

ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DEMENCIA

Moverse cada día ayuda al cuerpo,
al ánimo y a la autonomía.

1 ¿Por qué ayuda?



- Mantiene la movilidad y el equilibrio.
- Puede mejorar el ánimo y el sueño.
- Ayuda a conservar fuerza y autonomía.
- Reduce el sedentarismo y favorece el bienestar.



2 Actividades recomendadas



- Caminar acompañado.



- Bailar o moverse con música.



- Ejercicios suaves de fuerza y equilibrio.



- Estiramientos o movilidad articular.



- Tareas activas en casa o jardín.



4 Seguridad



Usar calzado cómodo
y antideslizante.



Evitar lugares con
obstáculos o poca luz.



Ofrecer agua
y descansos.



Suspender si hay dolor,
mareo o malestar.



Lo importante no es rendir,
sino mantenerse activo de forma segura y con apoyo.



dementia.cl

Más información para pacientes, familias y cuidadores