

# 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 ≤ 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.*