ConCiencia



APRENDE Y CUÍDATE

Movimiento y autonomía

Cuidar las capacidades amplía las posibilidades

GUÍA ILUSTRADA · CONOCER, COMPRENDER Y COMPARTIR

En este cuaderno

+ Cuidar las capacidades amplía las posibilidades 3

1 El cuerpo necesita movimiento 5

2 Las capacidades que nos permiten seguir haciendo 8

3 El movimiento se entrena y las capacidades se recuperan 13

4 ¿Cuánto y cómo necesitamos movernos? 17

5 Prevenir caídas, mantener la confianza 21

6 Contra pereza, diligencia 26

7 Moverse también es compartir y disfrutar 33

+ Bibliografía y fuentes de consulta 38

+ Otros de nuestros cuadernillos 39

Cuidar las capacidades amplía las posibilidades



Caminar, levantarnos de una silla, subir y bajar escaleras o limpiar la casa son movimientos que realizamos habitualmente. Otros, como bailar, cuidar el jardín o trabajar en la huerta, etc. también nos mantienen activos.

Todas estas actividades son posibles gracias al trabajo conjunto de nuestros músculos, huesos, articulaciones, corazón, pulmones y cerebro.

La ciencia ha demostrado que la actividad física no solo ayuda a prevenir enfermedades: también mejora nuestras capacidades, favorece el bienestar y contribuye a mantener la autonomía.

Hoy sabemos que nuestro organismo conserva capacidad de adaptación y mejora a lo largo de toda la vida. Podemos ganar fuerza, resistencia y equilibrio a cualquier edad, incluso después de periodos prolongados de inactividad.

Nunca es demasiado tarde para empezar. Cada persona puede encontrar una forma de moverse adaptada a sus capacidades. Los pequeños avances también cuentan y pueden mejorar nuestra vida cotidiana.



1



El cuerpo necesita movimiento

Cuando nos movemos, diferentes sistemas del organismo trabajan conjuntamente. Los músculos utilizan energía, el corazón impulsa sangre y los pulmones aportan el oxígeno que necesitan nuestros tejidos. Mientras tanto, el cerebro coordina los movimientos y nos ayuda a mantener el equilibrio.

- **La actividad física habitual produce cambios beneficiosos en el organismo:**

- **Músculos:** pueden ganar fuerza y mejorar su funcionamiento mediante ejercicios adecuados.
- **Huesos:** responden a los estímulos mecánicos del movimiento y del trabajo muscular, que contribuyen a mantener su fortaleza.
- **Corazón y pulmones:** mejoran su capacidad para responder al esfuerzo y favorecen nuestra resistencia.
- **Cerebro:** la actividad física contribuye a mantener la salud cognitiva, favoreciendo capacidades como la memoria y la atención. También puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mejorar el estado de ánimo y favorecer un sueño de mayor calidad. Estos beneficios no dependen exclusivamente de practicar deporte.

La actividad física es cualquier movimiento corporal que requiere energía, como caminar, limpiar o bailar. El ejercicio físico sin embargo, es una actividad planificada para mantener o mejorar capacidades concretas, como la fuerza, la resistencia o el equilibrio.

Ambos son beneficiosos y se complementan.

La investigación también ha demostrado que permanecer muchas horas sin movernos perjudica la salud, incluso cuando realizamos ejercicio en otros momentos del día, por ello es conveniente interrumpir los momentos que pasamos sentados por hacer algo de actividad.

Una idea importante

Nuestro organismo responde a la actividad que realizamos. Cuanto más variadas sean las capacidades que trabajamos, más completo será el beneficio.

2



Las capacidades que nos permiten seguir haciendo

Para desenvolvernos en nuestra vida cotidiana necesitamos distintas capacidades físicas. Todas son importantes y se complementan, pero no mejoran necesariamente con las mismas actividades:

Resistencia: realizar esfuerzos sin fatigarnos tanto

Es la capacidad de mantener una actividad durante un tiempo. Depende, entre otros factores, del funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos.

Caminar a buen ritmo, bailar, montar en bicicleta o nadar ayudan a mejorarla. Con la práctica, el organismo aprovecha mejor el oxígeno y podemos realizar esfuerzos con menor fatiga.

Fuerza muscular: mucho más que levantar peso

Es la capacidad de los músculos para realizar esfuerzos. La necesitamos para levantarnos de una silla, subir escaleras, transportar la compra o mantener una postura.

Hoy sabemos que la fuerza muscular puede mejorar a cualquier edad, incluso después de periodos de inactividad. Para entrenarla necesitamos trabajar los músculos contra una resistencia adecuada, que puede ser nuestro propio peso, una banda elástica o una carga adaptada.

Caminar es beneficioso, pero generalmente no proporciona por sí solo el estímulo suficiente para fortalecer todos los grupos musculares.

Flexibilidad y movilidad: movernos con soltura

La flexibilidad está relacionada con la capacidad de los músculos y otros tejidos para permitir determinados movimientos. La movilidad es la capacidad de mover las articulaciones con una amplitud adecuada y controlada.

Ambas facilitan actividades como vestirnos, agacharnos, girar el cuerpo o alcanzar objetos.

Los movimientos suaves, realizados de forma habitual y sin forzar, ayudan a mantenerlas.

Equilibrio y coordinación: movernos con seguridad

El equilibrio nos permite mantener la estabilidad, tanto cuando estamos quietos como cuando nos desplazamos. Para conseguirlo, el cerebro combina la información que recibe de la vista, el oído interno y los receptores de músculos y articulaciones.

La coordinación nos permite organizar diferentes movimientos para realizar una acción, como caminar mientras cambiamos de dirección o superar un pequeño obstáculo.

Ambas capacidades pueden entrenarse. Mejorarlas, junto con la fuerza muscular, contribuye a reducir el riesgo de caídas.

¿Por qué necesitamos combinar diferentes ejercicios?

Porque cada actividad estimula unas capacidades más que otras.

Caminar mejora principalmente la resistencia. Los ejercicios contra una resistencia desarrollan la fuerza. Los movimientos articulares y los estiramientos ayudan a mantener la movilidad y la flexibilidad. Los ejercicios específicos de equilibrio mejoran la estabilidad.

La ciencia recomienda combinar actividades de resistencia, fuerza y equilibrio, incorporando también ejercicios de movilidad y flexibilidad según nuestras necesidades.

No se trata de practicar muchos deportes, sino de cuidar las distintas capacidades que utilizamos cada día.

Para recordar

Caminar es una excelente actividad, pero combinar diferentes tipos de movimiento nos ayuda a cuidar distintas capacidades físicas.

Un ejemplo de ejercicio completo

Caminar a buen ritmo, subir escaleras, levantarnos varias veces de una silla, mover suavemente brazos y piernas y practicar el equilibrio caminando despacio, colocando un pie justo delante del otro, junto a un apoyo firme.

3



El movimiento se entrena y las capacidades se recuperan

¿Qué ocurre cuando dejamos de movernos?

Nuestro cuerpo se adapta a la actividad que realizamos. Cuando pasamos mucho tiempo sin movernos, los músculos pueden perder fuerza, disminuye nuestra resistencia y algunas actividades cotidianas empiezan a exigirnos más esfuerzo.

La inactividad prolongada también puede afectar al equilibrio y a la movilidad. Por ejemplo, después de una enfermedad que nos obliga a guardar reposo, podemos notar que caminar, subir escaleras o levantarnos de una silla resulta más difícil.

Pero estos cambios no siempre son irreversibles.

La ciencia demuestra que podemos mejorar a cualquier edad

Durante las últimas décadas, numerosos estudios han confirmado que el organismo mantiene su capacidad de adaptación al ejercicio incluso a edades muy avanzadas.

Los músculos responden al entrenamiento de fuerza, el corazón y los pulmones pueden mejorar su respuesta al esfuerzo y el equilibrio puede entrenarse.

Esta capacidad de adaptación se conoce como plasticidad: nuestro organismo puede modificar su funcionamiento en respuesta a los estímulos que recibe.

La recuperación dependerá de la salud, las circunstancias y las capacidades de cada persona, pero la edad, por sí sola, no impide obtener beneficios.

Sedentarismo e inactividad física: no son lo mismo

Una persona puede realizar ejercicio todos los días y, sin embargo, pasar demasiadas horas sentada.

Inactividad física: no alcanzar los niveles de actividad recomendados para cuidar la salud.

Sedentarismo: pasar mucho tiempo despiertos sentados, reclinados o tumbados, con un gasto de energía muy bajo.

La investigación ha demostrado que ambos comportamientos pueden afectar a la salud. Por eso, además de realizar ejercicio, conviene levantarnos y movernos con frecuencia a lo largo del día, siempre que nuestras capacidades lo permitan.

Para recordar

Nunca es demasiado tarde para empezar o retomar la actividad física. Incluso después de periodos de inactividad podemos mejorar nuestras capacidades.

No necesitamos recuperar de golpe lo que hemos dejado de hacer. Comenzar con actividades adaptadas y aumentar progresivamente el esfuerzo permite avanzar con mayor seguridad.



4



¿Cuánto y cómo necesitamos movernos?

¿Qué recomienda la ciencia?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a las personas adultas realizar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad intensa, o una combinación equivalente.

Por ejemplo, caminar a buen ritmo durante 30 minutos, cinco días a la semana, permite alcanzar los 150 minutos recomendados.

Pero caminar no es suficiente para trabajar todas nuestras capacidades. Por eso, las recomendaciones incluyen:

- **Ejercicios de fuerza:** al menos dos días por semana, trabajando los principales grupos musculares.
- **Ejercicios de equilibrio y fuerza combinados:** especialmente a partir de los 65 años, al menos tres días por semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas.
- **Ejercicios de movilidad y flexibilidad:** incorporarlos habitualmente para facilitar los movimientos cotidianos.

Estas recomendaciones son una referencia para cuidar la salud, no una exigencia que debamos cumplir desde el primer día.

¿Cómo sabemos si la intensidad es adecuada?

Una forma sencilla de reconocer la intensidad del ejercicio es observar nuestra respiración.

- **Actividad moderada:** respiramos algo más deprisa y aumenta el ritmo del corazón, pero podemos mantener una conversación. Por ejemplo, caminar a paso ligero.
- **Actividad intensa:** respiramos mucho más deprisa y nos resulta difícil decir varias frases seguidas sin detenernos para recuperar el aliento.

La intensidad depende de la condición física de cada persona. Una misma actividad puede resultar suave para alguien y exigente para otra persona.

Empezar poco a poco también cuenta

La ciencia ha confirmado que cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna. No es necesario realizar sesiones largas para obtener beneficios.

Podemos comenzar con cinco o diez minutos de movimiento, repetirlos a lo largo del día y aumentar progresivamente el tiempo o la intensidad.

Lo importante es elegir actividades que podamos realizar con seguridad y mantener en el tiempo.

Si tenemos una enfermedad, dificultades de movilidad o llevamos mucho tiempo sin realizar ejercicio, puede ser conveniente recibir orientación profesional para adaptar la actividad.

¿Y si pasamos muchas horas sentados?

Levantarnos para caminar por casa, realizar algunos movimientos o cambiar de actividad son formas sencillas de incorporar movimiento a nuestra jornada.

Cuando levantarse no es posible, también podemos realizar ejercicios adaptados desde una silla.

Para recordar

Combinar resistencia, fuerza y equilibrio aporta beneficios complementarios. Las recomendaciones científicas nos orientan, pero cada persona puede comenzar desde sus capacidades.

No importa tanto alcanzar una cifra el primer día como empezar, avanzar progresivamente y mantener la actividad.

5



Prevenir caídas, mantener la confianza

¿Por qué perdemos el equilibrio?

Mantenernos de pie o caminar requiere que el cerebro combine información de la vista, el oído interno, los músculos y las articulaciones para ajustar continuamente nuestra postura.

Una caída puede producirse por diferentes causas: pérdida de fuerza o equilibrio, problemas de visión, determinados medicamentos, mareos o dificultades para caminar. También influyen los obstáculos, la iluminación insuficiente y las superficies resbaladizas o irregulares.

Las caídas no son una consecuencia inevitable de cumplir años. Muchos de sus factores de riesgo pueden prevenirse o modificarse.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

La investigación científica ha demostrado que los ejercicios que combinan fuerza, equilibrio y movimientos funcionales ayudan a reducir las caídas.

También podemos mejorar la seguridad de nuestros entornos:

- **En casa:** mantener los espacios de paso despejados, retirar alfombras que se deslizan, mejorar la iluminación y utilizar superficies antideslizantes y apoyos seguros en el baño.
- **En la calle:** prestar atención a los desniveles, utilizar calzado adecuado y elegir recorridos seguros.
- **Cuidar la salud:** revisar la visión y consultar con profesionales sanitarios si tenemos mareos, dificultades para caminar o tomamos medicamentos que puedan afectar al equilibrio.

Los bastones, andadores y otros productos de apoyo, cuando están bien indicados y ajustados, pueden aportar seguridad y facilitar la autonomía.



Si sufrimos una caída, ¿cómo debemos actuar?

Lo primero es mantener la calma y comprobar si podemos movernos sin dolor importante.

Si existe dolor intenso, sospecha de fractura, lesión en la cabeza o dificultad para movernos, no debemos intentar levantarnos sin ayuda. Ante una situación grave, hay que llamar al 112.

Si no hay señales de lesión y podemos movernos con seguridad, conviene incorporarnos despacio, utilizando un apoyo firme. Aprender previamente con un profesional cómo levantarnos del suelo puede ser útil.

Si hemos sufrido una caída, aunque no haya ocasionado lesiones importantes, es recomendable comunicarlo a un profesional sanitario para valorar sus posibles causas y prevenir nuevas caídas.

Recuperar la confianza también es importante

Después de una caída puede aparecer miedo a que vuelva a suceder. Ese temor puede llevarnos a reducir nuestras actividades y, con ello, perder fuerza y seguridad al movernos.

Recuperar la confianza mediante ejercicios adaptados, apoyos adecuados y acompañamiento profesional cuando sea necesario ayuda a retomar nuestras actividades.

Para recordar

Prevenir caídas no significa dejar de hacer cosas, sino aprender a realizarlas con mayor seguridad.

Mantener la fuerza y el equilibrio, cuidar nuestros entornos y saber cómo actuar ante una caída nos ayuda a conservar la confianza y la autonomía.



6



Contra pereza, diligencia

A veces lo más difícil de hacer ejercicio es empezar. «Mañana tengo más tiempo», «hoy hace frío», «no tengo ganas». ¿Te suena?

No necesitamos apuntarnos a un gimnasio ni disponer de materiales especiales. Podemos incorporar pequeños ejercicios a nuestra vida cotidiana y aumentar progresivamente su duración o dificultad.

Lo importante es encontrar actividades que nos gusten, podamos realizar con seguridad y queramos mantener.

Cinco ejercicios para ponerse en marcha

1 Levantarse y sentarse: fortalecer las piernas

Siéntate en una silla firme, que no se deslice, con los pies apoyados en el suelo. Levántate despacio y vuelve a sentarte de forma controlada. Utiliza los reposabrazos si necesitas ayuda.

Este ejercicio fortalece principalmente las piernas y facilita actividades como levantarnos de una silla o del inodoro.

2 Caminar a diferentes ritmos: mejorar la resistencia

Camina a un ritmo cómodo durante unos minutos. Si te encuentras bien, alterna periodos a paso normal con otros algo más rápidos.

El objetivo es aumentar progresivamente el tiempo que puedes caminar sin fatigarte en exceso.

3 Elevar los talones: fortalecer las pantorrillas

De pie, con las manos apoyadas en una superficie firme, eleva lentamente los talones hasta quedar sobre las puntas de los pies. Después, vuelve a apoyar toda la planta.

Este ejercicio trabaja los músculos de las pantorrillas, que participan en la marcha y en el control de la postura.

4 Mover brazos y hombros: cuidar la movilidad

Utilizar bandas elásticas, levantar pequeñas cargas adaptadas o apretar suavemente una pelota blanda son ejercicios que ayudan a mejorar la fuerza de los brazos y el agarre de las manos, necesarios para transportar objetos y realizar numerosas actividades cotidianas.

5 Caminar colocando un pie delante del otro: entrenar el equilibrio

Junto a una encimera o barandilla firme, camina despacio colocando el talón de un pie cerca de la punta del otro, como si siguieras una línea.

Mantén un apoyo al alcance y agárrate cuando lo necesites. Si tienes dificultades importantes de equilibrio, realiza este ejercicio con supervisión profesional.

¿Cómo empezar?

No hace falta realizar todos los ejercicios el primer día.

Podemos elegir dos o tres, comenzar con pocas repeticiones y aumentar progresivamente según nuestras capacidades.

Conviene respirar con normalidad, evitar movimientos bruscos y descansar cuando lo necesitemos.

Si aparecen dolor en el pecho, mareo intenso o dificultad respiratoria desproporcionada, debemos detener la actividad y solicitar atención sanitaria.

Cuando existen problemas de salud o limitaciones importantes, un profesional sanitario o del ejercicio cualificado puede ayudarnos a adaptar los movimientos.



La tecnología también puede ayudarnos

Los recursos digitales pueden facilitarnos la actividad física, especialmente cuando tenemos dificultades para desplazarnos o queremos organizar mejor nuestras rutinas.

Seguir ejercicios desde casa. Podemos consultar vídeos de movilidad, fuerza o equilibrio preparados por profesionales y adecuados a nuestras capacidades.

Organizar las actividades. Las alarmas y los calendarios del teléfono pueden recordarnos cuándo hemos previsto movernos.

Conocer nuestros progresos. Algunas aplicaciones registran los pasos, el tiempo de actividad o los recorridos y nos ayudan a fijar pequeños objetivos.

Encontrar propuestas cercanas. Las páginas de ayuntamientos, centros sociales y asociaciones informan sobre paseos, talleres y actividades en nuestro entorno.

La tecnología es una ayuda, no un requisito. Podemos mantenernos activos sin utilizarla y, si recurrimos a vídeos o aplicaciones, conviene elegir opciones accesibles y fiables.

El mejor ejercicio es el que podemos mantener

No todas las personas disfrutan con las mismas actividades. Algunas prefieren caminar, otras bailar, nadar, montar en bicicleta o participar en actividades en grupo.

La constancia importa más que empezar con grandes esfuerzos. Una actividad adaptada, agradable y practicada con regularidad puede ayudarnos a mejorar nuestras capacidades.

Para recordar

Contra pereza, diligencia. No hace falta esperar al momento perfecto: podemos empezar hoy, con un movimiento sencillo y adaptado a nuestras posibilidades.

Lo importante no es hacerlo todo, sino encontrar la manera de seguir moviéndonos.

7



Moverse también es compartir y disfrutar

En compañía, el movimiento se disfruta más

Caminar con amistades, bailar, participar en actividades comunitarias o salir a pasear en familia son oportunidades para movernos y relacionarnos.

La actividad física compartida puede ayudarnos a mantener la motivación, crear vínculos y sentirnos parte de nuestra comunidad. Además, las relaciones sociales contribuyen al bienestar emocional.

Nuestro entorno también cuenta

Disponer de calles accesibles, caminos seguros, parques, bancos para descansar y espacios donde realizar actividades, facilita que podamos movernos con autonomía.

En el medio rural, los paseos por el pueblo, los caminos, las actividades culturales y los encuentros vecinales ofrecen oportunidades para mantenernos activos. Sin embargo, la falta de instalaciones, transporte o actividades organizadas también puede dificultarlo.

La actividad física no depende únicamente de nuestra voluntad: necesitamos entornos que faciliten el movimiento y la participación.

Encontrar nuestra manera de movernos

No existe una única forma de mantenerse activo. Podemos caminar, bailar, practicar ejercicios en casa, participar en actividades grupales o incorporar más movimiento a nuestras tareas habituales.

Lo importante es elegir actividades que nos gusten, se adapten a nuestras capacidades y podamos mantener en el tiempo.

También podemos probar algo nuevo. Aprender un baile, participar en una actividad comunitaria o comenzar a practicar ejercicios de fuerza y equilibrio puede abrir nuevas oportunidades para disfrutar y relacionarnos.

Para recordar

Moverse no es solo hacer ejercicio. También es salir, encontrarnos, compartir experiencias y participar en la vida de nuestra comunidad.

Cuidar nuestras capacidades nos ayuda a seguir haciendo aquello que queremos y a descubrir nuevas posibilidades.





Bibliografía y fuentes de consulta

- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020). Promoción de la actividad física para las personas mayores (2023).
- **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).** Informe del Comité Científico sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española (2022).
- **Ministerio de Sanidad.** Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor (2026). Guía para el desarrollo de programas de ejercicio físico multicomponente en recursos comunitarios y locales para la prevención de fragilidad y caídas en las personas mayores (2026).
- **Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).** Colección Saber envejecer: cuadernos Ejercicio físico y Prevenir caídas.
- **Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE).** Envejecimiento saludable, esfuerzo y ejercicio. Beneficios antienvejecimiento del entrenamiento de fuerza.

Las recomendaciones son generales. Ante enfermedades, dificultades de movilidad, caídas o síntomas durante el ejercicio, consulta con profesionales sanitarios.

APRENDE Y CUÍDATE

Otros de nuestros cuadernillos



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
Alimentación saludable y sostenible, hidratación, digestión y microbiota.



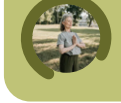
BIENESTAR EMOCIONAL
Salud mental, emociones, estrés y descanso.



MENTE ACTIVA, VIDA ACTIVA
Memoria, atención, aprendizaje, estimulación cognitiva y salud cerebral.



VÍNCULOS PARA COMPARTIR LA VIDA
Relaciones personales, participación, apoyo mutuo y soledad elegida.



PREVENIR ES ANTICIPARSE
Autocuidado, hábitos saludables, señales de alerta y decisiones informadas sobre la salud.

ConCiencia

Cuadernos ConCiencia

Conocer. Comprender. Actuar. Compartir.

Una colección de Solidaridad Intergeneracional que acerca la ciencia a nuestra vida cotidiana para aprender, tomar decisiones informadas y cuidar nuestra salud y bienestar.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMSERSO

Solidaridad Intergeneracional