GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA

Desarrollo físico en la vida cotidiana

Guía breve para aprovechar las acciones que ya realizas

Empieza por una actividad que ya realizas y atiende a un solo aspecto del movimiento.

Focos de lectura ● Control ● Movilidad ● Esfuerzo y apoyos

A



Caminar

CONTROL

- En un tramo llano y despejado, nota cómo el tronco acompaña los pasos.
- Prueba una tensión abdominal suave durante unos pasos, respirando normalmente.
- Después, suéltala y conserva tu ritmo.

OBSERVA

¿Te ayuda a coordinarte o te vuelve rígido?

[1, 2]

B



Cocinar de pie

ESFUERZO Y APOYOS

- Acércate al mesón y deja los utensilios al alcance.
- Busca apoyos cómodos y acompaña los alcances con pasos.
- Si te fatigas, cambia de posición, siéntate o descansa.

OBSERVA

¿Qué organización te permite trabajar con comodidad?

[1, 3]

C



Sentarte a comer

CONTROL

- Apoya los pies e inclina un poco el tronco.
- Regula el descenso con caderas y rodillas; usa las manos si lo necesitas.
- Al levantarte, organiza de nuevo los apoyos.

OBSERVA

¿Controlas la transición? ¿Qué esfuerzo exige?

[1]

Comienza por un momento de tu día

01 Elige

Un momento habitual.

02 Practica

Una sola consigna breve.

03 Observa

Cómo respondes a la tarea.

Al caminar, atiende al entorno. En la cocina, prioriza el manejo de cuchillos y calor.

Vestirse alcanzar y subir escaleras

02

Utiliza los movimientos que la tarea requiere, con una amplitud cómoda y los apoyos que necesitas.

A



Vestirte

MOVILIDAD

- Siéntate si necesitas estabilidad.
- Al ponerte una prenda, utiliza una amplitud cómoda de las articulaciones que participan.
- Acerca la ropa o usa una ayuda cuando haga falta.

OBSERVA

¿Qué recorrido utilizas y qué necesita adaptación?

[1]

B



Guardar una taza

MOVILIDAD

- Acércate y orienta el cuerpo hacia la taza.
- Acompaña el alcance con hombro y codo, con los pies apoyados.
- Elige un estante accesible para evitar estirarte de más.

OBSERVA

¿El alcance es cómodo y fluido?

[1, 3]

C



Subir escaleras

ESFUERZO Y APOYOS

- Usa el pasamanos y apoya bien el pie.
- Coordina el impulso de la pierna con el avance del cuerpo.
- Sube sin apresurarte y conserva los apoyos necesarios.

OBSERVA

¿Cómo responden el control, la respiración y el esfuerzo?

[1, 5]

Aprende y gana autonomía

Cuando aprendas la consigna, úsala menos y comprueba si puedes resolver la tarea por ti mismo.

Movilidad

Una tarea ofrece ocasiones de movilidad; puede dejar recorridos articulares sin utilizar.

Fuerza

Para ganar fuerza se necesita demanda suficiente y progresiva. Sentir el abdomen no demuestra ese cambio.

Adapta la guía si tienes restricciones de movimiento. Detente ante dolor agudo, mareo o falta de aire inusual.

Comprar recoger y limpiar

03

Ajusta la cercanía, la altura y el peso para completar tus tareas con una demanda manejable.

A



Volver de comprar

ESFUERZO Y APOYOS

- Distribuye los productos en cargas manejables y cercanas al cuerpo.
- Comprueba que puedes caminar y controlar las bolsas.
- Si el esfuerzo es excesivo, divide la compra, usa un carro o pide ayuda.

OBSERVA

¿La carga se ajusta a tu capacidad y al trayecto?

[1, 4]

B



Recoger un objeto

CONTROL

- Acércate, comprueba el peso y sujeta bien el objeto.
- Flexiona caderas y rodillas lo necesario; elévalo suavemente y cerca.
- Para cambiar de dirección con la carga, mueve los pies.

OBSERVA

¿Coordinas el movimiento sin tirones?

[4]

C



Limpiar una mesa

ESFUERZO Y APOYOS

- Acércate a la zona que estás limpiando.
- Deja que los pies acompañen el alcance a medida que avanzas.
- Si aparece fatiga, cambia de posición o distribuye la tarea.

OBSERVA

¿Notas tensión en hombros o espalda?

[1, 3]

Registra y ajusta con el profesional

01 Actividad

Frecuencia o duración real.

02 Demanda

Apoyos y esfuerzo percibido.

03 Respuesta

Después y al día siguiente.

Con el profesional, cambia una demanda cada vez según el objetivo y la respuesta. Reduce la demanda si las molestias persisten o aumentan.

Aplicación educativa del ensayo; este conjunto no se ha validado como programa. Ilustraciones orientativas generadas con IA.

1 Ensayo del autor

2 Lee y col. 2016 · Marcha

3 HSE · Cocina

4 HSE · Cargas

5 NHS · Fuerza y movilidad