

Antes de moverte: Checklist de seguridad

(adulto mayor)

Revisa en 1 minuto antes de cualquier actividad física



Estado de salud hoy

- ☐ Sin dolor en pecho, falta de aire, fiebre o infección
- ☐ Sin mareo ni visión borrosa al sentarse/ponerse de pie
- ☐ Dolor $\leq 3/10$ (si mayor, adapta o pospone)
- ☐ Presión/glucosa dentro de su rango (si aplica)



Medicinas y comida

- ☐ Tomas hechas, sin dosis duplicadas
- ☐ Si usa insulina/hipoglucemiantes: colación y azúcar rápida a mano
- ☐ Evitar iniciar justo tras sedantes o cambios recientes de antihipertensivos



Hidratación y necesidades

- ☐ 3-4 sorbos de agua hace 10-15 min
- ☐ Agua disponible para pausas
- ☐ Visita al baño antes de empezar



Entorno seguro

- ☐ Espacio despejado, buena luz, sin cables/tapetes sueltos
- ☐ Silla firme/barandal cercano para apoyo
- ☐ Botón/timbre SOS y teléfono al alcance



Equipo personal

- ☐ Calzado cerrado antideslizante y ropa cómoda
- ☐ Bastón/andadera ajustado y con topes en buen estado
- ☐ Lentes y/o audífonos colocados (si usa)



Plan claro y corto

- ☐ Duración 5–10 min, ejercicios conocidos y seguros
- ☐ Intensidad: puedo hablar mientras me muevo
- ☐ Pausas programadas y temporizador a la vista



Si está solo

- ☐ Aviso a familiar/vecino y check-in al terminar
- ☐ Tarjeta ICE (contacto de emergencia) visible



No iniciar hoy si hay...

- ☐ Dolor en pecho, falta de aire en reposo, mareo intenso o desmayo reciente
- ☐ Presión/glucosa fuera de rango, hinchazón súbita de piernas
- ☐ Caída reciente con dolor agudo o herida sin controlar

Poquito, seguro y todos los días

Si algo no se siente bien, detén y consulta a su profesional de salud.