

# PEQUEÑOS CONSEJOS Y RUTINAS PARA EL MANTENIMIENTO FÍSICO, COGNITIVO Y EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



Este año ha sido, sin duda, uno de los más convulsos y difíciles que hemos tenido que afrontar tanto en términos individuales y familiares como sociales y laborales.

Si nos detenemos en la población adulta, la pandemia (y sus correspondientes periodos de confinamiento y aislamiento social) ha supuesto una verdadera lacra en lo que a envejecimiento saludable y mantenimiento de la funcionalidad se refiere.

En este sentido, hemos podido constatar el significativo incremento de :

- cuadros confusionales y de desorientación
- empeoramientos físicos y cognitivos
- sintomatología depresiva vinculada a la percepción de soledad y exclusión familiar.
- merma en la autonomía en actividades cotidianas y de la vida diaria.

Todo ello originado y mantenido en un contexto socio – sanitario cambiante, errático y cargado de tintes negativos y amenazantes.

En este sentido, y ante la ya denominada como “nueva ola de la pandemia” nos planteamos: ¿existe algún modo de paliar los efectos adversos de esta crisis?

¿Qué pautas u orientaciones básicas nos conviene tener en cuenta a la hora de confrontar lo mejor posible la situación?

El presente dossier trata de responder a estos interrogantes prioritarios y expone algunos ejercicios y recomendaciones fundamentales para el mantenimiento de nuestras capacidades físicas y cognitivas así como para la generación de hábitos y rutinas que redunden en un estado anímico positivo y proactivo.

Cabe puntualizar que este documento ha sido elaborado por profesionales sanitarios acreditados y adscritos al Centro Municipal de Mayores del Ayuntamiento de Sant Joan D’Alacant. Concretamente:

- Sarah Doménech Castellano (Psicóloga)
- Cristina Laguna Martínez (Terapeuta Ocupacional).

## EMERGENCIAS

Emergencias	112
Policía local de Sant Joan d’Alacant. (Av. Comtat de Fabraquer, no 55)	96 594 22 22
Guardia Civil (C/ Cervantes, 11)	96 565 32 32
Policía Nacional	091
112-Bomberos	112

## SANIDAD

Cruz Roja	96 525 41 41
Hospital C. Atención Usuario, información y Servicios de Urgencias	96 516 94 00
Centro de Salud de Sant Joan d’Alacant	96 593 74 40
Urgencias del Centro de Salud	96 593 74 45

## DEPENDENCIAS MUNICIPALES

Ayuntamiento de Sant Joan d’Alacant	96 565 32 45 96 601 31 70
Servicios Sociales	966 013 160
Centro Municipal de Mayores “Salvador Gosálbez Alberola”	96 601 04 40

Imágenes: \* <https://fundacionlacaixa.org/es/recursos-digitales-personas-mayores>

# TABLA DE ESTIRAMIENTOS EN LA POBLACIÓN ADULTA

# PAUTAS PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS: IRRITABILIDAD, TRISTEZA, MIEDO Y ESTRÉS

Realizaremos una vuelta completa al circuito.  
Mantendremos 10 segundos cada ejercicio.



## 1. ESTIRAMIENTO DEL "SÍ"

Mover la barbilla hacia el pecho y mantener, volver a la posición inicial, no hacia atrás.



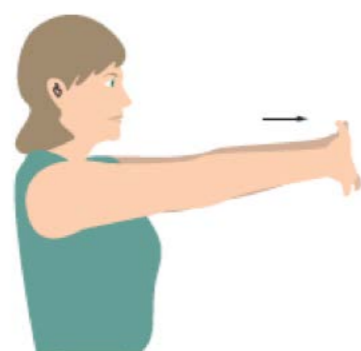
## 2. ESTIRAMIENTO LATERAL

Acercar la oreja derecha al hombro derecho y repetir hacia el otro lado, con la mirada al frente sin girar la cabeza.



## 3. ESTIRAMIENTO ARRIBA

Con los dedos entrelazados, estiramos hacia arriba con las palmas mirando hacia fuera. Mantenemos posición.



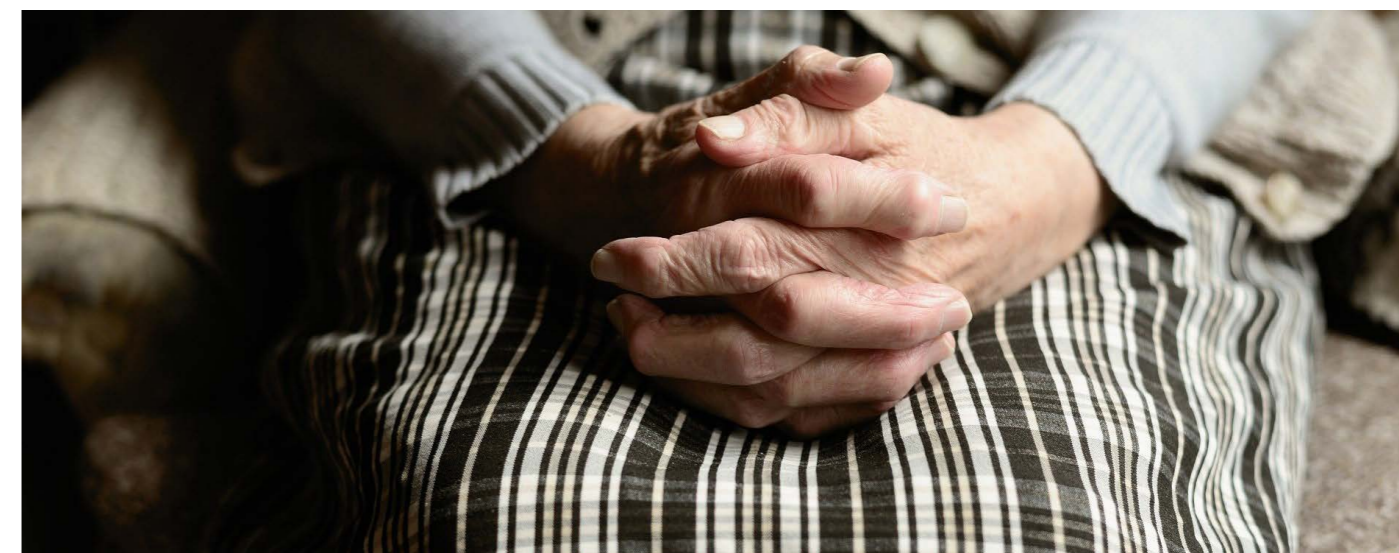
## 4. ESTIRAMIENTO AL FRENTE

Con los dedos entrelazados, estiramos al frente con las palmas mirando hacia fuera. Mantenemos posición.



## 5. MANO AL HOMBRO

Tocar con la mano derecha detrás del hombro izquierdo, ejerciendo un poco de presión sobre el codo con la otra mano. Realizar lo mismo con la otra mano. Mantener.



## 1. Normalizar las emociones

Para ello es fundamental:

- Reconocer cómo nos sentimos
- Identificar su origen y razón de ser
- Aceptarlas como respuestas emocionales normales, sin exacerbar su gravedad y tratando de manejarlas lo mejor posible.

## 2. No dramatizar

Aunque la situación sea complicada y angustiante debemos confrontar la dramatización y la preocupación excesiva.

Para ello convendría:

- Evitar la sobre-información
- No asumir como ciertos datos no contrastados
- Mantener nuestros focos de interés diarios

## 3. Elaborar planes realistas

Ante un mundo tan cambiante y fluctuante como el que nos está tocando vivir resulta muy útil:

- Evitar generar expectativas demasiado ambiciosas
- Vivir el presente
- Elaborar planes sencillos que sí podamos cumplir
- Ser conscientes de que esta situación no durará para siempre

## 4. Utilizar estrategias de autocuidado

- **Preservemos nuestras aficiones** para favorecer la desconexión real y la auto preservación emocional
- Incluyamos **estrategias efectivas** de relajación en nuestra rutina diaria

## 5. Evitar el aislamiento

El aislamiento social y familiar es un factor de riesgo para todo tipo de alteraciones emocionales y afectivas.

Por ello nos conviene:

- **Preservar nuestros vínculos sociales y personales**
- **En caso de confinamiento:** mantener el contacto telefónico diario, realizar videoconferencias, mensaje de WhatsApp etc.
- **Evitar aislarnos de nuestro entorno** si sentimos tristeza o preocupación. **Es entonces cuando podemos necesitar mayor apoyo emocional e instrumental**

Realizaremos 2-3 vueltas completas al circuito.  
Realizaremos de 5-10 repeticiones de cada ejercicio (según mis posibilidades).



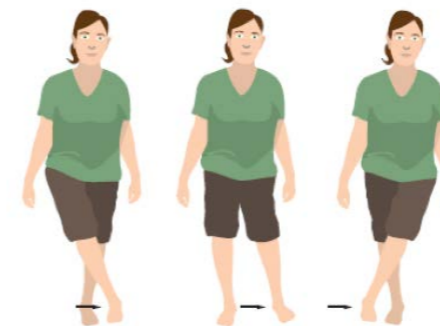
**1. GIRO DE CADERA**  
Dibujar un círculo con las caderas.



**2. PÉNDULO PIERNAS**  
Mover pierna adelante y atrás para movilizar cadera.



**3. SENTADILLA**  
Abrir piernas a la anchura de las caderas y flexionar rodillas sin pasar de los 90'.



**4. CRUCE DE PIERNA**  
Cruzar pie derecho sobre izquierdo y abrir lateralmente.

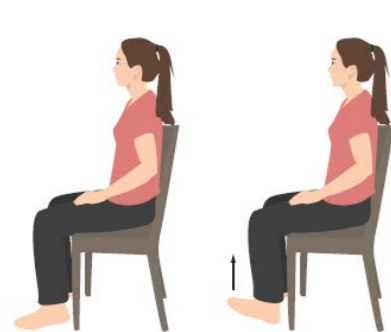


**5. PUNTA TALÓN**  
Tocar punta y talón en el suelo con cada pie. Y ponerse de puntillas y talones con ambos pies.

# TABLA DE EJERCICIOS PARA PIERNAS EN LA POBLACIÓN ADULTA

# PAUTAS PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS : ORIENTACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL

Realizaremos 2-3 vueltas completas al circuito.  
Realizaremos de 5-10 repeticiones de cada ejercicio (según mis posibilidades).



## 1. PUNTA DEL PIE

Levantar el pie sin levantar el talón del suelo.



## 2. SUBIR Y BAJAR PIERNA

Desde rodilla flexionada, subir la pierna hasta ponerla recta.



## 3. CUADRÍCEPS

Mantener rodilla doblada y levantarla hacia el pecho.



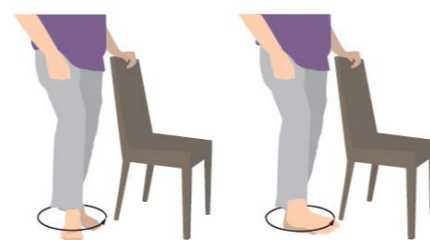
## 4. LEVANTAR RODILLA

Levantar la pierna doblando 90' máximo.



## 5. PIERNA ATRÁS

Elevar talón atrás.



## 6. LEVANTAR TOBILLO

Levantar la pierna y rotar el tobillo hacia un lado y hacia otro.

## 1. Utilizar relojes y calendarios

Cuando se producen cambios significativos en nuestra vida es muy fácil desorientarnos. Por ello conviene :

- Utilizar un calendario o almanaque grande y accesible
- Empezar la jornada identificando (y tachando) el día de la semana en el que nos encontramos.
- Para asegurar la retención de la fecha en la memoria:

Plantearnos (y respondernos) varias veces al día las siguientes cuestiones: ¿qué día de la semana es? ¿A qué número del mes corresponde? y ¿en qué mes y año me encuentro?



## 2. Seguir las mismas pautas y rutinas diarias

Una buena estrategia para mantener la orientación y durante el día es **seguir una rutina de pautas y acciones ordenada**. Para ello podemos:

- Establecer un horario de tareas diarias
- Evitar variaciones en el orden o la forma de llevar a cabo nuestros quehaceres habituales.

## 3. Acceder a la Información

- Nos sitúa temporalmente.
- Nos conecta con la realidad social que vivimos

Importante: informarse no implica exponerse continuamente a las noticias. Debemos controlar y filtrar su consumo para favorecer nuestra autopreservación.

## 4. Asociar información conocida para guiarnos

Una buena forma de centrarnos si tendemos a desorientarnos fácilmente puede ser:

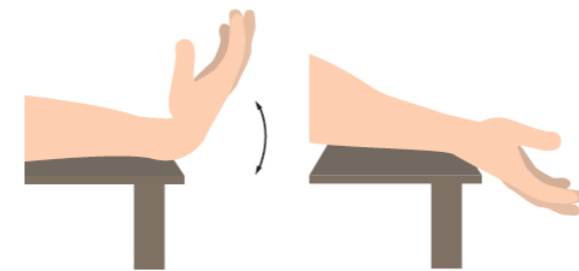
- Asociar información espacial o temporal conocida para recordarla mejor en su conjunto ( ej. hace frío- es invierno- estamos en el mes de diciembre)

## 5. Preservar nuestros contactos sociales

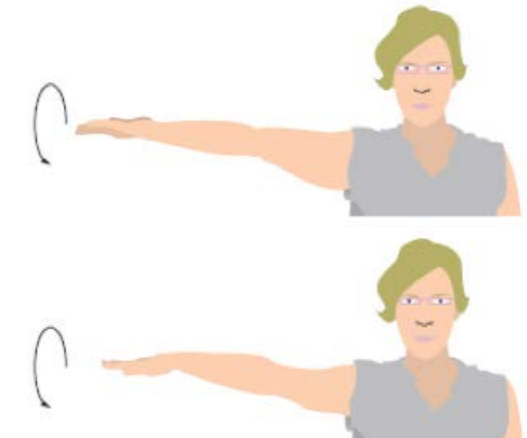
- Hablar con nuestras personas de confianza
- Mantener conversaciones sobre hechos actuales acontecidos en el núcleo familiar o en nuestro contexto social
- Acordarnos de fechas o hechos importantes en la vida de nuestros seres queridos etc.

Puede favorecer la orientación espacio-temporal

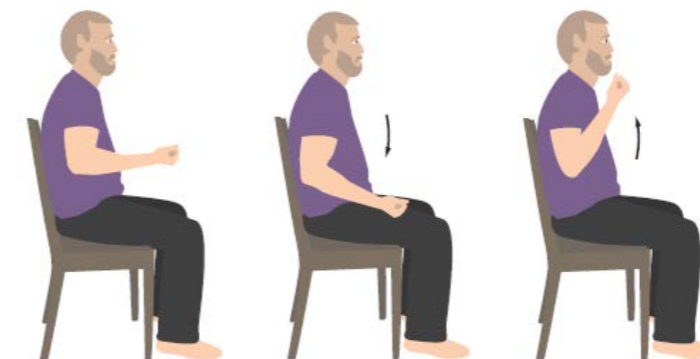
Realizaremos 2-3 vueltas completas al circuito.  
Realizaremos de 5-10 repeticiones de cada ejercicio (según mis posibilidades).



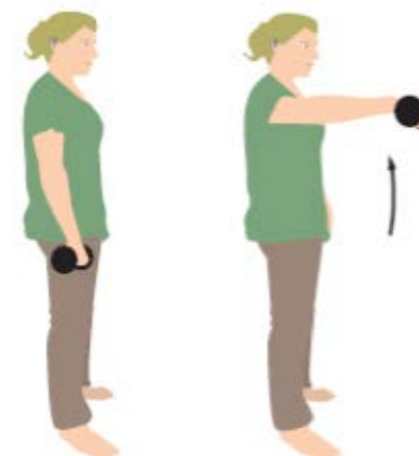
**1. EJERCICIO DE MUÑECAS**  
Mover las manos, dejándolas muertas, hacia arriba y hacia abajo.



**2. GIRO DE BRAZO**  
Girar la mano con el brazo extendido, palma arriba, palma abajo.



**3. BÍCEPS**  
Brazos a los lados con las palmas mirando hacia arriba, doblar el codo hacia arriba y regresar a la posición inicial. Se puede realizar con peso.



**4. LEVANTA PESAS**  
Brazos a los lados del cuerpo, con la palma hacia abajo y levantamos al frente sin sobrepasar la altura de los hombros, manteniendo los codos estirados lo máximo posible. Se puede realizar sentado y sin peso.

# TABLA DE EJERCICIOS PARA CERVICALES-LUMBARES EN LA POBLACIÓN ADULTA

# PAUTAS PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS : ATENCIÓN

Realizaremos 2-3 vueltas completas al circuito.  
Realizaremos de 3-5 repeticiones de cada ejercicio (según mis posibilidades).



## 1. EJERCICIO DEL "SÍ"

Mover la barbilla hacia el pecho y regresar a la posición original, no hacia atrás.



## 2. EJERCICIO DEL "NO"

Girar la cabeza a la derecha y después a la izquierda lentamente.



## 3. INCLINACIONES DEL CUELLO

Acercar la oreja derecha al hombro derecho y repetir hacia el otro lado, con la mirada al frente sin girar la cabeza.



## 4. ELEVACIONES DE HOMBRO

Elevar los hombros hacia las orejas muy lentamente y volver abajo.



## 5. FLEXIÓN LUMBAR

Caminar con las manos sobre las piernas, e ir doblándose hacia delante como si quisiéramos tocarnos los pies. Realizar el mismo camino hacia atrás.



## 1. Jugar a juegos de mesa

Jugar a juegos de mesa (convivientes o con personas cuidadoras) como el **dominó**, el **ajedrez**, el **parchís** o **las cartas** puede favorecer nuestra capacidad atencional significativamente pues:

- Nos obliga a centrar nuestros recursos cognitivos en una actividad lúdica
- Nos mantiene concentrados y atentos durante un periodo prolongado de tiempo

## 2. Mantener actividad física

Realizar ejercicio físico (ya sea a través del deporte o de actividades cotidianas placenteras):

- Estimula nuestras funciones ejecutivas (planificación y secuenciación de nuestros movimientos y acciones).
- Nos obliga a prestar atención a diversos estímulos de forma regular y prolongada en el tiempo.
- Favorece la desconexión real de las preocupaciones

### 3. Descansar

Existe una relación directa y proporcional entre la cantidad de horas descansadas y la disponibilidad de nuestros recursos cognitivos básicos. Por ello debemos tratar de establecer una buena **rutina del sueño**.

#### Es decir:

- Acostarnos siempre a la misma hora ( no demasiado tarde).
- Evitar estímulos que nos activen o alteren demasiado
- Resolver o postponer nuestras preocupaciones antes de ir a la cama (evitando darle vueltas una y otra vez a las mismas cuestiones durante la noche)

### 4. Fomentar la atención sostenida a través de la lectura y el cine

La lectura o el cine son, sin duda, dos de las actividades que más exigen de nuestra atención y concentración.

Algunas estrategias para potenciar sus efectos podrían ser:

- Comentar la película o el libro en cuestión con personas cercanas.
- Hacer un resumen mental de su argumento y tramas principales al finalizar.

### 5. Ejercicios de estimulación cognitiva específicos

Si deseamos potenciar de forma más específica distintas funciones atencionales podemos realizar ejercicios concretos.

Algunos ejemplos serían:

- **Ejercicios de atención sostenida:** sopa de letras o de números, sudokus etc.
- **Ejercicios de atención selectiva:** completar una serie numérico-simbólica.

### Beneficios socio-afectivos

- Ocupar el tiempo libre con actividades de ocio significativas y saludables.
- Evitar la soledad y la posible depresión asociada, realizando la actividad en compañía.

A continuación se muestra una serie de ejercicios generales para realizar en casa, siempre respetando las indicaciones de nuestro médico y adaptando el número de repeticiones o ejercicios a nuestras condiciones físicas. Además, la OMS recomienda 150 minutos a la semana de actividad moderada o 75 de actividad intensiva, por ello deberemos complementar estas tablas de ejercicios con actividades como:

- Pasear 20-25 minutos al aire libre aprovechando el sol para sintetizar la vitamina C y D.
- Usar cuando sea posible las escaleras para mejorar nuestra resistencia y capacidad cardio-pulmonar.
- Entrenar la resistencia aeróbica con el uso de bicicleta estática.
- Utilizar los parques que dispongan de gimnasios al aire libre, como por ejemplo el de la plaza Josep Carreras, justo en frente de la Casa de Cultura.





# PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN LA POBLACIÓN ADULTA

Como ya es sabido, con el envejecimiento se dan una serie de cambios tanto a nivel físico, psíquico, como socio-afectivo. La actividad física realizada de manera regular y adaptada a las condiciones físicas individuales de las personas mayores, es uno de los pilares más importantes junto con la dieta equilibrada, para mantener el desarrollo de las actividades de la vida diaria, mejorando nuestra autonomía y disfrutando de una buena calidad de vida.

## Beneficios físicos

- Prevenir el envejecimiento prematuro.
- Prevenir las enfermedades cardiovasculares, así como problemas respiratorios y digestivos.
- Prevenir atrofas, lesiones musculares y óseas, y mejorar la movilidad articular.
- Mantener la capacidad respiratoria.
- Potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.
- Mantener el peso corporal y evitar la obesidad.

## Beneficios psíquicos

- Trabajar la memoria y la atención.
- Mejorar la autoimagen y la autoestima.
- Mejorar el estado de ánimo, previniendo o mejorando la depresión, la ansiedad...
- Mantener la autonomía psíquica.

# PAUTAS PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS : MEMORIA

## 1. Prestar mucha atención

En muchos casos los olvidos o fallos de memoria no se deben a alteraciones cognitivas incipientes sino a errores atencionales (distracciones). Por ello, **nos conviene fijarnos bien en los hechos o cuestiones relevantes que queramos retener y recuperar en un futuro.**

## 2. Utilizar estrategias de organización

Esto es, estructurar o ordenar adecuadamente la información que queremos recordar.

Algunos sencillos trucos para lograrlo podrían ser :

- Establecer asociaciones: por categorías, por semejanzas o diferencias
- Crear una pequeña historia con el conjunto de cosas que queremos recordar.



### 3. Utilizar estrategias de visualización

Una buena forma de fijar la información en la memoria puede ser **recrear mentalmente los elementos que queremos evocar**.

- Por ejemplo: si queremos recordar una lista de la compra podemos dibujar mentalmente (y con todo lujo de detalle) los elementos que necesitamos por categorías

### 4. Utilizar estrategias de repetición

Consiste en repetir verbal o mentalmente aquella información que deseamos recordar fácilmente.

Para optimizar el resultado, nos conviene intentar **repetir la información previamente organizada**

- Ej: si quiero recordar los números 41188 puedo pensar que el 4 es mi número favorito y mi nieta nació en noviembre de 1988

### 5. Recurrir a recursos externos

El uso de **listados de tareas pendientes, agendas o almanques** no nos ayudan únicamente a orientarnos sino que, además, **pueden favorecer que recordemos los hechos o eventos más relevantes del día o la semana**.

Si, además, manejamos las nuevas tecnologías podemos utilizar alarmas, recordatorios o incluso aplicaciones específicas para organizar y ayudarnos a recordar tareas pendientes.

# PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN LA POBLACIÓN ADULTA

