

# Actividad física recomendada para personas mayores dependientes LEVES SIN deterioro cognitivo (I.Barthel: 60 - 85) CON enfermedades agudas



RESISTENCIA



FUERZA



FLEXIBILIDAD



EQUILIBRIO

## EJERCICIOS

Mantener la actividad adaptada a su diagnóstico y situación clínica según el criterio del personal médico.

