

GUÍA DEL DR. FEDERER · ARCHIVOS

# El Método de la Silla

Cómo recuperar la fuerza de las piernas después de los 70 sin salir de casa, sin aparatos y sin gastar un peso.

EDICIÓN EN LETRA GRANDE  
PARA IMPRIMIR EN HOJA A4 O CARTA

# Qué hay adentro

Cada capítulo es una lámina independiente. Puede imprimir la que necesite y pegarla en la puerta de la heladera. Si es la primera vez, empiece por la número 1 y después hágase la prueba de la número 2.

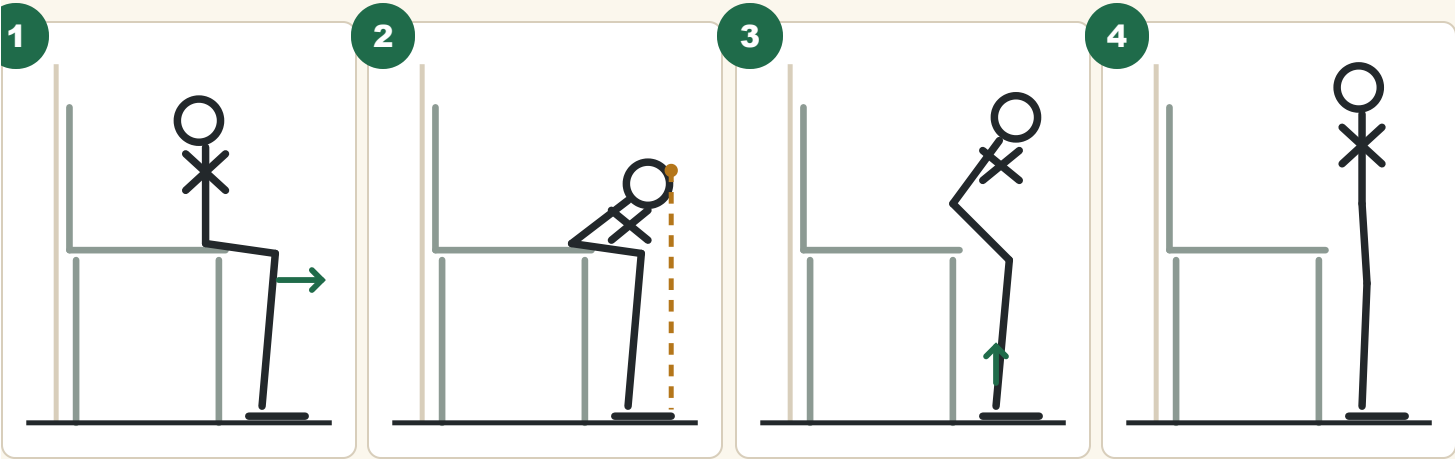
|           |                                                                                                                                            |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>01</b> | <b>El método en una página</b><br>Los cuatro pasos, el diagrama del movimiento, las cantidades exactas y los tres errores que lo arruinan. | <b>3</b>  |
| <b>02</b> | <b>La prueba de los treinta segundos</b><br>Cómo medirse hoy, y la tabla completa de lo esperable por edad y por sexo.                     | <b>4</b>  |
| <b>03</b> | <b>Los cinco errores, uno por uno</b><br>Qué se ve cuando está mal hecho, por qué le quita el beneficio y cómo corregirlo.                 | <b>6</b>  |
| <b>04</b> | <b>Si hoy no puede sin las manos</b><br>Los tres escalones anteriores: la bajada sola, la altura y de dos manos a dos dedos.               | <b>8</b>  |
| <b>05</b> | <b>Cuando ya le resulta fácil</b><br>Los cuatro niveles de progresión, en orden y con el límite de seguridad de cada uno.                  | <b>10</b> |
| <b>06</b> | <b>El calendario de doce semanas</b><br>Para imprimir y tachar. Con las dos fechas en que se vuelve a tomar la prueba.                     | <b>11</b> |
| <b>07</b> | <b>Las tres cosas que lo acompañan</b><br>La proteína del desayuno con la cuenta en gramos, el minuto en un pie y el sol.                  | <b>12</b> |
| <b>08</b> | <b>Señales para parar y consultar</b><br>Qué es dolor normal, qué no lo es, y la maniobra de levantarse en dos tiempos.                    | <b>14</b> |

## ANTES DE EMPEZAR

Esta guía no reemplaza a su médico. Si tiene una enfermedad del corazón, una cirugía reciente, una prótesis o cualquier cosa que le haga dudar, muéstresela a quien lo atiende y que él le diga cómo adaptarla. Nada de lo que hay acá adentro le pide que deje un tratamiento ni que reemplace un remedio.

# El método en una página

LEVANTARSE DE LA SILLA  
SIN USAR LAS MANOS



**Siéntese en el borde**

La mitad del muslo fuera del asiento. Silla firme, respaldo contra la pared.

**Nariz sobre los dedos**

Incline el tronco hasta que la nariz pase por encima de la punta del pie. Acá se juega todo.

**Empuje con los talones**

No con la punta del pie. El peso ya está sobre los pies: ahora es empujar, no tirar.

**De pie, sin agarrarse**

Brazos cruzados sobre el pecho todo el movimiento, cada mano en el hombro contrario.

**EL MOVIMIENTO: SUBE EN 2, BAJA EN 4**

**SUBE en 2 tiempos**

**BAJA en 4 tiempos**



La bajada lenta es donde está la mitad del beneficio

**LAS CANTIDADES**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Repeticiones por serie | 8     |
| Descanso entre series  | 1 min |
| Series por sesión      | 2     |
| Sesiones por día       | 2     |
| Días por semana        | 3     |
| Descanso entre días    | 1 día |

**LOS 3 ERRORES QUE ARRUINAN EL EJERCICIO**

**1 · Las manos**

Empujarse de las rodillas o del apoyabrazos le saca al muslo entre el 20 y el 30 % del trabajo, que es justo la parte que hay que recuperar.

**2 · El envión**

Echarse para atrás y salir disparado usa la inercia, no el músculo. Si no puede frenar a mitad de camino 2 segundos, está usando envión.

**3 · Dejarse caer**

Soltarse y caer en el asiento tira a la basura la mitad del ejercicio. Baje frenando y toque el asiento, no le caiga encima.

**QUÉ ESPERAR, Y CUÁNDO**

**Semana 2**

Deja de pensarlo. Suena el timbre y se encuentra parado, sin prepararse ni apoyarse. Ese instante es la independencia.

**Semana 6**

Vuelve a tomarse la prueba de la página 4: lo realista es 2 a 4 repeticiones más que el día que empezó.

**Mes 3**

La vida diaria funciona distinto. Y no se abandona: 3 semanas sin estímulo y se pierde buena parte de lo ganado.

# La prueba de los treinta segundos

MÍDASE HOY  
Y ANOTE LA FECHA

Es la prueba que usan los médicos para medir fuerza de piernas en adultos mayores, y se usa porque predice dos cosas: el riesgo de caída y la posibilidad de seguir viviendo por cuenta propia. Cambie un detalle y el número deja de servir.

- 1

**Siéntese en el MEDIO del asiento**  
No en el borde, como en el ejercicio. En el medio, con la espalda apoyada en el respaldo y la silla contra la pared.
- 2

**Pies planos, brazos cruzados**  
Cada mano en el hombro contrario. Sin agarrarse de nada en ningún momento.
- 3

**Treinta segundos, todas las veces que pueda**  
Parado del todo con las rodillas estiradas, y sentado del todo. Que alguien le tome el tiempo: mirar el reloj lo distrae.
- 4

**Cuente**  
Si al llegar a treinta estaba subiendo y ya había pasado la mitad del camino, esa cuenta.

## LO ESPERABLE PARA SU EDAD

| HOMBRES       |    | MUJERES       |    |
|---------------|----|---------------|----|
| 60 a 64 años  | 14 | 60 a 64 años  | 12 |
| 65 a 69 años  | 12 | 65 a 69 años  | 11 |
| 70 a 74 años  | 12 | 70 a 74 años  | 10 |
| 75 a 79 años  | 11 | 75 a 79 años  | 10 |
| 80 a 84 años  | 10 | 80 a 84 años  | 9  |
| 85 a 89 años  | 8  | 85 a 89 años  | 8  |
| 90 años o más | 7  | 90 años o más | 4  |

Esos son los valores del medio, los normales para la edad. No son la meta: son el piso de lo normal.

### LA LÍNEA ESTÁ EN OCHO

Menos de **ocho repeticiones** en treinta segundos, a cualquier edad, indica debilidad de piernas y riesgo aumentado de caída. No es una condena: es un dato, y es de los pocos que se pueden mover. Si no pudo levantarse ni una vez sin manos, su punto de partida es la lámina 4.

## ANOTE ACÁ Y GUARDE LA GUÍA

PRIMERA PRUEBA Fecha: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ · Repeticiones: \_\_\_\_\_

A LAS 6 SEMANAS Fecha: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ · Repeticiones: \_\_\_\_\_

A LOS 3 MESES Fecha: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ · Repeticiones: \_\_\_\_\_

# Los cinco errores, uno por uno

EL CUARTO ES EL ÚNICO  
QUE PUEDE LASTIMARLO

## 1 · EMPUJARSE CON LAS MANOS

**Qué se ve:** las manos en las rodillas, en el apoyabrazos o en la mesa, y el cuerpo que sube tirado desde arriba.

**Por qué importa:** le saca al muslo entre el 20 y el 30 % del trabajo. **Corrección:** manos cruzadas sobre el pecho. Y en el día, en las cuarenta veces que se levanta de algún lado, hágalo sin manos cada vez que sea seguro. Si se levanta cuarenta veces por día empujándose con los brazos, está practicando cuarenta veces por día a no poder.

## 2 · EL ENVIÓN

**Qué se ve:** se echa para atrás para tomar impulso y sale disparado hacia adelante, como si la silla lo escupiera.

**Por qué importa:** ahí trabaja la inercia, no el músculo, y el peso le queda atrás hasta el último momento. **La prueba:** frene a mitad de camino, con las rodillas dobladas, y quédese dos segundos. Si puede, está usando músculo. Si no puede, está usando envión.

## 3 · DEJARSE CAER

**Qué se ve:** sube bien, y al bajar se suelta. El cuerpo cae en el asiento por su propia cuenta.

**Por qué importa:** bajar frenando es lo que más estimula al músculo y lo que más protege el equilibrio, porque frenar el propio peso es exactamente lo que necesita cuando tropieza o baja un escalón. **Truco:** ponga un almohadón fino sobre el asiento y propóngase llegar sin hacer ruido. Si hace “puf”, se dejó caer.

## 4 · LA SUPERFICIE BLANDA — EL ÚNICO QUE PUEDE LASTIMARLO

Nunca en el sillón del living, ni en la cama, ni en una silla de lona que se hunde, ni en una banqueta sin respaldo. Y **jamás en una silla con ruedas.**

|                     |                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SE HUNDE</b>     | Termina más abajo de donde se sentó y la rodilla se cierra más de lo que tolera. Salir de ahí exige una fuerza que hoy no tiene, y la rodilla paga. |
| <b>NO DA APOYO</b>  | Sin punto firme para empujar, el cuerpo compensa con la espalda baja. Ahí aparece el dolor lumbar al que después se le echa la culpa al ejercicio.  |
| <b>SIN RESPALDO</b> | Nada lo frena si se va para atrás. Y uno se va para atrás, sobre todo al principio y sobre todo en la repetición número siete.                      |
| <b>CON RUEDAS</b>   | Se mueve. No hay nada más que decir.                                                                                                                |

**SÍ: MADERA, ASIENTO DURO, PATAS FIJAS, RESPALDO A LA PARED**

**NO: SILLÓN, CAMA, LONA, BANQUETA, RUEDAS**

## 5 · EL APURO

**Qué se ve:** veinte repeticiones el primer día, todos los días sin descanso, y peso agregado en la segunda semana. Después vienen las rodillas doloridas, el abandono, y la conclusión equivocada de que el ejercicio hace mal.

El ejercicio no hace mal: la dosis hace mal. El músculo, a esta edad, necesita entre 48 y 72 horas para reconstruirse. Volver a estimularlo antes no suma: resta.

## LA REGLA DE LAS DOS REPETICIONES EN RESERVA

Termine cada serie sintiendo que le quedaban **dos más adentro**. Si terminó las ocho y sentía que podía hacer diez, está justo. Si no podía ni una más, se pasó: baje la próxima vez. Si sentía que podía hacer quince, está corto: ahí sí suba. Con esa sola regla se dosifica solo, toda la vida.

# Si hoy no puede sin las manos

Usted es la persona que más va a ganar con esto. La mejoría más grande no la tiene el que ya estaba fuerte: la tiene el que estaba débil. Los tres escalones se pueden hacer a la vez o de a uno, y todos llevan al mismo lugar.

## ESCALÓN 1 · LA BAJADA SOLA

Frenar el propio peso al bajar exige bastante menos fuerza que levantarlo al subir, y con los años esa capacidad se conserva mejor. Traducido: **puede no poder subir sin manos y aun así bajar sin manos perfectamente**. Como la bajada es donde está la mitad del beneficio, puede entrenar la mitad más potente desde hoy.

|                     |                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CÓMO</b>         | Párese usando las manos, con toda libertad. Ya de pie y firme, cruce los brazos sobre el pecho y baje contando cuatro, frenando todo el camino, hasta apoyar suavemente. |
| <b>CUÁNTO</b>       | 5 repeticiones · 1 minuto de descanso · otras 5. Dos veces al día, tres días por semana.                                                                                 |
| <b>CUÁNDO PASAR</b> | A las dos o tres semanas, vuelva a probar la subida sin manos. Mucha gente se lleva la sorpresa ahí.                                                                     |

## ESCALÓN 2 · LA ALTURA

Cuanto más alto el asiento, menos ángulo tiene que abrir la rodilla y menos fuerza hace falta. Es una ley de la física, no fuerza de voluntad, y por eso no se acaba.

**BUSQUE SU ALTURA** Ponga un almohadón firme sobre la silla — de los que no se hunden. Pruebe con la técnica completa. Si no sale, agregue otro. Suba hasta el punto exacto desde el cual hace 5 repeticiones sin manos, con esfuerzo pero con control.

**ANÓTELA** “Dos almohadones”. “La tabla y un almohadón”. Lo que sea. Ahí se queda dos semanas.

**BAJE DE A POCO** Cada dos semanas, un par de centímetros menos, hasta llegar a la silla desnuda. Puede llevarle seis semanas o cuatro meses. No importa: lo único que importa es la dirección.

## ESCALÓN 3 · DE DOS MANOS A DOS DEDOS

La escala honesta de la ayuda. Con dos dedos apoyados casi no se puede empujar, pero se tiene toda la información de equilibrio que el cerebro necesita para no tener miedo. Y sacado el miedo, el movimiento sale bien.

DOS MANOS EMPUJANDO

DOS MANOS, SOLO EQUILIBRIO

UNA MANO

DOS DEDOS

LA MANO CERCA, SIN TOCAR

### **LO QUE CONVIENE RECORDAR**

Gran parte de lo que llamamos debilidad, en realidad es miedo. El miedo hace levantarse con la espalda derecha, sin llevar el peso adelante, listo para volver a sentarse — y esa postura es la que hace imposible el movimiento. Los dos dedos rompen ese círculo. Y no, no es hacer trampa: trampa es empujarse con las rodillas y contarle como que subió solo.

# Cuando ya le resulta fácil

En orden, y sin saltarse ninguno. Lo primero nunca es más repeticiones.

## 1 Estire la bajada

De cuatro tiempos a seis. Seis segundos de bajada controlada, ocho veces seguidas, es un trabajo enorme — y sin agregar un solo gramo de peso ni un solo riesgo.

## 2 La pausa

Suba hasta la mitad, con la rodilla más o menos en ángulo recto, y quédese quieto tres segundos antes de terminar de subir. Entrena la posición exacta en la que uno se queda trabado en la vida real.

## 3 Baje la silla

Saque el almohadón, o busque una silla más baja. **Límite:** nunca tanto como para que la rodilla se cierre más allá del ángulo recto. Si al sentarse la rodilla le queda mucho más alta que la cadera, esa silla es demasiado baja para hoy.

## 4 El peso

Una mochila con dos botellas de agua llenas de litro y medio: tres kilos. Bien ajustada, alta, pegada al cuerpo. Cuando le quede fácil, una botella más.

### ADVERTENCIA SOBRE EL PESO

El peso va **en la espalda, en una mochila, o abrazado contra el pecho**. Nunca colgando de las manos a los costados: eso tira los hombros hacia adelante, cambia la postura de la espalda y el que termina pagando es el disco lumbar.

### UN GIMNASIO COMPLETO POR CERO PESOS

Mucha gente paga una cuota mensual para hacer exactamente este movimiento, en un aparato, con un disco de metal en vez de dos botellas de agua. Usted ya tiene la pesa puesta: es su propio cuerpo.

# El calendario de doce semanas

IMPRIMA ESTA HOJA  
Y VAYA TACHANDO

Lunes, miércoles y viernes. Dos sesiones cada uno de esos días: una a la mañana y una a la tarde. Tache cada sesión cumplida. En las semanas 1, 6 y 12 tiene además la casilla para anotar el número de la prueba.

|                    |   |                          |                          |   |                          |                          |   |                          |                          |                        |
|--------------------|---|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| SEMANA 1 · PRUEBA  | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Prueba de 30 s: _____  |
| SEMANA 2           | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Acá deja de pensarlo.  |
| SEMANA 3           | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                        |
| SEMANA 4           | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La escalera y el auto. |
| SEMANA 5           | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                        |
| SEMANA 6 · PRUEBA  | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Prueba de 30 s: _____  |
| SEMANA 7           | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                        |
| SEMANA 8           | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                        |
| SEMANA 9           | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                        |
| SEMANA 10          | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                        |
| SEMANA 11          | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                        |
| SEMANA 12 · PRUEBA | L | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | M | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | V | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Prueba de 30 s: _____  |

## DIEZ MINUTOS POR SEMANA

Después de la semana 12 esto no termina: se sostiene. Dos series de ocho, tres veces por semana, son unos **diez minutos en total a la semana**, y eso alcanza para conservar lo que costó tres meses construir. Diez minutos por semana contra la posibilidad de vivir en su casa, con sus cosas, decidiendo usted.

# Las tres cosas que lo acompañan

NINGUNA SIRVE SOLA.  
LAS TRES SUMAN.

## 1 · La proteína del desayuno

No es un problema de cantidad: es de **reparto**. Casi nadie come proteína en el desayuno, y el músculo necesita una cantidad mínima *de una sola vez* para encender la reparación. Si le llega poquito, no enciende nada. Un té con una tostada, para su músculo, no existe. Y a esta edad ese umbral sube: hace falta más de una sola vez que a los treinta años.

| CUÁNTA PROTEÍNA TIENE           |      | DESAYUNOS QUE LLEGAN                    |                  |
|---------------------------------|------|-----------------------------------------|------------------|
| Dos huevos                      | 12 g | Dos huevos revueltos y un vaso de leche | 20 g             |
| Un yogur natural entero, grande | 10 g | Yogur grande con queso                  | 20 g             |
| Un vaso de leche                | 8 g  | Tostada con atún                        | 18 g             |
| Queso, del tamaño de dos dedos  | 10 g | Huevos, queso y leche                   | 30 g             |
| Una lata chica de atún          | 18 g | <b>Objetivo del desayuno</b>            | <b>25 a 30 g</b> |
| Media taza de ricota            | 14 g | Té con una tostada                      | ≈ 3 g            |

No hace falta ningún polvo, ningún batido ni ninguna lata importada. La cocina de su casa ya lo tiene. Y un detalle que redondea: **la proteína rinde más cuando el músculo acaba de trabajar** — haga la serie de la mañana y desayune después.

### SI TIENE UNA ENFERMEDAD DEL RIÑÓN

La cantidad de proteína que le corresponde la decide su médico y nadie más. Esta página es para la persona sin problema renal. Si tiene el riñón comprometido, no cambie la proteína por su cuenta.

## 2 · El equilibrio: un minuto en un pie

La fuerza le da la capacidad de recuperarse de un tropezón; el equilibrio es lo que evita que el tropezón empiece. Son dos cosas distintas y hacen falta las dos.

|         |                                                                                                                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CÓMO    | Al lado de la mesada, con dos dedos apoyados. Levante un pie unos centímetros — no hace falta subirlo alto — y mire <b>un punto fijo en la pared, a la altura de los ojos</b> , nunca el piso. |
| CUÁNTO  | Hasta 30 segundos por pierna, tres veces cada una. Si al principio aguanta cinco, son cinco.                                                                                                   |
| CUÁNDO  | No necesita horario: mientras se calienta el agua, mientras lava los platos, mientras se cepilla los dientes. Es el ejercicio que se mete en los huecos del día.                               |
| EL DATO | Si no puede sostenerse en un pie <b>diez segundos</b> , es información importante sobre su riesgo de caída y conviene que su médico la conozca.                                                |

## 3 · El sol

La vitamina D, que se fabrica en la piel con el sol, tiene que ver con la fuerza del músculo y con el riesgo de caídas, y la falta es muy frecuente después de los setenta: se sale menos, y la piel con la edad fabrica bastante menos aunque se tome el mismo sol.

#### LO QUE SÍ, Y LO QUE NO

- SÍ** Quince o veinte minutos de sol en brazos y piernas, varias veces por semana, en horario suave — temprano en la mañana o a media tarde — sin quemarse.
- SÍ** Pedirle a su médico que incluya la **vitamina D** en el próximo análisis. Es un renglón más. Si está baja, se corrige, y la diferencia en la fuerza de las piernas puede ser real.
- NO** Comprar vitamina D y tomarla por su cuenta. La dosis la indica el médico. Las dosis altas sostenidas hacen daño: esta es de esas cosas donde más no es mejor.

# Señales para parar y consultar

## PARE EL EJERCICIO Y CONSULTE SI APARECE

|              |                                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PECHO        | Dolor, opresión o sensación de peso en el pecho durante el esfuerzo. Eso se para y se consulta: no se termina la serie.                                            |
| AIRE         | Falta de aire que no corresponde al esfuerzo. Ocho repeticiones no deberían dejarlo sin aire.                                                                      |
| MAREO        | Mareo, o que se le oscurezca la vista al ponerse de pie. Es frecuente y tiene que ver con la presión — sobre todo si toma medicación para la presión o diuréticos. |
| CORAZÓN      | Palpitaciones, o el corazón muy acelerado que no se calma al minuto de haber parado.                                                                               |
| ARTICULACIÓN | Dolor puntual, el que puede señalar con un dedo, sobre todo dentro de la rodilla o en la ingle, que aparece <i>durante</i> el ejercicio.                           |
| PIERNA       | Una sola pierna hinchada, caliente o dolorida en la pantorrilla. Eso no es del ejercicio y hay que verlo pronto.                                                   |

## LEVÁNTESE EN DOS TIEMPOS — PREVIENE MUCHÍSIMAS CAÍDAS

|         |                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRIMERO | Siéntese en el borde y quédese ahí <b>cinco segundos</b> .                                                   |
| DESPUÉS | Párese y quédese quieto otros <b>cinco segundos</b> , con la mano cerca de algo, antes de empezar a caminar. |

## CÓMO DISTINGUIR EL DOLOR BUENO DEL DOLOR DE ALARMA

| DOLOR NORMAL |                  | DOLOR DE ALARMA |                    |
|--------------|------------------|-----------------|--------------------|
| Dónde        | En el músculo    | Dónde           | En la articulación |
| Cómo         | Difuso           | Cómo            | Puntual            |
| Cuándo       | Al día siguiente | Cuándo          | Durante            |
| Lados        | Los dos          | Lados           | Uno solo           |
| Al moverse   | Mejora           | Al moverse      | Empeora            |

## SI SE CAE, CUÉNTELO

Aunque no se haya lastimado, aunque le dé vergüenza. Una caída sin consecuencias es la mejor oportunidad que va a tener de evitar la siguiente, que puede tener todas las consecuencias. Esconder una caída es tirar a la basura el aviso.

## CASOS PARTICULARES

|                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRÓTESIS DE CADERA</b>  | En general sí, pero sin flexionar la cadera más allá del ángulo que indicó su cirujano. Para casi todo el mundo eso significa silla alta, nunca baja: el almohadón deja de ser un escalón de principiante y pasa a ser permanente. |
| <b>ARTROSIS DE RODILLA</b> | El ejercicio de fuerza bien dosificado es uno de los tratamientos con mejor respaldo. El músculo fuerte le saca carga a la articulación. Empiece desde una altura cómoda, con pocas repeticiones y sin llegar a ángulos cerrados.  |
| <b>RODILLA OPERADA</b>     | Con la indicación de su cirujano o su kinesiólogo por delante de esta guía. Ellos conocen su rodilla.                                                                                                                              |
| <b>CORAZÓN, MARCAPASOS</b> | Consúltelo antes, de verdad. Para mucha gente con enfermedad cardíaca estable este ejercicio está indicado, no prohibido — pero quién decide cuánto y cómo es su cardiólogo.                                                       |
| <b>MUCHO PESO</b>          | Le va a costar más y le va a servir más. Empiece más alto, con más almohadones y menos repeticiones, y use la bajada sola sin culpa todo el tiempo que haga falta.                                                                 |
| <b>ESPALDA BAJA</b>        | Casi siempre es la técnica: que la inclinación venga de la cadera y no de encorvar la espalda, y que el asiento sea firme. Y nada de peso colgando de las manos.                                                                   |
| <b>NOVENTA AÑOS</b>        | El músculo responde al estímulo de fuerza a cualquier edad. Se estudió en personas de más de noventa, con movilidad reducida, y respondieron. No hay una edad en la que el músculo deje de escuchar.                               |

HASTA ACÁ, EL MÉTODO COMPLETO

# Y si quiere el resto del cuerpo

Esta guía resuelve el tema de las piernas por completo: no le falta ninguna parte y no hace falta que compre nada para aplicarla. Pero es una sola de las dieciséis secciones del archivo del Dr. Federer.

## El Archivo Completo de la Salud Después de los 60

- Circulación y piernas pesadas
- Vista y por qué se ve peor de noche
- Corazón y presión
- Azúcar y glucosa
- Cerebro y memoria
- Señales de alerta, con el cuándo consultar
- Rutinas de una hoja, para imprimir



ESCANEE CON EL  
TELÉFONO

**DESBLOQUEAR**

También puede escribir **drfederer.com/silla** en el navegador.  
Todo en letra grande, para imprimir, y con la misma garantía de siempre.

Lo que acaba de leer es suyo: imprímalo, fotocópielo, pásele una copia a quien le sirva. No se lo damos a medias para obligarlo a comprar nada. Si el archivo completo no le sirve, se lo devolvemos y listo.