



◆ Moverse juntos: cómo acompañar a tu papá o mamá a estar más activo

Cómo ayudar a tu papá o mamá a moverse más, sin que se sienta una obligación ni un régimen.

“¿Cómo contribuyo al bienestar de mi papá o mamá?” Es una de las preguntas más comunes entre quienes acompañamos a un ser querido mayor — y una de las más difíciles de responder, porque el bienestar no es una sola cosa. En Contigo en el Camino lo pensamos en cinco dimensiones: **Cuerpo, Mente, Emociones, Relaciones y Propósito**. Cada una importa, y cada una tiene su propia forma de cuidarse.

Esta guía se enfoca en la primera: el **Cuerpo** — específicamente, cómo ayudar a tu papá o mamá a moverse más, sin que se sienta una obligación ni un régimen.

—
“Un poco de movimiento siempre es mejor
que ninguno.”
—



PUNTO DE PARTIDA

¿Dónde está hoy tu papá o mamá?

No todos los adultos mayores parten del mismo lugar. Identificar cuál de estas situaciones se parece más a la suya te ayuda a saber por dónde empezar — y también cómo conversarlo, que es el siguiente paso de esta guía.

Ya se mueve, pero de forma esporádica

Sale a caminar de vez en cuando, hace algo de actividad, pero sin frecuencia ni intención. Aquí el reto no es motivarlo desde cero — es ayudarlo a que lo esporádico se vuelva costumbre.

Ya no quiere salir de casa, se siente inseguro

El miedo a caerse, a sentirse cansado en la calle, o simplemente a “hacer el ridículo” moviéndose distinto a como se movía antes, puede hacer que prefiera quedarse en casa. Tiene potencial si se le guía con paciencia — no se trata de empujarlo a salir de inmediato.



Tenía actividades favoritas que dejó de hacer

Caminar, bailar, alguna disciplina que practicaba — muchos adultos mayores dejaron algo que disfrutaban por falta de tiempo, de compañía, o porque la vida cambió. Aquí la oportunidad es retomarlo. Y si nunca lo probó pero siempre le llamó la atención, ser adulto mayor no significa que ya no pueda intentar algo nuevo.

CUÁNDO ACUDIR A UN ESPECIALISTA

Ya tiene dificultades de movimiento

Si notas que le cuesta trabajo caminar, mantener el equilibrio, o hay dolor asociado al movimiento, este no es momento de improvisar una rutina por tu cuenta. Aquí lo más responsable es acudir con un especialista — un fisioterapeuta puede evaluar exactamente qué tipo de movimiento es seguro. En la Red de Especialistas y Aliados de Contigo en el Camino iremos sumando profesionales de confianza en esta área.

B

LA CONVERSACIÓN

Cómo empezar la conversación

Antes de cualquier actividad, hay una conversación. Cómo la empieces importa tanto como lo que propongas después — y no hay una sola forma correcta de hacerlo. Estas son dos maneras que funcionan, dependiendo de la persona:

La invitación directa, entre los dos

No es “deberías moverte más”, es “¿te gustaría que fuéramos a caminar el domingo?”. La diferencia es enorme: una suena a diagnóstico, la otra a plan compartido. Empezar por algo que ya disfruta —el jardín, caminar al mercado— hace la invitación todavía más fácil de aceptar.

Proponer ayuda profesional, sin rodeos

A veces la vía más directa es también la más efectiva. Con mi mamá no le di vueltas: le pregunté si le gustaría que viniera un coach a darle una rutina de ejercicio enfocada en adultos mayores los sábados. Dijo que sí de inmediato. No todos necesitan que primero los convenzas de “hacer ejercicio” en abstracto — a veces basta con ofrecerles algo concreto, ya armado, y hecho pensando en ellos específicamente.

En ambos casos, lo que ayuda es **proponer una primera vez, no una rutina de entrada**. Es más fácil decir que sí a “vamos a caminar este sábado” o “que venga el coach este sábado” que a comprometerse con algo indefinido.



ACTIVIDADES Y EJERCICIOS

Actividades y ejercicios para adultos mayores, de menos a más

Aquí está el corazón de esta guía, organizada en las cuatro categorías que recomienda la Organización Mundial de la Salud para personas mayores. Algunas de estas actividades las pueden hacer ustedes dos en casa hoy mismo — para esas, te dejamos cómo. Otras funcionan mejor con una clase o un instructor — para esas, hay opciones para todos los presupuestos, desde clases gratuitas en centros comunitarios hasta estudios especializados.



Para hacer en casa



Con clase o instructor

01 Ejercicio aeróbico

PARA HACER EN CASA O EN LA CUADRA

- ◆ **Caminar** — empiecen con una vuelta a la manzana; con el tiempo, alarguen la ruta o busquen un parque cerca.
- ◆ **Subir y bajar escalones de forma controlada** — un escalón a la vez, con pasamanos o apoyo cercano, 5 a 10 repeticiones.

CON CLASE O INSTRUCTOR · *hay opciones desde gratuitas hasta privadas*

- ◆ **Bailar** — salsa, danzón, cumbia, bailes de salón, o zumba adaptada para adultos mayores
- ◆ **Natación o aquagym** — especialmente bueno si hay dolor articular, por el bajo impacto
- ◆ **Bicicleta estacionaria** — en casa si ya tienen una, o en un gimnasio

02 Ejercicios de fuerza

PARA HACER EN CASA

- ◆ **Levantarse y sentarse de una silla** — sin usar las manos si es posible, 8 a 10 repeticiones.
- ◆ **Lagartijas de pared** — de pie, frente a una pared, manos apoyadas a la altura del pecho: doblar los codos acercando el cuerpo a la pared y volver a estirar, 10 repeticiones.
- ◆ **Cargar objetos cotidianos** — una bolsa del súper, una maceta chica: levantarla y sostenerla unos segundos, ida y vuelta.
- ◆ **Bandas elásticas o botellas de agua como peso** — sentado, estirar los brazos hacia adelante o a los lados sosteniendo la banda o la botella, 10 repeticiones.

CON CLASE O INSTRUCTOR

- ◆ **Pilates suave** o pilates para adultos mayores



03 Ejercicios de equilibrio

PARA HACER EN CASA

- ◆ **Pararse en un pie con apoyo cercano** — sostenido de una silla o pared, 10 segundos por lado.
- ◆ **Caminar talón-punta** — en línea recta, colocando el talón justo frente a la punta del pie contrario, con apoyo cerca si hace falta.
- ◆ **Ejercicios posturales** — de pie, apoyado de una silla: llevar los hombros hacia atrás y sostener 5 segundos, repetir 10 veces.

CON CLASE O INSTRUCTOR

- ◆ **Tai chi** — de las disciplinas más recomendadas para el equilibrio en esta etapa: movimientos lentos, de bajo impacto, con buena evidencia de reducir el riesgo de caídas
- ◆ **Chi kung** — sigue una lógica similar al tai chi, otra opción a explorar
- ◆ **Bailes de salón** — también trabajan equilibrio, no solo lo aeróbico

04 Ejercicios de flexibilidad

PARA HACER EN CASA

- ◆ **Estiramientos suaves de brazos y piernas** — sentados, sostener cada estiramiento 15-20 segundos, sin rebotar.
- ◆ **Movilidad articular** — rotaciones lentas de cuello, hombros, muñecas y tobillos, unas 10 por articulación.

CON CLASE O INSTRUCTOR

- ◆ **Yoga suave** o adaptado para adultos mayores
- ◆ **Pilates** — también trabaja flexibilidad, no solo fuerza

No hay que dominar una categoría antes de probar otra, ni hacer las cuatro en la misma semana. Lo que importa es ir probando, con calma, hasta encontrar lo que realmente disfruta.



QUE SE VUELVA HÁBITO

Cómo se vuelve estilo de vida

El objetivo no es que tú estés presente cada vez que tu papá o mamá se mueva. El objetivo es sembrar el hábito para que, poco a poco, ellos lo sostengan por su cuenta — con o sin ti ahí.

Una vez que la actividad ya es parte de su semana, tu papel puede tomar cualquiera de estas formas, según lo que tu vida te permita:



Acompañamiento ocasional

Sumarte cuando puedas, para que el hábito no se pierda y sepan que sigues presente, aunque no sea cada vez.

Acompañamiento constante

Si tu agenda lo permite, seguir siendo parte de la actividad de forma regular.

Ninguna de las dos es “la correcta”. Lo que de verdad importa es que el movimiento se quede en su rutina — contigo cerca o no.

Con mi mamá, lo que empezó como una rutina de sábados con un coach, hoy también incluye caminatas en Viveros de Coyoacán — no como el inicio, sino como algo en lo que se convirtió con el tiempo: una oportunidad de estar en la naturaleza, pasar un rato juntos, y terminar con un café o un desayuno después. El movimiento fue la excusa; lo que se quedó fue la conexión.

Moverse juntos también es una forma de acompañar. No hace falta perfección, solo constancia — y una invitación, no una orden.

Moverse es más fácil acompañado. Únete a la Comunidad Contigo en el Camino, donde otras familias comparten qué les ha funcionado para acompañar a su papá o mamá a estar más activo. Y si hace falta un profesional de movimiento, la **Red de Especialistas** está sumando fisioterapeutas, coaches y disciplinas guiadas para adultos mayores.

FUENTES

Organización Mundial de la Salud — *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) — *Manual para la Activación Física en Personas Adultas Mayores*.

Nota: esta guía es orientativa y no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Antes de iniciar cualquier rutina de actividad física —sobre todo si hay dolor, problemas de equilibrio o condiciones médicas previas— conviene consultar a un médico o fisioterapeuta. Cada persona y cada situación son distintas.