

Actividad física para personas con movilidad limitada



Mantenerse activo es fundamental para la salud. No necesita mover todo su cuerpo para aprovechar los beneficios del ejercicio para la salud. Si tiene una discapacidad o movilidad limitada, es importante hacer movimientos de una forma que sea segura y que usted pueda realizar sin dificultad. La actividad física en condiciones de movilidad limitada no busca competir ni lograr grandes marcas atléticas como lo hacen algunas personas, sino encontrar maneras simples y adaptadas para fortalecer el cuerpo, mejorar la circulación y levantar el ánimo.

¿Cuáles son los beneficios?

Entre los beneficios de la actividad física cuando tiene movilidad limitada se encuentran:

- Mejora su salud mental y los niveles de energía.
- Desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad para apoyar su independencia en las tareas de la vida.
- Construir una red social o de apoyo de personas con ideas afines o capacidades similares, especialmente si se une a grupos de actividad física.
- Mantener su corazón sano y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Contribuye a mantener un peso corporal saludable y favorece una buena densidad ósea.

Comunicación con profesionales

Su médico o fisioterapeuta le ayudará 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. Por ejemplo, se puede comenzar con 10 minutos e ir aumentando gradualmente hasta alcanzar su capacidad. Al principio, es posible que no logre hacer los 10 minutos seguidos. Si esto ocurre, realice el tiempo que le resulte cómodo y luego increméntelo de forma progresiva.

Ejemplos de actividad física

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 ayudarle 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. Por ejemplo, apretar el abdomen, empujar una pared o mantener una postura firme por unos segundos.



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.



Ejercicios en silla de ruedas

Los ejercicios cardiovasculares y de flexibilidad en una silla pueden ayudar a mejorar la postura y reducir el dolor de espalda. Intente sentarse derecho mientras se ejercita y use los abdominales para mantener la buena postura. Evite el uso de pesas.



Entrenamiento de fuerza

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



Yoga y taichí en silla

La mayoría de las posturas del yoga y taichí 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.

Barreras emocionales

Además de los retos físicos que pueda tener, también es posible que sienta emociones que le dificulten hacer ejercicio. 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:** Hacer ejercicio o entrenar junto a otra persona con movilidad limitada ayuda a motivarse y evita sentirse solo.

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 su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801
TTY/TTD 1-844-347-7804
APS Health 787-641-9133

Referencias:

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

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Creado en febrero 2026.
©First Medical Health Plan, Inc.