

Atención a la Dependencia

Guía para los familiares que cuidan a personas con Dependencia



G CONSELLERIA
O SERVEIS SOCIALS
I I COOPERACIÓ
B DIRECCIÓ GENERAL
/ DEPENDÈNCIA

Edita: Conselleria de Serveis Socials i Cooperació
Direcció General de Dependència

Imprime: Amadip Esment
Depósito legal: PM 1541-2010

4^a Edició
Mayo 2017

Atención a la Dependencia

Guía para los familiares que cuidan a personas con Dependencia



G CONSELLERIA
O SERVEIS SOCIALS
I I COOPERACIÓ
B DIRECCIÓ GENERAL
/ DEPENDÈNCIA

Presentación

Cuidar a una persona en situación de dependencia con la cual te unen vínculos afectivos o familiares puede resultar muy enriquecedor y satisfactorio... pero también presenta el riesgo de absorber el tiempo de descanso, relación y ocio del cuidador.

Esta **guía** –que llega a la cuarta edición– pretende disminuir al máximo los factores negativos o, mejor dicho, menos agradecidos de esta tarea.

A través de una serie de consejos dirigidos al cuidador –como hablar sobre el estado, la enfermedad o la discapacidad de que afecta a la persona en situación de dependencia; pedir ayuda a otros familiares o profesionales; establecer horarios que permitan a los cuidadores dormir el tiempo necesario, o intentar mantener un mínimo de tiempo para sí mismo– esta guía intenta aliviar un poco el peso que supone el cuidado de una persona que ha perdido autonomía. En muchos casos, la persona cuidadora considera que traiciona a la persona que cuida si sale a pasear, a merendar con los amigos o se va unos días de viaje. Uno de los objetivos de esta publicación es quitar esta percepción, totalmente errónea. Los cuidadores necesitan pasear, irse de viaje, al cine... en definitiva, desconectar y cuidarse. Y lo necesita no sólo para él mismo, sino también para poder continuar desarrollando su tarea.

Por eso, la Ley de la Dependencia establece una ayuda económica para aquellos casos en que la persona en situación de dependencia no accede a una residencia o a un centro de día.

Una ayuda que no sólo tiene que servir para colaborar en el mantenimiento de la persona en situación de dependencia, sino también para que los cuidadores puedan contratar a alguien que durante unas horas se haga responsable de la situación y le permita disfrutar de un tiempo para él.

Junto con los consejos para cuidarse y atender mejor a la persona en situación de dependencia, la guía ofrece unos cuantos ejercicios de relajación destinados a los cuidadores principales, con el fin de evitar lesiones habituales (sobrecarga de espalda, tendinitis, etc.) que suelen afectar a las personas que tienen que ayudar a alguien a moverse.

Pretendemos que esta publicación sea una herramienta eficaz para todas aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo, de su vida, a las personas que se quieren. Pero también queremos que sea un reconocimiento a las personas que cuidan de otra que no se puede valer por sí misma.

Fina Santiago Rodríguez

Consellera de Serveis Socials i Cooperació



Índex

Consejos dirigidos a los cuidadores principales de personas en situación de dependencia	11
1. No ocultéis la enfermedad o la discapacidad.....	12
2. Solicitad información.....	13
3. Pedid ayuda a otros familiares.....	13
4. Dormid el tiempo suficiente.....	14
5. Cuidad de vosotros mismos.....	15
6. Expresad vuestros sentimientos.....	17
7. Intentad entender la conducta de la persona en situación de dependencia.....	18
8. Señales de alarma.....	20
Recordad	21

Índex

Cómo cuidar de la persona en situación de dependencia	22
Consejos prácticos en la atención de personas en situación de dependencia	24
Los derechos de los cuidadores	27
Los derechos de las personas en situación de dependencia	28
Tabla de ejercicios de relajación para el cuidador principal	31
1. Ejercicios de auto estiramientos.....	32
2. Ejercicios de flexibilización.....	33
3. Ejercicios de tonificación.....	35
4. Ejercicios de relajación.....	37

Consejos dirigidos
a cuidadores y
cuidadoras
principales de
personas
en situación
de dependencia.

Consejos dirigidos a cuidadoras y cuidadores principales de personas en situación de dependencia

La mayoría de las personas mayores y/o con discapacidad disfrutan de un buen estado de salud, lo que les permite vivir de forma independiente o con un buen nivel de autonomía. Aun así, hay muchas personas que requieren ayuda para las actividades básicas de la vida diaria, bien parcialmente, bien totalmente. Son las personas en situación de dependencia.

De las personas en situación de dependencia que hay en las Illes Balears, una minoría es atendida en una residencia las 24 horas del día. El resto recibe, con mayor o menor grado, colaboración y ayuda de sus familiares.

La familia se constituye como la principal proveedora de apoyo y atención a las personas en situación de dependencia. Lo más habitual es que la mayor parte de la atención recaiga sobre un familiar, al que llamamos cuidador principal y que es la persona que, desde el primer momento, se ocupa de la atención de la persona en situación de dependencia durante más tiempo y con más intensidad emocional. El 90% de los familiares cuidadores son mujeres (esposa, hija o madre), que tienen que compaginar esta tarea con los trabajos de la casa, el cuidado de los hijos y, en muchas ocasiones, el trabajo fuera de casa.

El cuidador principal sufre, en muchas ocasiones, una sobrecarga física y emocional, especialmente en aquellos casos de enfermedades muy largas o degenerativas, y también un agotamiento económico de los recursos familiares. Muchos de los cuidadores no reciben ayuda de ninguna persona ni de ningún familiar próximo, y muchas veces tienden a rechazarla, ya sea por sentimientos de culpa o por obligación moral. La aparición, o no, de esta sobrecarga física y emocional viene determinada por muchos aspectos:

- La edad del cuidador principal.
- El tipo de discapacidad o enfermedad de la persona en situación de dependencia.
- La colaboración, o no, de los otros familiares.
- La formación i la informació que tingui el cuidador principal

A continuación se detallan algunos consejos para evitar la aparición o reducir los efectos de esta sobrecarga que, si no se trata, puede derivar en estrés emocional:

1. No ocultéis la enfermedad o la discapacidad

Desde el primer momento, no ocultéis la enfermedad o la discapacidad de vuestro familiar. Hablad con los amigos y familiares más próximos. Expresadles vuestro temor, vuestras dudas, vuestros miedos y, también, vuestra satisfacción para poder ayudar a vuestro familiar.

2. Solicitud información

Procurad buscar toda la información posible sobre la enfermedad o discapacidad. La podéis pedir al personal profesional del centro de salud que lleve a cabo el seguimiento de la persona afectada.

Anotad en una libreta todas las dudas para que, cuándo tengáis la visita de seguimiento, podáis formularlos sin la preocupación de haber olvidado preguntas que consideraréis importantes.

Intentad que las preguntas sean cuanto más precisas mejor.

También podéis solicitar información sobre los recursos sociales disponibles a los servicios sociales de atención primaria (personal especialista en trabajo social, en psicología, en educación social...) voluntariedad, servicio de ayuda a domicilio, estancias temporales, servicio de estancias diurnas...

Las asociaciones de familiares de enfermos pueden ser de gran ayuda porque actúan como grupo de apoyo.

3. Pedid ayuda a otros familiares

El cuidador principal no es el único que tiene que cuidar de la persona en situación de dependencia. Tal vez, esperáis que los otros familiares se ofrezcan para ayudaros, pero eso, desgraciadamente, en muchas ocasiones no pasa. No tenéis que tener miedo o avergonzaros de pedir ayuda.

Sin embargo, hay que pedir la ayuda de forma clara. Expresad lo que queréis. No esperéis que los otros lo adivinen.

- Tenéis que ser capaz de delegar tareas a otros familiares o personal contratado (sanitario o del servicio doméstico).
- Tenéis que ser consciente de que algunos familiares están más dispuestos que otros. No esperéis la colaboración de todo el mundo.
- Tenéis que expresar vuestra satisfacción por la ayuda recibida.
- No tan sólo tenéis que pedir ayuda para cuidar de la persona en situación de dependencia, sino que también la tenéis que pedir para poder disfrutar de vuestro tiempo libre.

Es necesario que tengáis tiempo para salir de casa, para poder mantener vuestras aficiones, para reuniros con los amigos...

4. Dormid el tiempo suficiente

Dormir es una de las principales actividades reparadoras del ser humano. No dormir el tiempo suficiente, de forma constante, puede ocurrir una enfermedad. En muchas ocasiones, cuidar de una persona en situación de dependencia implica que el familiar cuidador no pueda dormir el tiempo suficiente (ya que el enfermo tiene insomnio, deambulación nocturna, etc.). En estos casos, hay que tener en cuenta que:

- Lo primero que tenéis que hacer es consultar al médico para conocer la causa que impide a la persona en situación de dependencia dormir las noches y encontrar, si hay, una solución.
- Si hay más familiares en el domicilio, tenéis que organizar turnos de atención o bien contratar servicios profesionales algunas horas o días por semana.

- Aunque es seguro de que tendréis muchas otras tareas por hacer durante el día, no necesariamente lo tenéis que hacer todo en una misma jornada; haced sólo lo que es estrictamente necesario. De esta manera, tal vez podréis encontrar tiempo para poder dormir y descansar durante el día, cuando vuestro familiar lo haga.

5. Cuidaros de vosotros mismos

Cuidar de otra persona que convive con nosotros de forma permanente implica una serie de exigencias que pueden perjudicar al cuidador principal. Hace falta, para evitarlas, que el cuidador principal, cuide de sí mismo. A continuación, os damos tres recomendaciones básicas que tenéis que tener en cuenta:

- **Hacer ejercicio con regularidad.** Practicar ejercicio físico moderado es una de las formas más saludables de control del estrés, aunque, en muchos casos, es difícil encontrar tiempo. A pesar de eso, tenéis que tener en cuenta que podéis hacer ejercicio sin tener que ir a un gimnasio o a un polideportivo. Por ejemplo, podéis hacer lo siguiente:
 - Caminar cada día, con ropa y zapatos cómodos.
 - Practicar ejercicio con bicicleta estática.
 - Seguir una tabla de gimnasia en casa. En esta guía encontraréis unos cuantos ejercicios de relajación elaborados por el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de las Illes Balears, que os pueden ayudar mucho si los practicáis regularmente.

- **Poned límites a la atención.** Muchos cuidadores centran su vida en cuidar, hasta el punto extremo que llegan a creer o a estar convencidos de que son los únicos que pueden cuidar a la persona en situación de dependencia. También puede suceder que el enfermo o la persona con discapacidad exija cada vez más atenciones, sin reconocer que todos tenemos un límite.

En el primer caso, hace falta que aprendáis a pedir ayuda, todo aceptando la manera que los otros os puedan ayudar, sin querer ni imponer formas ni estilos. Se tiene que confiar en la persona que os preste esta ayuda, ya sea un profesional, un voluntario, un amigo o un familiar.

En el segundo caso, es importante saber decir no cuando os piden más atención de la necesaria. Se tiene que poder decir que no de forma razonada. Eso no os tiene que suponer malestar ni ningún remordimiento

- **Planificad el futuro.** Conocer lo que os puede pasar es una forma de evitar problemas y de reducir la ansiedad y el estrés. Pero para poder planificar lo que puede pasar, hay que tener la máxima información de la enfermedad o discapacidad y de su evolución, tal como ya hemos descrito.

También se tiene que acordar que para muchos de los problemas familiares y sociales derivados de la enfermedad puede haber más de una solución. Estas dificultades se pueden superar de formas diferentes que hace falta conocer, valorar y debatir.

Tenéis que tener en cuenta que se tienen que debatir y acordar temas legales y económicos, por ejemplo lo que es conveniente o posible hacer ante un agravamiento de la enfermedad, que descansos se establecen para el cuidador principal, etc.

Una buena manera de intentar resolver problemas y llegar a acuerdos es que se reúnan todos los miembros de la familia y, siempre que sea posible, la persona afectada. En estas reuniones, cada uno tiene que poder expresar libremente lo que piensa, sin que haya valoraciones morales. Es importante que la persona afectada por la enfermedad o discapacidad, siempre que sea posible, esté presente a la hora de tomar decisiones, ya que verá implicada directamente.

Si no es posible que los familiares implicados lleguéis a acuerdos, hace falta que consultéis a los profesionales para que os ayuden a resolver el conflicto de la manera menos traumática para la familia.

6. Expresad vuestros sentimientos

Los sentimientos que los cuidadores experimentan cuando cuidan de una persona con dependencia durante mucho tiempo pueden ser negativos o positivos.

Los sentimientos positivos (sentirse útil, colaborar con la familia ayudar a la persona en situación de dependencia a la que queréis, ser solidario, ser respetuoso con las personas mayores...) os confortan y os ayudan a continuar la tarea.

Pero también tenéis que aceptar que surgen sentimientos negativos (rabia hacia la falta de colaboración de los otros, tristeza por la involución que experimenta la persona en situación de dependencia, sentimientos de pérdida de tiempo libre...), que son muy habituales entre los cuidadores.

Por lo tanto, lo primero que tenéis que aceptar es que estos sentimientos son reales y naturales y que no hay que esconderlos. Mientras que los sentimientos positivos son fáciles de expresar y que los otros los acepten, muchas veces los sentimientos negativos o bien los ocultamos, o bien los manifestamos de manera inadecuada.

La mejor manera de expresarlos es hablando y explicando a profesionales y amigos o familiares que es lo que sentís.

También hace falta que, para evitar los sentimientos negativos, apliquéis las recomendaciones que hemos explicado anteriormente.

- Solicitad información.
- Pedid ayuda a los otros: profesionales, amigos y familiares.
- Planificad el futuro.
- Buscad tiempo libre para vosotros.
- Evitad los sentimientos de culpa.

7. **Intentad entender la conducta de la persona en situación de dependencia**

En muchas ocasiones, la enfermedad o discapacidad provoca conductas impredecibles que pueden generar extrañeza en los familiares.

Lo primero que tenéis que tener presente es que no todas las personas en situación de dependencia afectadas por la misma enfermedad se comportan igual ni reaccionan igual ante estímulos parecidos. Por lo tanto, lo que sirve para un enfermo puede no resultar conveniente para otro, o incluso serle perjudicial.

También tenéis que tener en cuenta que las conductas extrañas y imprevisibles son, en la mayoría de ocasiones, no intencionadas en los casos de personas con discapacidad mental.

Sin embargo, si la reacción del cuidador también es inadecuada y desproporcionada, puede generar, a la vez, más conductas inadecuadas en la persona enferma o con discapacidad.

Hace falta que el cuidador tenga presente lo que se ha comentado antes y, ante conductas inadecuadas o extrañas, aplique las “seis R” para el control del comportamiento:

- **Reflexionar:** buscar las causas de lo que pasa.
- **Reconsiderar:** pensar desde el punto de vista de la persona que sufre la enfermedad o la discapacidad.
- **Reconducir:** permitir los comportamientos no perjudiciales, aunque no se entiendan o sean repetitivos.
- **Recuperar la calma:** no precipitarse en las reacciones.
- **Restringir:** evitar situaciones de peligro para la persona con discapacidad.
- **Revisar:** tener claro que lo que se hace se está haciendo bien y tener presente aquello que se puede mejorar.

8. Señales de alarma

Con el fin de evitar algunas de las consecuencias que pueden derivarse de la atención a personas en situación de dependencia, es muy importante detectar las señales de alarma que las preceden para poder intervenir antes que no se cronifiquen.

Si notáis dos o más señales de esta lista de forma persistente, acudid al médico:

- Pérdida de energía, sensación de cansancio continuado, sueño.
- Aislamiento.
- Aumento del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y/o fármacos.
- Problemas de memoria, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento general.
- Disminución de interés por actividades y personas.
- Aumento o disminución del hambre.
- Cambios frecuentes de humor, irritabilidad, nerviosismo.
- Dificultad para superar sentimientos de tristeza, frustración, culpa.
- Problemas en el trabajo.
- Trato despectivo o vejatorio a los familiares a cargo.

Recordad...

Una de las principales razones de la ayuda que recibís es, más que colaborar económicamente para el mantenimiento de la persona en situación de dependencia en el entorno familiar, que también tengáis disponibilidad económica para disfrutar de vuestro tiempo y, además, para cuidaros.

Por lo tanto, no dudéis a contratar, si es necesario, un trabajador familiar u otros profesionales a fin de que tengáis tiempo de pasear, de ir al cine, de salir a cena ... de hacer, en definitiva, las actividades que os gustan y que no podéis hacer o, sencillamente, para dormir unas horas al día, de forma relajada.

Como cuidar de la persona en situación de dependencia

Acciones que pueden mejorar la asistencia a la persona en situación de dependencia:

1. **Favoreced su autonomía:**
 - a. No hagáis para vuestro familiar nada que pueda hacer por su cuenta. Motivad su autonomía. Donau-li temps per fer les activitats.
 - b. Dadle tiempo para hacer las actividades.
 - c. Tened una buena comunicación.
 - d. Mantened aquellas rutinas que favorezcan su autonomía (cuidado personal, asearse por su cuenta, higiene personal, comida, horarios, etc.).
 - e. Utilizad ayudas técnicas, materiales y personales que mejoren la calidad de vida.
 - f. Evitad riesgos, procurad la seguridad de vuestro familiar con la supresión de barreras, escaleras, gas, medicamentos, productos de limpieza.

2. Favoreced su autoestima:

- a. Permitid que vuestro familiar tome sus decisiones.
- b. Dejad que asuma responsabilidades.
- c. Haced que se sienta útil. Dejadle hacer lo que pueda por su cuenta.
- d. Haced que se sienta vivo. Potenciad sus aficiones (lectura, música, paseos...)
- e. Procurad que haga actividades físicas, manuales, culturales, etc.
- f. Preservad su intimidad.
- g. No hagáis comentarios negativos delante de vuestro familiar.

3. Mantened reuniones familiares.

Consejos prácticos en la atención de personas en situación de dependencia

1. **Si necesita ayuda para la limpieza diaria (higiene y baño)**
 - a. Explicadle en todo momento lo que le tenéis que hacer.
 - b. Facilitadle y enseñadle la utilización correcta del material de higiene.
 - c. Tened las condiciones adecuadas en cuanto a iluminación, limpieza, accesibilidad, temperatura del agua, etc.
 - d. Mantened la ayuda sólo en lo que es necesario.
 - e. Respetad su intimidad. Procurad mantener la puerta cerrada en el momento de lavarlo.
 - f. Realizad adaptaciones técnicas en el baño.

2. **Deambulación:**
 - a. Ofreced seguridad y confianza con objetos que le faciliten la orientación, como figuras, relojes...
 - b. Eliminad obstáculos que puedan facilitar las caídas.
 - c. Disponed de ayudas y adaptaciones técnicas necesarias.

3. Alimentación:

- a. Dadle tiempo para que coma por sí misma.
- b. Proporcionadle una dieta adecuada.
- c. Tened horarios fijos, especialmente en los casos de cualquiera tipo de demencia.

4. Vivienda:

- a. Estableced cambios adecuados a las necesidades.
- b. El suelo tiene que ser adecuado, seco, antideslizante, sin alfombras.
- c. Mantened una buena iluminación y ventilación.
- d. Poned protectores en los radiadores, enchufes, escaleras, etc.
- e. La cocina tiene que ser eléctrica; en caso de que sea de gas ha de disponer del sistema de seguridad antiescape.
- f. Evitad colocar espejos, cristales o cualquier material rompible o tóxico.

5. Trastorno del sueño:

- a. Cread un ambiente adecuado, ventilado, tranquilo, sin ruidos, que sólo se utilice para dormir.
- b. Mantened horarios fijos.
- c. Procurad que no duerma durante el día o que sólo haga una pequeña siesta.
- d. Intentad que haga ejercicio físico durante el día.
- e. Vigilad que no abuse de medicación para dormir.

6. Si tiene incontinencia urinaria:

- a. Ayudadle a afrontar el problema y a admitirlo.
- b. Proporcionadle ayudas auxiliares, como pañales, cambiadores, etc.
- c. Procurad una dieta apropiada y administradle líquidos.

7. Vestimenta:

- a. Dadle tiempo para que se vista ella misma.
- b. Ayudadla sólo en lo que necesite.

8. Tristeza e inactividad:

- a. No presionéis a vuestro familiar cuando no tenga ánimos.
- b. Estimulad y conservad el buen humor de vuestro familiar.
- c. No hay más secreto que escucharlo y la disposición de pasar un tiempo dedicado a su atención con los cinco sentidos, alabándolo y demostrándole que os complace verlo comunicarse con usted.
- d. Motivadlo y premiad su autonomía.

Los derechos de los cuidadores

1. Derecho a dedicar tiempo y actividades a nosotros mismos, sin sentimientos de culpa.
2. Derecho a experimentar sentimientos negativos al ver enferma una persona querida y sentir que la estamos perdiendo.
3. Derecho a resolver nosotros mismos aquello que seamos capaces y a preguntar aquello que no entendamos.
4. Derecho a buscar soluciones que se ajusten razonablemente en nuestras necesidades y a las de las personas que queremos.
5. Derecho a ser tratados con respeto por parte de aquellas personas a las cuales solicitamos consejo y ayuda.
6. Derecho a cometer errores y ser disculpados por este motivo.
7. Derecho a ser reconocidos como miembros valiosos y fundamentales de la familia, incluso cuando nuestros puntos de vista sean distintos.
8. Derecho a querernos a nosotros mismos y a admitir que hacemos aquello que es posible humanamente.
9. Derecho a admitir y expresar sentimientos, tanto los positivos como los negativos.
10. Derecho a decir no ante demandas excesivas, inadecuadas o poco realistas.

Los derechos de las personas en situación de dependencia

1. Derecho a conservar la libertad de participar en la vida de la sociedad.
2. Derecho a experimentar sentimientos negativos al verlas enfermas.
3. Derecho a resolver por ellas mismas aquello de que sean capaces y a preguntar aquello que no entiendan.
4. Derecho a buscar soluciones que se ajusten razonablemente a sus necesidades.
5. Derecho a la información de sus derechos y libertades, de las opciones y facilidades disponibles, y de la evolución de la legislación que les afecta.
6. Derecho al respeto de su dignidad humana, que implica:
 - Respetar su intimidad.
 - No infantilizarlas.
 - Evitar referirse en tercera persona cuando están presentes.
 - Ser tratadas con respeto por parte de los cuidadores.
7. Derecho a tener conocimiento de la evolución de su dependencia.

Tabla de ejercicios de relajación para el cuidador principal

Tabla de ejercicios de relajación para el cuidador principal

Formación en transferencias

Es importante que pidáis consejo e información al personal sanitario en materia de transferencias, con el fin de hacerlo correctamente y sin hacer sufrir la espalda.

Tenéis que adoptar una postura base correcta:

- Pies separados.
- Rodillas un poco dobladas.
- Espalda recta, manteniendo una pequeña contracción abdominal.

Y tenéis que intentar:

- Acercar al enfermo al propio cuerpo, lo máximo posible.
- Hacer el movimiento como si la espalda, los hombros y las caderas fueran un bloque.

Ejercicios de autocuidado de la espalda

La finalidad de los ejercicios de autocuidado es flexibilizar y reforzar los músculos de la espalda y aprender a relajarla adecuadamente.

1. Ejercicios de autoestiramiento

- Tumbados en el suelo con las rodillas dobladas y los brazos al lado del cuerpo.

Ejecución: coged aire y, en expulsarlo, intentad estirar la columna lumbar en el suelo (1), acercad la barbilla al pecho (2) y bajad los hombros para intentar tocar el suelo.



- Echados en el suelo con los pies apoyados en la pared con las rodillas un poco dobladas y los brazos al lado del cuerpo.

Ejecución: al expulsar el aire, intentad mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y la barbilla próxima al pecho. Intentad estirar las rodillas y dirigir la punta de los pies hacia la nariz.

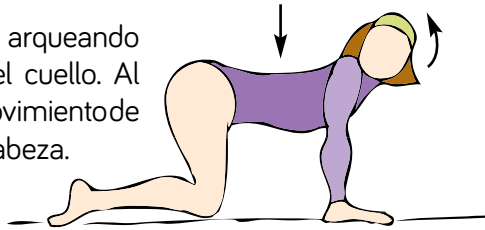


2. Ejercicios de flexibilización

Para mejorar la movilidad y evitar rigideces articulares:

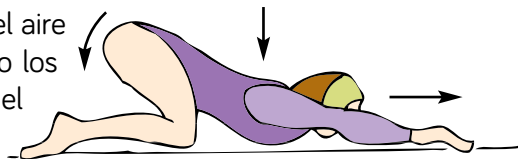
- A gatas

Ejecución: coged aire arqueando la espalda y flexionando el cuello. Al expulsar el aire, invertís el movimiento de la espalda levantando la cabeza.



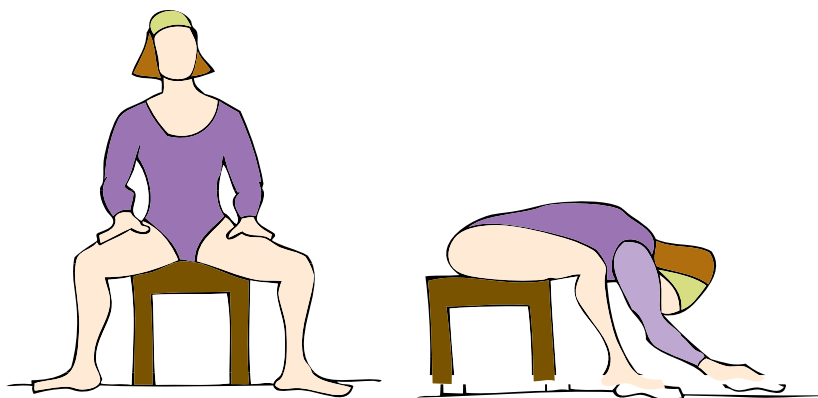
- Sentados encima de los talones con los brazos estirados

Ejecución: al expulsar el aire intentad crecer estirando los brazos con la cabeza en el medio.



- Sentados en una silla con las piernas separadas

Ejecución: dejad caer el cuerpo hacia adelante entre las dos piernas y con los brazos y la cabeza relajados. Mantenéis la posición durante unos 30 segundos y respiráis de forma relajada.

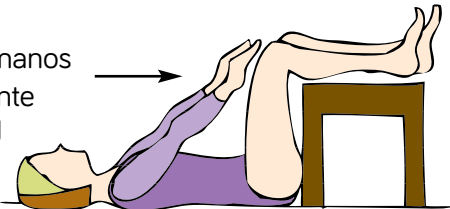
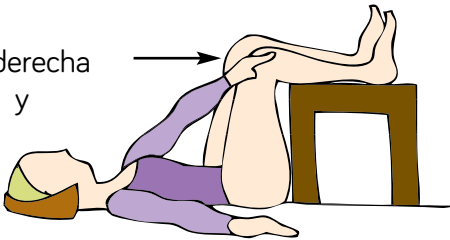
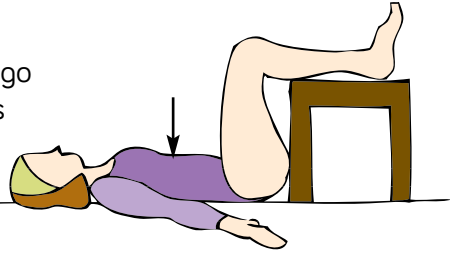


3. Ejercicios de tonificación

Para reforzar los músculos más necesarios:

3.1. Abdominales

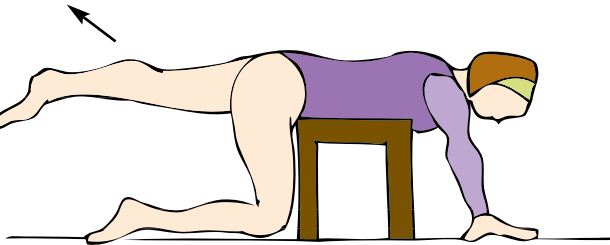
Echados en el suelo, con las piernas encima de una silla con las rodillas en ángulo recto:

- Estrechad con las dos manos las rodillas a la vez durante 6 segundos; descansad 6 segundos. Repetid el ejercicio diez veces. 
- Apretad con la mano derecha la rodilla izquierda y viceversa. 6 segundos de contracción 6 segundos de descanso. Diez repeticiones. 
- Intentad dirigir el ombligo hacia el suelo y las costillas hacia el ombligo, durante 10 segundos. Repeticiones de 6 segundos. 

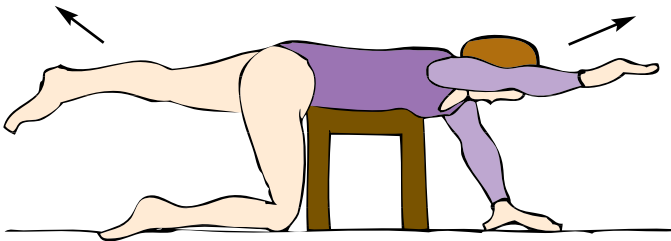
3.2. Paravertebrales

A gatas con una silla debajo de la barriga (poned cojines debajo de la barriga y las rodillas):

- Estirad una pierna y mantenedla así durante 6 segundos. Bajad y levantad la otra pierna otros 6 segundos. Tenéis que hacer diez repeticiones de cada una.

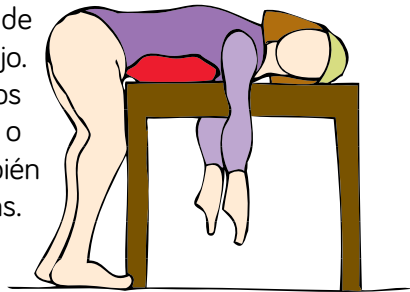


- Estirad una pierna y el brazo contrario a la vez durante 6 segundos manteniendo y descansando. Después, cambiad de lado, hasta completar diez repeticiones de cada.



4. Ejercicios de relajación

- Tumbaos de barriga encima de una mesa, con un cojín debajo. Con la cabeza relajada y los brazos al lado del cuerpo o colgante. Las piernas también las tenéis que tener relajadas. Mantenéis la postura un mínimo de 5 minutos.



- Tumbaos en el suelo de espalda con una silla debajo de las piernas y con los brazos a lo largo del cuerpo adoptando una postura cómoda. Mantened la postura durante 5 minutos.





G CONSELLERIA
O SERVEIS SOCIALS
I I COOPERACIÓ
B DIRECCIÓ GENERAL
/ DEPENDÈNCIA