

Actividad física para personas con movilidad limitada



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Mencionar los beneficios de la actividad física.


Identificar ejemplos de la actividad física para movilidad limitada.

Proveer recomendaciones para realizar actividad física.

Actividad física

- En términos generales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Actividad Física

- Mantenerse activo es fundamental para la salud.
 - No necesita tener una movilidad completa para experimentar los beneficios de la actividad física sobre la salud. Si tiene una discapacidad o movilidad limitada, es importante que se mueva de una manera que sea segura y factible.
 - La actividad física con movilidad limitada no se trata de alcanzar metas atléticas convencionales, sino de encontrar maneras creativas y adaptadas para fortalecer el cuerpo, mejorar la circulación y elevar el estado de ánimo.
- 

Beneficios de la Actividad Física



Mejora la salud mental y los niveles de energía

Desarrollo de fuerza, resistencia y flexibilidad para apoyar su independencia en las tareas de la vida.

Mantiene el corazón sano y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Mantiene un peso corporal saludable

Mantiene la densidad ósea

Ayuda a la socialización



Comunicación con el Médico

Su médico o fisioterapeuta le ayudarán a encontrar una rutina de ejercicios adecuada. Puede realizar las siguientes preguntas:

¿Cuánto tiempo de ejercicio puedo realizar durante la semana?

¿Qué tipo de ejercicios puedo hacer?

¿Qué ejercicios o actividades debo evitar?

¿Debo utilizar algún medicamento antes, durante o después de la rutina de ejercicios?



¿Cómo empezar?

- Empezar poco a poco es clave.
- Se puede iniciar con 10 minutos e ir aumentando poco a poco hasta alcanzar tu capacidad. Al principio, puede que no pueda hacer 10 minutos seguidos. Si esto ocurre, haga lo que le resulte cómodo y luego vaya aumentando poco a poco.

Recordatorio

- Es importante recordar que cualquier tipo de ejercicio ofrece beneficios a la salud. Es inevitable que ciertos tipos de ejercicio resulten más fáciles que otros cuando se tienen problemas de movilidad; el objetivo debe ser incorporar tres tipos diferentes de ejercicios en sus rutinas.

Ejemplos de ejercicios

Ejercicios isométricos



Si experimenta problemas en las articulaciones a causa de la artritis o por una lesión, es posible que el profesional de la salud le recomiende hacer ejercicios isométricos para ayudarlo a mantener la fuerza muscular y evitar el deterioro muscular. Los ejercicios isométricos son ejercicios donde se aplica la fuerza, pero sin mover el cuerpo.

Electroestimulación muscular



Si experimenta pérdida muscular a causa de una lesión o discapacidad, la electroestimulación muscular podría aumentar el flujo sanguíneo y el rango de movimiento en el músculo.

Los músculos se contraen levemente como resultado de una corriente eléctrica que se transmite mediante electrodos que se colocan sobre la piel.

Electroestimulación muscular



Si experimenta pérdida muscular a causa de una lesión o discapacidad, la electroestimulación muscular podría aumentar el flujo sanguíneo y el rango de movimiento en el músculo.

Los músculos se contraen levemente como resultado de una corriente eléctrica que se transmite mediante electrodos que se colocan sobre la piel.

Entrenamiento de fuerza



Muchos ejercicios tradicionales para la parte superior del cuerpo se pueden realizar desde una posición sentada, usando mancuernas (pesas), bandas de resistencia o cualquier cosa que tenga peso y quepa en la mano.

Entrenamiento de fuerza



Realice ejercicios tales como prensas de hombros, flexiones de bíceps y extensiones de tríceps usando más peso y con mayor resistencia en comparación con los ejercicios cardiovasculares.

Intente realizar dos o tres series de 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio, agregando peso y más ejercicios a medida que aumente su fuerza.

Las bandas de resistencia se pueden fijar a un mueble, a una perilla de una puerta o a su silla. Utilícelas para hacer ejercicios de tracción y empuje, rotaciones de hombros y extensiones de brazos y piernas

Ejercicio cardiovascular en silla o si se está en silla de ruedas

Los ejercicios aeróbicos en silla, que son una serie de movimientos repetitivos estando sentado, aumentarán su frecuencia cardíaca y le ayudarán a quemar calorías, al igual que muchos ejercicios de entrenamiento de fuerza cuando se realizan a un ritmo rápido con una gran cantidad de repeticiones. De hecho, cualquier tipo de movimiento rápido y repetitivo ofrece beneficios aeróbicos y puede ayudar a relajar articulaciones rígidas.



Ejercicio cardiovascular en silla o si se está en silla de ruedas

Pase una banda de resistencia baja por debajo de su silla (cama o sofá) y realice ejercicios de resistencia rápidos, como prensas de pecho, contando un segundo arriba y dos segundos abajo. Pruebe varios ejercicios diferentes para comenzar, haga de 20 a 30 repeticiones por ejercicio y aumente gradualmente la cantidad de ejercicios, repeticiones y el tiempo total de entrenamiento a medida que mejore su resistencia.

- Golpear al aire, con o sin guantes en las muñecas, es un ejercicio cardiovascular fácil que se puede hacer estando sentado.

La terapia acuática es una excelente opción.

Ejercicios de flexibilidad

Si está en silla de ruedas o si la movilidad de sus piernas es limitada, estirarse durante el día puede ayudarle a reducir el dolor y la presión sobre sus músculos que, frecuentemente, conlleva estar sentado por largos períodos.

Estirarse mientras está recostado o practicar yoga o tai chi en una silla también puede ayudarle a aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento.



Yoga y Tai chí en silla

La mayoría de las posturas del yoga y tai chí se pueden modificar dependiendo de su movilidad física. Estos ejercicios son ideales si tiene alguna discapacidad, lesión o afección médica, ya que ayudan a aumentar la flexibilidad, la fuerza y la relajación.



IMPORTANTE

- Deje de ejercitarse si siente dolor, malestar, náuseas, mareos, aturdimiento, dolor de pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar o manos sudorosas. Escuchar a su cuerpo es la mejor manera de evitar una lesión.
- Evite actividades que involucren una parte del cuerpo lesionada.
- Realice calentamiento, estiramiento y enfriamiento.
- Beba mucha agua. Su cuerpo funciona mejor cuando está debidamente hidratado.
- Use ropa adecuada, como calzado deportivo y ropa cómoda que no limite su movimiento

BARRERAS EMOCIONALES

Además de los desafíos físicos a los que se enfrenta, es posible que experimente barreras emocionales para ejercitarse.


A continuación, algunas recomendaciones:

- **Enfocarse en lo posible:** No se compare con estándares convencionales; celebre cada pequeño movimiento y progreso como una victoria personal.
- **Busque apoyo:** Entrenar con alguien más con movilidad limitada aumenta la motivación y reduce la sensación de aislamiento.

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://www.tmh.org/blogs/5-limited-mobility-exercises-you-can-perform-home>
 - <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/active-limited-mobility.aspx>
 - <https://www.helpguide.org/es/envejecimiento-saludable/como-ejercitarse-si-su-movilidad-es-limitada>
- 



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389