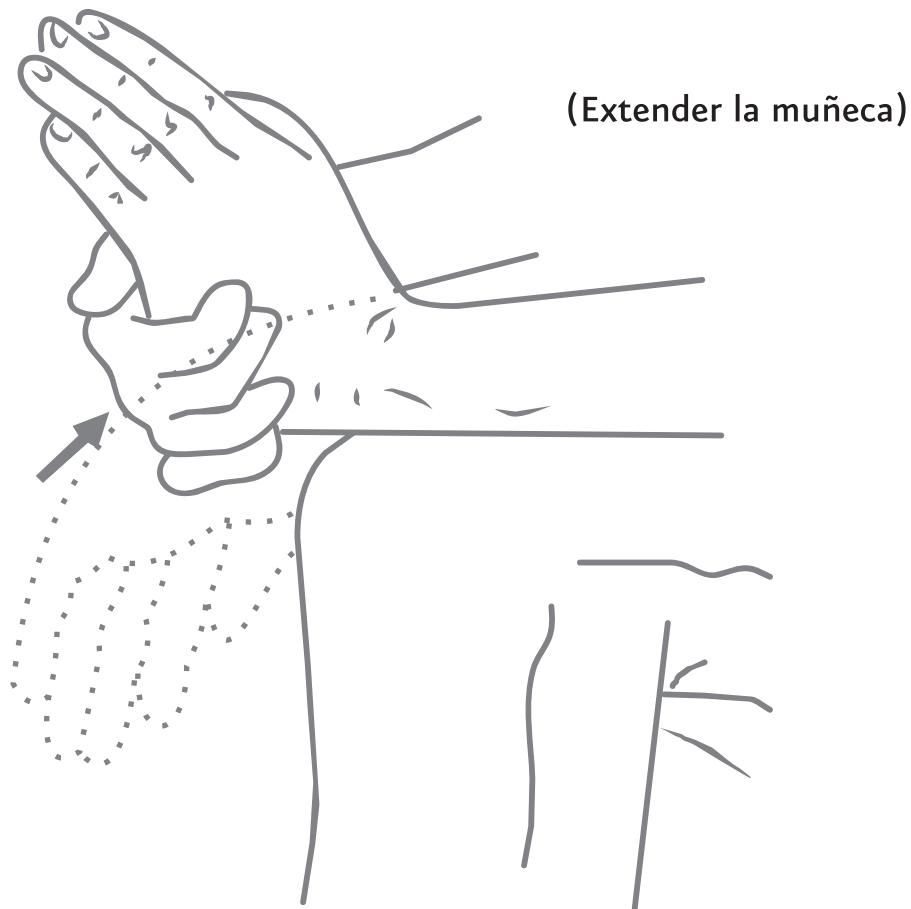
- ◆ Poner la mano apoyada en la mesa (como enseña el dibujo).
- ◆ Pasar el elástico en el 2º y 3º dedos. Girar el elástico y prender el pulgar (como enseña el dibujo).
- ◆ Observar si el elástico está próximo a la mano, antes de la articulación del pulgar.
- ◆ Poner el pulgar arriba del 2º y 3º dedos y alzar el pulgar recto.
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Descansar.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

DOBLAR LA MUÑECA  
HACIA ATRÁS CON AYUDA  
DE LA OTRA MANO



# MANOS

**Ejercicio 11 Doblar la muñeca hacia atrás con ayuda de la otra mano**

**INDICACIÓN:**

Mano caída.

**OBJETIVO PRINCIPAL:**

Alargar los tendones. Mantener o mejorar el movimiento articular de la muñeca.

**TÉCNICA:**

- ◆ Apoyar el antebrazo en la pierna o en la mesa dejando la mano afuera.
- ◆ Con ayuda de la otra mano doblar la muñeca hacia atrás.
- ◆ Contar hasta 30, despacio.

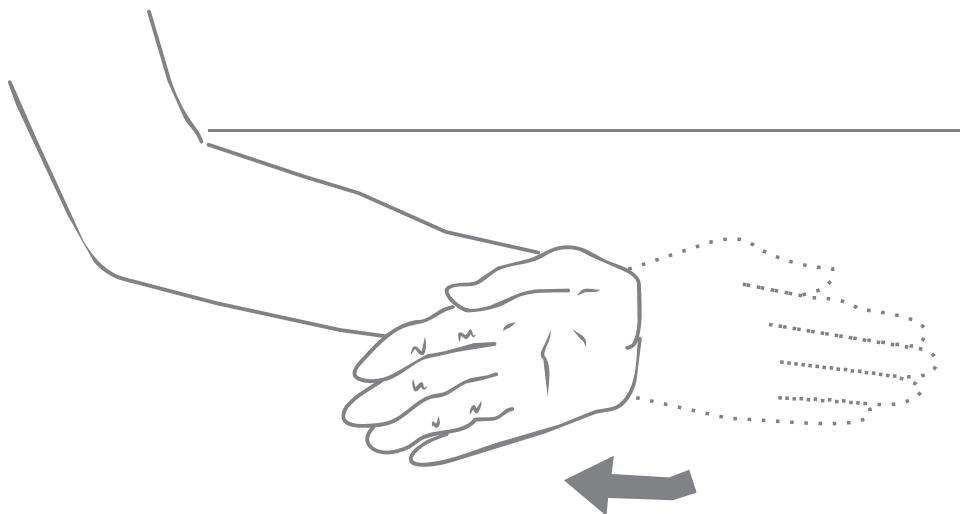
**FRECUENCIA:**

- ◆ Repetir 3 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## DOBLAR LA MUÑECA HACIA ATRÁS

(Extensión de la muñeca)



# MANOS

## Ejercicio 12 Doblar la muñeca hacia atrás

### INDICACIÓN:

Dificultad para doblar la muñeca hacia atrás (debilidad muscular).

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener el movimiento articular de la muñeca y mejorar la fuerza muscular.

### TÉCNICA:

- ◆ Poner el antebrazo y mano apoyados en la mesa vueltos hacia un lado (como enseña el dibujo).
- ◆ Doblar la muñeca hacia atrás.
- ◆ Detener con fuerza y contar hasta 5, despacio.
- ◆ Descansar.

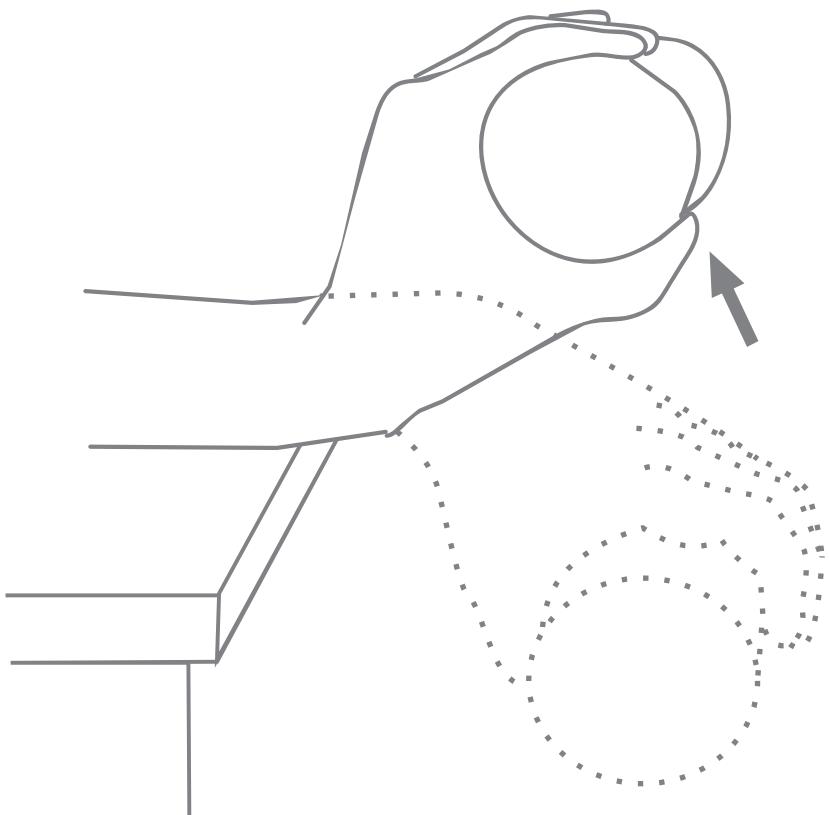
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 3 veces
- ◆ 3 veces al día

# MANOS

## LEVANTAR LA MUÑECA CONTRA UNA RESISTENCIA

(Extensión de la muñeca contra una resistencia)



# MANOS

## Ejercicio 13 Levantar la muñeca contra una resistencia

### INDICACIÓN:

Disminución de la fuerza de los músculos extensores de la muñeca para levantar la muñeca.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza para levantar la muñeca (contra una resistencia).

### TÉCNICA:

- ◆ Apoyar el antebrazo en la mesa o en la pierna dejando la mano hacia fuera.
- ◆ Asegurar un botecito (u otro objeto) con arena (peso).
- ◆ Levantar la muñeca agarrando el peso.
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Llevar la muñeca hacia abajo despacio y descansar.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día



# PIES



# PIES

## HIDRATACIÓN Y LUBRICACIÓN DE LOS PIES



# PIES

¡ACUÉRDESE!

HIDRATE Y LUBRIQUE SUS  
PIES ANTES DE LOS  
EJERCICIOS

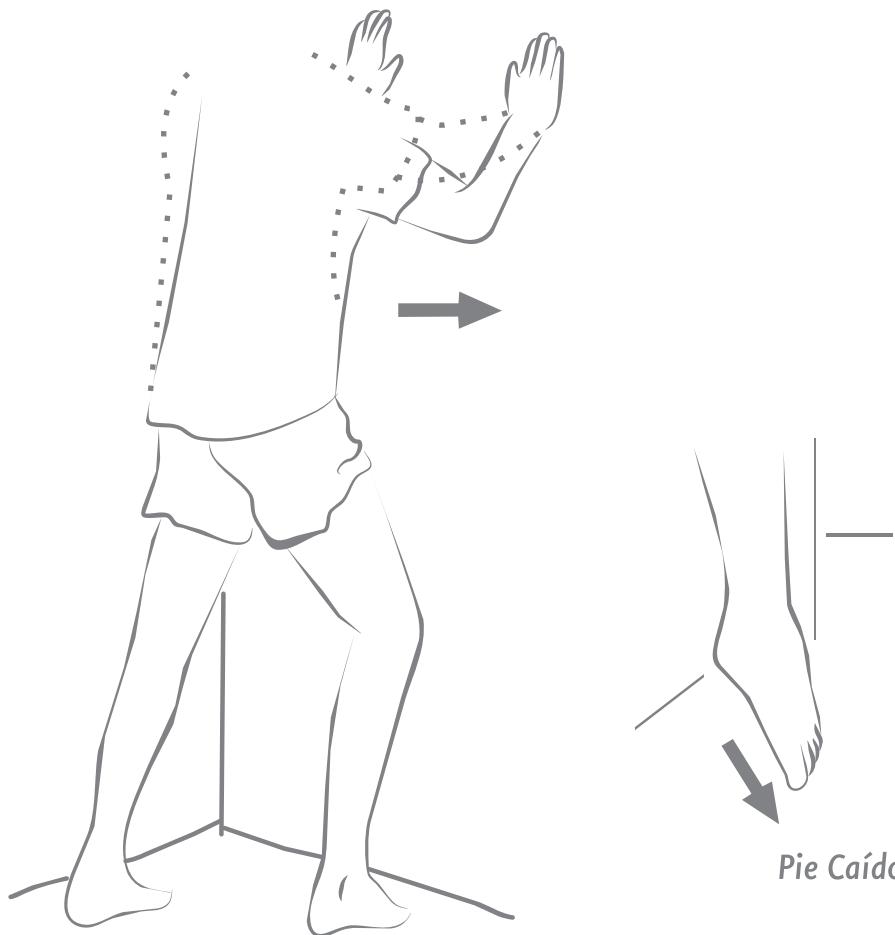
Técnica:

- ◆ Poner agua a temperatura ambiente en una cubeta.
- ◆ Dejar los pies en el agua durante 10 minutos.
- ◆ Enjuagar levemente.
- ◆ Gotear aceite en las manos y esparcir bien.

# PIES

## ESTIRAR LA PIERNA Y EL PIE

(Alargamiento de la pierna y del pie)



# PIES

## Ejercicio 1 Estirar la pierna y el pie

### INDICACIÓN:

Pie caído o disminución de la fuerza muscular para levantar el pie.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener o mejorar el movimiento articular del tobillo (evitar que permanezca rígido).

### TÉCNICA:

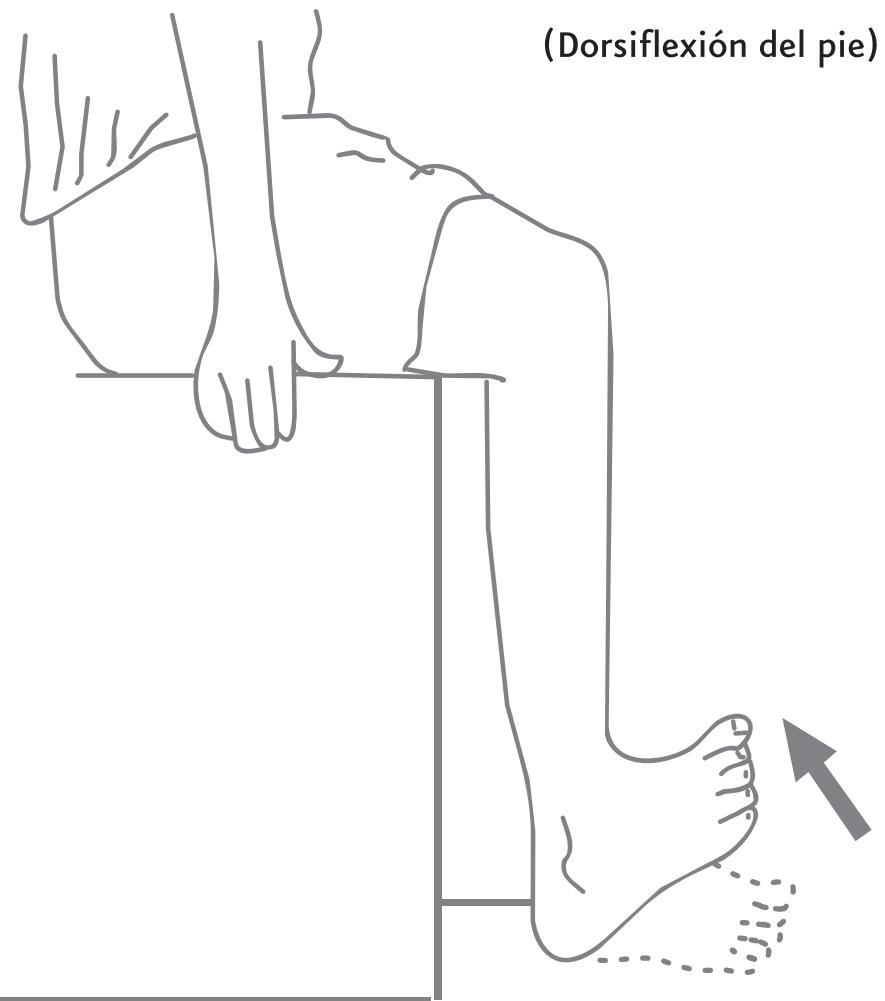
- ◆ Quedarse parado cerca de la pared.
- ◆ Apoyar las dos manos en la pared, a la altura de los hombros.
- ◆ Poner el pie derecho adelante y doblar un poco la rodilla.
- ◆ Poner el pie izquierdo detrás y estirar la pierna.
- ◆ Doblar los brazos y mantener la espalda recta.
- ◆ Mantener los talones apoyados en el suelo y los pies apuntando hacia delante.
- ◆ Contar hasta 30, despacio.
- ◆ Repetir con la otra pierna atrás.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 3 veces con cada pierna
- ◆ 3 veces al día

# PIES

## LEVANTAR EL PIE



# PIES

## Ejercicio 2 Levantar el pie

### INDICACIÓN:

Dificultad para levantar el pie (pie caído).

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza muscular para levantar el pie (mejorando el caminar).

### TÉCNICA:

- ◆ Sentarse con el pie apoyado en el suelo.
- ◆ Levantar la punta del pie al máximo posible, manteniendo el talón en el suelo.
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Bajar el pie y descansar.

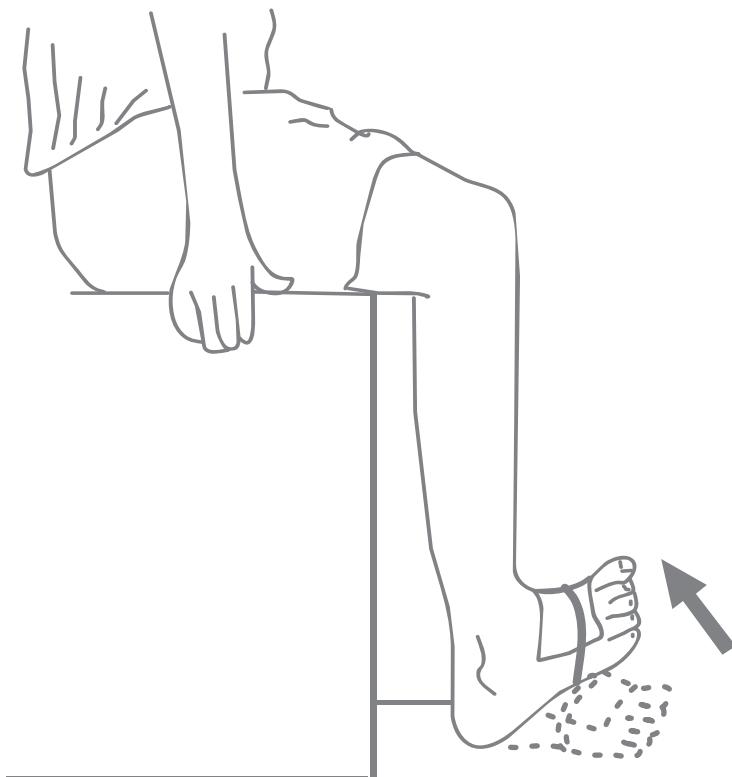
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# PIES

## LEVANTAR EL PIE CONTRA UNA RESISTENCIA

(Dorsiflexión contra resistencia)



# PIES

## Ejercicio 3 Levantar el pie contra una resistencia

### INDICACIÓN:

Disminución de la fuerza muscular para levantar el pie.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza muscular para levantar el pie (contra una resistencia).

### TÉCNICA:

- ◆ Sentarse en un local alto, con el pie sin apoyo.
- ◆ Poner un peso sobre el empeine del pie.
- ◆ Levantar la punta del pie.
- ◆ Contar hasta 5, despacio.
- ◆ Bajar el del pie y descansar.

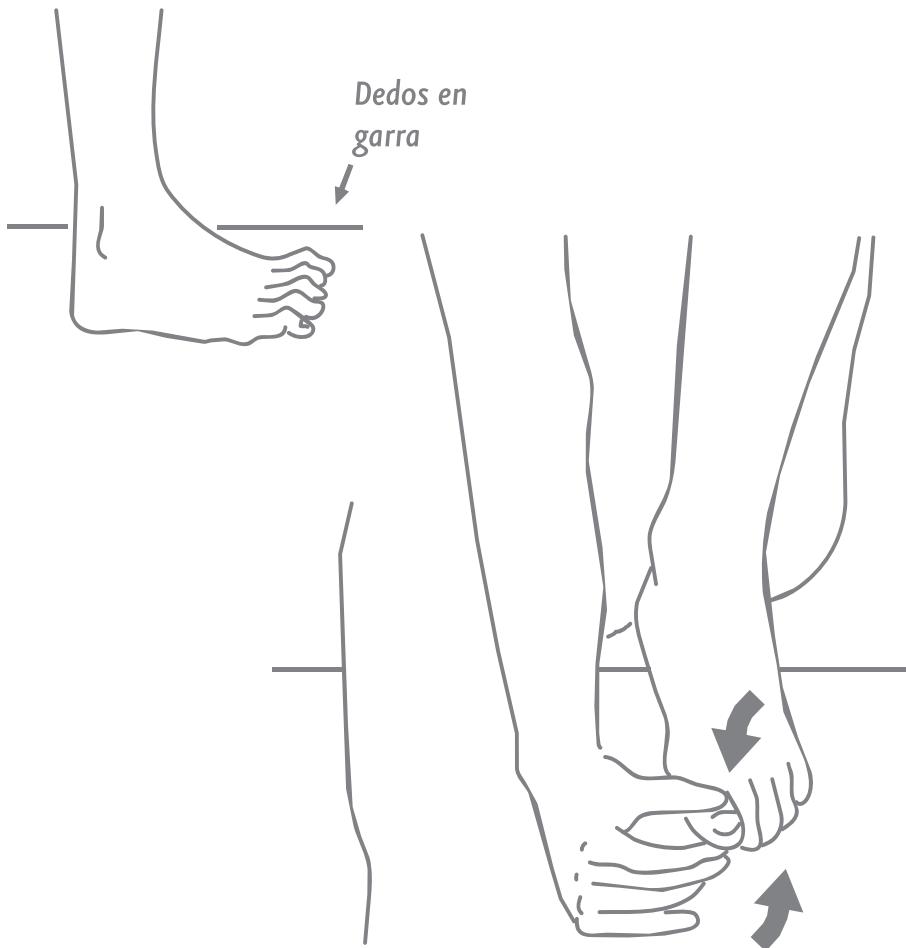
### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 10 veces
- ◆ 3 veces al día

# PIES

## ESTIRAR LOS DEDOS

(Alargamiento de los dedos)



# PIES

## Ejercicio 4 Estirar los dedos

### INDICACIÓN:

Dedos en garra.

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mantener o mejorar el movimiento articular con ayuda de la mano.

### TÉCNICA:

- ◆ Apoyar el pie sobre la rodilla de la otra pierna.
- ◆ Inmovilizar la articulación más cercana del dedo con una de las manos (como enseña el dibujo).
- ◆ Estirar la punta del dedo lo máximo posible con ayuda de la otra mano.
- ◆ Contar hasta 30, despacio.
- ◆ Repetir con todos los dedos.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 3 veces con cada dedo
- ◆ 3 veces al día

# PIES

## MOVILIZAR LOS DEDOS CONTRA UNA RESISTENCIA



# PIES

## Ejercicio 5 Movilizar los dedos contra una resistencia

### INDICACIÓN:

Disminución de la fuerza muscular de los pequeños músculos del pie (inicio de la garra).

### OBJETIVO PRINCIPAL:

Mejorar la fuerza de los músculos pequeños del pie para evitar o disminuir las garra.

### TÉCNICA:

- ◆ Poner una toalla estirada en el suelo.
- ◆ Sentarse y apoyar el pie encima de la toalla.
- ◆ Mantener los talones en el suelo.
- ◆ Doblar los dedos jalando toda la toalla hacia debajo de los pies.
- ◆ Estirar los dedos, estirando la toalla (volviendo a la posición inicial).
- ◆ Descansar.
- ◆ Repetir con el otro pie, si el caso así lo requiere.

### FRECUENCIA:

- ◆ Repetir 5 veces
- ◆ 3 veces al día



# Vamos a escoger sus ejercicios

(Los ejercicios deben ser hechos de acuerdo con las necesidades de cada persona).

Fuerza	DESCRIPCION	ORIENTACIÓN	
FUERTE	5	Realiza el movimiento completo contra la gravedad con resistencia máxima.	No necesita de ejercicios
DÉBIL	4	Realiza el movimiento completo contra la gravedad con resistencia parcial.	Ejercicios activos con resistencia
	3	Realiza el movimiento completo contra la gravedad.	Ejercicios activos con resistencia o sin ella
	2	Realiza el movimiento parcial.	Alargamiento, ejercicios pasivos Ejercicios con ayuda de la otra mano Ejercicios activos sin resistencia
NINGUNA	1	Contracción muscular sin movimiento.	Alargamiento, ejercicios pasivos Ejercicios con ayuda de la otra mano
	0	Parálisis (Ningún movimiento).	Alargamiento, ejercicios pasivos



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SALUD**



**SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**CENTRO NACIONAL DE VIGILANCIA  
EPIDEMIOLÓGICA Y CONTROL DE ENFERMEDADES**

**DIRECCIÓN GENERAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS**

