

Estar activo con limitaciones en la movilidad

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier cantidad de actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso unos pocos minutos! A pesar de las limitaciones en la movilidad que personas puedan tener, todos pueden encontrar formas de ser activos y vivir más saludables.

Afortunadamente, hay muchas maneras en que las personas con restricciones de movilidad, por ejemplo aquellas que usan silla de ruedas o tienen amputación de una extremidad, pueden adaptar el ejercicio para mantenerse en forma. Ser activo mejorará tu fuerza, energía y coordinación.

Los beneficios de la actividad física regular incluyen disminuir el riesgo de obesidad, enfermedad cardíaca, diabetes y depresión. Para las personas en silla de ruedas, mantenerse activo puede reducir el riesgo de infecciones de la vejiga, problemas en la piel y respiratorios.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Empezando

Comienza sencillo

¡Muévete más! Ve hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en tu silla. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



Habla con tu médico

Si tienes problemas de salud, habla con tu médico antes de comenzar a hacer ejercicio, especialmente si no has hecho mucho ejercicio en el pasado.



Recursos

Revisa la lista de programas deportivos y recreativos ??en la comunidad al final de este folleto. Te sorprenderá toda la ayuda y amabilidad que te rodea.



Mantente Activo con Otros

Hacer ejercicio con amigos es más divertido y brinda apoyo social. Además, será más probable que lo sigas haciendo.



Para mantenerse seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo que pasas siendo activo. ¡Comienza con poco y despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después del ejercicio.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Acumula hasta al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa o una combinación de ambas.

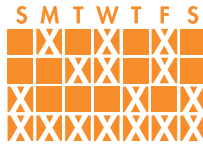
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

La mayoría de los días, al menos 3 a 4 días / semana.



¿Qué tan difícil?

Bastante ligero a algo difícil, "que puedas hablar, pero no cantar"



¿Cuánto?

30 a 60 minutos durante el día



Recuerda: Caminar, rodar, andar en bicicleta, hacer ejercicio acuático y nadar son geniales. Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular hasta 20 a 30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad física.

Consejos y precauciones sobre la actividad aeróbica

- Los deportes modificados como el fútbol, kayak, remo, ciclismo y los deportes acuáticos pueden ayudarte a alcanzar tu objetivo. Los videos de ejercicios son una excelente opción para el hogar y muchos ejercicios se pueden realizar en una silla.
- Si una actividad empeora el dolor, es que has hecho demasiado. Habla con tu médico si tienes dudas.
- Mantente bien hidratado antes, durante y después de la actividad.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular te ayudará a desarrollar y mantener la fuerza muscular, prevenir la pérdida de músculo y ser más independiente. El levantamiento de pesas adaptado es una manera de hacer entrenamiento muscular. Está bien ser creativo - puedes usar objetos que usas diariamente en casa.

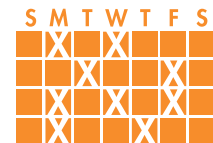
¿Qué?

Levantamiento de pesas adaptado: pesas de mano, bandas de resistencia o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en la pared o levantarse y sentarse de la silla)



¿Con qué frecuencia?

2 a 3 días / semana
* Día de descanso entre entrenamiento



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta hasta un esfuerzo medio o difícil.



¿Cuánto?

10 a 15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Acumula hasta 8 a 12 repeticiones de arduo esfuerzo. Repite 2-4 veces.



Recuerda: Tu objetivo es mejorar tu capacidad para realizar actividades cotidianas. Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

Consejos y precauciones para el entrenamiento muscular

- Toma en cuenta las precauciones médicas, por ejemplo, si tienes alguna restricción de torsión, rango de movimiento o que tanto puedes levantar.
- No aguantes la respiración cuando levantes peso. Respira normalmente durante el ejercicio.

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con limitaciones en la movilidad. También te beneficiarás de estas otras opciones.

Flexibilidad

Toma un momento para estirar los principales grupos musculares después de la actividad, manteniendo el estiramiento de 10 a 30 segundos (30 a 60 segundos para adultos mayores), repitiendo de 3 a 4 veces. Prueba el yoga en silla o el yoga modificado.



Sólo por diversión

Muchas actividades recreativas se pueden adaptar para satisfacer tus necesidades, como golf, pesca, esquí y navegación. Estas actividades ofrecen la oportunidad de conectarte con otras personas, continuar con pasatiempos que te gusten y puedan mejorar tu ánimo.



Bajo impacto

Las actividades de bajo impacto incluyen aquellas que se hacen sentado o en el agua. Los ejercicios y estiramientos que se enfocan en mejorar tu rango de movimiento y fuerza pueden ser mejor para tus articulaciones y no te cortaran la respiración.



Más ayuda

Echa un vistazo a estos recursos:

- **Programas de Deporte y Recreación:** En la Comunidad Sport Club Finder, Sports Abilities, Disabled Sports USA, Disabled World, Disabled Athlete Sports Association, Dream Adaptive Recreation, Blaze Sports of America, Challenged Athletes Foundation.
- **Recursos de Equipo Adaptado:** Sports Abilities, Team PossAbilities, Access to Recreation, Top End Handcycle, Freedom Adaptive Systems, Creating Ability, Adaptive Outdoorsman, YMCA, centros para adultos mayores.
- **National Center on Health, Physical Activity and Disability:** Para obtener más información sobre ejercicios específicos, visita nchpad.org.
- Considera ponerte en contacto con un profesional de ejercicio certificado para que trabaje contigo y tu médico. El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) tiene entrenadores que están certificados para ayudar a las personas con discapacidad a hacer ejercicio de manera segura. acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro.
- Los médicos de medicina física y rehabilitación (fisiatras) se especializan en el cuidado de pacientes con restricciones de la movilidad y pueden ser muy útiles.

¿Cómo comenzaré esta semana?