

# Información para el compañero cuidador

*Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia*

## Ejercicio

### ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

Hacer ejercicio mantiene al cuerpo en forma. Asegura que los músculos, articulaciones, y todo lo demás dentro de nosotros funcione bien. También nos ayuda perder peso, dormir mejor, y mejorar el humor.

El ejercicio es importante para una persona con demencia. No sólo les ayuda a sentirse mejor; sino también, les ayuda hacer las cosas independientemente por el mayor tiempo posible. El ejercicio les ayuda a darles fuerza, balance, y buena flexibilidad. Algunas investigaciones afirman que hacer ejercicio diariamente puede ayudar a personas con un grado moderado de demencia a mantener una buena memoria y a preservar las habilidades del pensamiento durante más tiempo.

### Hacer ejercicio con seguridad

Usted debe de asegurarse que la persona con demencia este segura mientras este haciendo ejercicio. Si es posible, deben hacer ejercicio acompañados. Esto es especialmente importante si están tomando medicamentos que provocan mareos, o si se cansan fácilmente. Si están haciendo ejercicio a solas, les debe poner una pulsera con su información y su número de teléfono. También es importante usar ropa cómoda y tenis de tamaño adecuado.

### Consejos para Ayudar a Alguien con Demencia a Mantenerse Activo

Caminen juntos	Pasen una pelota juntos
Bailen juntos	Hágale utilizar ligas de ejercicio
Hágale usar una bicicleta estacionaria	Hágale utilizar latas de sopa como pesas
Programe un plan de ejercicios diseñado para adultos mayores con demencia	Limpie la casa juntos
Planten un jardín	Compren los abarrotes juntos

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de la salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas con Alzheimer u otro tipo de demencia. Esta información esta disponible en inglés y español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

alzheimer's  association®

Desert Southwest Chapter



ARIZONA GERIATRIC  
EDUCATION CENTER

## Información para el compañero cuidador

A continuación se muestran una serie de ejercicios que pueden realizarse en casa. Empiece con una serie y después elabore otra serie de ejercicios.



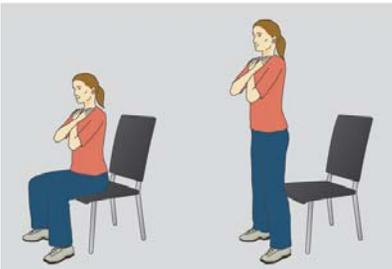
Agarre el respaldo de una silla robusta y parase a una cadera de distancia.

Levante los talones lo más alto que posible, luego bájelos otra vez al suelo.

Repita este movimiento 10 veces.

Meza hacia atrás los talones y levante los dedos del pie para estirarse entre las series.

### Parado de puntillas



Siéntese en una silla robusta y cruce los brazos en frente del pecho.

Levántese de la silla hasta que este completamente parado y muy derecho, y luego, siéntese lentamente otra vez.

Repita este movimiento 10 veces.

Si es necesario, use un descansabrazo para hacer más sencillo este ejercicio.

### Sentadilla en silla



Agarre el pasamanos de una escalera por seguridad.

De un paso arriba, un pie a la vez.

De un paso abajo, un pie a la vez.

Repita 10 veces alternando cual pie levanta.

Descanse y repita 10 veces.

### Pasos en escalera

#### Sitios de internet útiles

Instituto Nacional del envejecimiento. [www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/exercise-and-physical-activity](http://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/exercise-and-physical-activity)

Guía para el compañero cuidador: [www.nia.nih.gov/sites/default/files/alzheimers\\_caregiver\\_guide.pdf](http://www.nia.nih.gov/sites/default/files/alzheimers_caregiver_guide.pdf)

**Escrito por: Jane Mohler, NP-c, MPH, PhD, and Lisa O'Neill, MPH**  
**Centro del Envejecimiento de la Universidad de Arizona**

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud  
Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.  
Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad