

Ejercicios en casa y recomendaciones para el Paciente Geriátrico



Ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio



Antes de realizar ningún ejercicio, es importante que realice un calentamiento global. Ningún ejercicio debe provocar dolor y debe tomar aire profundamente por la nariz.

De pie con la espalda recta, realice lo siguiente:

1. Eleve la pierna en diferentes direcciones 15 veces con cada pierna.
2. Doble ambas rodillas 20 veces.
3. Póngase de puntillas 15 veces.

Estos ejercicios sirven para mejorar la fuerza muscular.



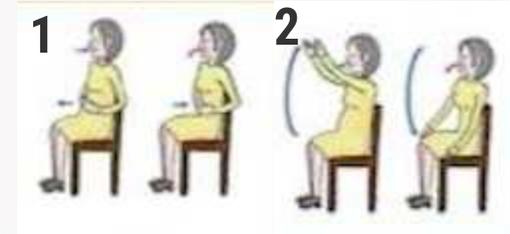
A continuación, siéntese y con la espalda recta realice lo siguiente:

1. Aguante la pierna 10 segundos, máximo 15 veces.
2. Realice movimientos hacia arriba-abajo y circulares con el tobillo.
3. Si posee una pelota, mueva la pelota en todas las direcciones con el pie.



Posteriormente, relájese y realice los siguientes ejercicios de relajación.

1. Respiración abdominal o diafragmática: al coger el aire "hinchar el abdomen y al echarlo, llevar el abdomen hacia dentro.
2. Levantar los brazos al coger aire y bajarlos al echar el aire.



Por último, adjunto unos consejos sobre higiene postural. Así, evitamos dolencias y mantenemos una correcta postura.

1. Forma correcta de levantarse de la cama.



2. Modo correcto de agacharse y coger peso:



CALZADO



Uno de los requisitos más relevantes a considerar será la seguridad, tanto a la hora de evitar caídas como a la hora de evitar distintas lesiones en los dedos y en la planta del pie debido a una excesiva presión. Compra los zapatos por la tarde, ya que el pie se encuentra más hinchado.



PIE DIABÉTICO



El pie es una de las partes del cuerpo que puede verse más afectada por esta enfermedad, dando lugar a lo que conocemos como "pie diabético".

Por ello, debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Acude a su podólogo de confianza.
- No camine descalzo.
- Intente llevar las uñas rectas y no muy cortas.
- Utiliza calcetines sin costuras y de algodón.
- Antes de usar los zapatos, observar que no haya ningún cuerpo extraño en el interior.
- No acercar los pies a fuentes de calor (braseros).
- No utilizar callicidas.
- Inspeccionar diariamente los pies.

HIGIENE EN EL PIE GERIÁTRICO



El baño se hará con agua templada, un jabón neutro y una manopla suave. Si existiera dificultad para llegar a los pies, se puede usar un cepillo de mango largo, pero no emplear guantes de crin, ni cepillos fuertes, por el riesgo de provocar pequeñas lesiones.

Posteriormente se realizará minuciosamente el secado con una toalla suave, insistiendo bien entre los dedos. Nunca utilizar directamente una corriente de aire caliente como el secador. El paso final es la hidratación. Aplicamos crema (se recomienda con alto porcentaje en urea) en todo el pie excepto entre los dedos, ya que produce maceración y es un cultivo para la formación de hongos.

FAVORECER LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA. ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Para favorecer la circulación sanguínea, y evitar la retención de líquidos tenemos que seguir una serie de consejos:

- Evitar el consumo en grandes cantidades de comida basura o grasas animales, además de hábitos como el alcohol, cafeína o el tabaco.
- No ponerse calcetines ajustados ya que dificulta el paso de la circulación.
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener los pies en alto durante 15 minutos.

Finalmente, se aconseja acudir al podólogo en caso de aquellas personas sin ningún tipo de patología, para revisar y hacer un examen exhaustivo del pie. En caso de personas diabéticas, videntes, amputadas... se aconseja acudir regularmente ya que el podólogo es el profesional para tratar cualquier lesión.