

## Actividad Física

Sus condiciones física y mental afectan su vida. Las condiciones de salud como el dolor crónico, la fatiga y el estado de ánimo deprimido pueden demorar su avance hacia obtener un empleo y alcanzar otras metas importantes en la vida. Hacer cambios hacia un estilo de vida saludable puede ayudarlo a manejar estos tipos de condiciones de salud para que no demoren su progreso. Esta ficha técnica describe cómo la actividad física puede ayudarlo a manejar ciertas condiciones médicas para alcanzar (y conservar) sus metas de empleo.

### Introducción

Existen muchos tipos de actividad física. Los tipos de actividades que haga dependen de su personalidad, habilidad y tiempo disponible. A algunas personas les gustan las actividades que pueden hacer solos como caminar, ciclismo para brazos o nadar. Otras personas disfrutan ser parte de un grupo y pueden participar de una clase de ejercicios o en un equipo deportivo. A algunas personas les gusta hacer ejercicio al aire libre. Otras prefieren estar bajo techo. Incluso las tareas de la casa como aspirar y trabajar en el jardín brindan beneficios como actividades físicas.

### Beneficios de la actividad física

Las personas se benefician de los ejercicios de diversas formas. Por ejemplo, muchas personas informan que el ejercicio ayuda a reducir el estrés. También puede ayudar a las personas a tener la energía y la fuerza que necesitan para completar las tareas diarias. En general, la actividad física moderada proporciona los mayores beneficios para la salud. Estas actividades aumentan el ritmo respiratorio, pero permiten que pueda hablar.

Todos se pueden beneficiar de actividades físicas habituales de las siguientes formas:

- Mejor salud cardíaca
- Mayor fortaleza y tonicidad de los músculos
- Prevención de lesiones
- Menor dolor, fatiga, depresión y ansiedad
- Control del peso
- Mejor sueño

### Tipos de actividades físicas

#### Actividades aeróbicas

Las actividades aeróbicas aumentan su ritmo cardíaco por un período de tiempo. Incluyen actividades como aeróbicas en el agua, natación, carreras en sillas de ruedas, caminar, cortar el césped, bailar y ciclismo de mano. Estas actividades ayudan con la circulación sanguínea. También fortalecen su músculo cardíaco. Es bueno hacer al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado la mayoría de los días de la semana. Mientras más actividad física pueda agregar a su rutina habitual, mejor. Puede hacer todo el ejercicio diario de una vez o en períodos más cortos. Por ejemplo, podría usar una bicicleta para manos por un período de 30 minutos o por dos períodos de 15 minutos.

## Fortalecimiento muscular

Las actividades de fortalecimiento muscular desarrollan los músculos y los huesos. Incluyen entrenamiento con pesas, abdominales, flexiones de brazos, etc. La mayoría de los adultos debería hacer actividades de fortalecimiento para cada grupo muscular principal (piernas, brazos, torso, etc.) al menos dos veces por semana.

## Estiramiento

Las actividades de estiramiento reducen la rigidez y aumentan la flexibilidad. El estiramiento ayuda a aumentar el rango de movimiento y reduce las contracturas. El estiramiento también aumenta el flujo de sangre a los músculos, lo que ayuda a prevenir lesiones. El estiramiento debería hacerse de un modo lento. Por ejemplo, si está estirando el músculo de la pantorrilla, hágalo hasta que sienta una tensión leve en la pantorrilla. ¡Es importante no sobreejercitar! El sobreestiramiento puede producir desgarros musculares.

Muchas actividades físicas combinan el ejercicio aeróbico, el fortalecimiento muscular y el estiramiento. Estas son grandes opciones y se pueden hacer por unos minutos por vez o por períodos más largos. Algunos ejemplos incluyen yoga, tai chi y Pilates. Un programa de ejercicios bien equilibrado lo mantendrá en buen estado físico para hacer otro tipo de actividades como rastrillar hojas, subir escaleras e ir de compras al centro comercial. También disminuirá su riesgo de problemas de salud relacionados con un estilo de vida inactivo.

## Cómo disminuir su riesgo de lesiones

Busque guía profesional.

Hable con su médico o terapeuta físico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Su médico puede ayudarlo a entender cómo el ejercicio puede afectar su condición médica específica. Un terapeuta físico puede enseñarle a realizar ejercicios de un modo seguro.

No ignore el dolor y comience despacio.

Hable con su médico de inmediato si ciertas actividades causan un dolor nuevo o empeoran un dolor. Quizá no esté realizando la actividad de un modo seguro. Muchas personas se lastiman cuando comienzan un nuevo programa de ejercicios. Si ha estado inactivo por un tiempo, debe comenzar muy lentamente. Comience con actividades que sean suaves para sus articulaciones o de bajo impacto. Si tiene dificultad para levantar aunque sea las pesas más livianas del gimnasio, comience levantando latas de sopa o directamente nada.

Los dispositivos de asistencia pueden ayudar a disminuir el dolor relacionado con la actividad. Por ejemplo, un soporte para la espalda puede ayudar a reducir el dolor durante los ejercicios que se hacen sentados. Una rodillera puede ayudar al caminar o al hacer un deporte. Hable con su médico sobre las opciones.

Recursos del Centro Nacional sobre Salud, Actividad Física y Discapacidades (NCHPAD, National Center on Health, Physical Activity and Disability)

[NCHPAD.org](http://NCHPAD.org) es un sitio web con información sobre ejercicios para las personas con discapacidades. Utilice este sitio web para encontrar algunas actividades que puede disfrutar. Si no puede encontrar lo que busca, hable con un especialista en información de NCHPAD (línea gratuita: 1-800-900-8086).

#### Actividad Física

[NCHPAD.org](http://NCHPAD.org) posee muchos artículos sobre Actividad Física. Para acceder a estos materiales, haga clic en el enlace [Articles](#) (Artículos) en el menú ubicado en la parte superior del sitio web de NCHPAD.

Dentro de esta sección, encontrará fichas técnicas sobre:

- Deportes adaptados (como esquí, tiro al arco, ciclismo, vóleibol en silla de ruedas, tenis de mesa, etc.)
- Ejercicio y estado físico (como pautas sobre actividad física, ejercicios de fortalecimiento, entrenamiento con pesas o resistencia, cómo elegir un gimnasio, terapia acuática, yoga para personas con discapacidades, etc.)
- Diversión y ocio (como acampar, equitación, pesca, cacería, natación, etc.)

#### Videos

[NCHPAD.org](http://NCHPAD.org) también tiene videos sobre muchos temas sobre ejercicios; haga clic en el enlace [Videos](#) en el menú ubicado en la parte superior del sitio web. Los videos están organizados por tema e incluyen secciones sobre estado físico, deportes y recreación incluyentes, y ejercicios con cintas de resistencia. ¡Se agregan videos nuevos todo el tiempo!

#### Información adicional

Envíe un pedido a un especialista en información de NCHPAD a [NCHPAD.org](http://NCHPAD.org). Para hacerlo, haga clic en el enlace [Contact](#) (Contacto) en el menú ubicado en la parte superior del sitio web para encontrar la información de contacto telefónico y por correo electrónico. NCHPAD puede ofrecer información personalizada gratuita sobre ejercicios, discapacidad y más.

#### Programa de Actividad Física

[NCHPAD 14 Weeks to a Healthier You](#) (NCHPAD 14 semanas para convertirse en una persona más saludable) es un sitio web interactivo que puede ayudarlo a comenzar un programa de actividad física. Comenzar es fácil. En primer lugar, cree una cuenta (haga clic en el enlace “14 weeks to a Healthier You” en la página principal de [NCHPAD.org](http://NCHPAD.org)). Luego, responda algunas breves preguntas sobre sus comportamientos de salud. Una vez que ha ingresado su información de salud, recibirá información sobre cómo mejorarla. También existe un diario en línea para rastrear su progreso y un lugar donde compartir experiencias.

#### Fije una meta

Fijar una meta para cambiar un comportamiento en la salud puede acercarlo a lograr y conservar un empleo. Al fijar metas para cambiar su actividad física, es importante ser realista. Quizá desee hablar con su médico o un terapeuta físico antes de intentar ejercicios nuevos para evitar lesiones. Piense en dónde está ahora y luego piense en dónde quiere estar. Comience aumentando

lentamente su actividad física y trabaje, desde allí, para lograr su objetivo. Recuerde hacer el seguimiento de su progreso y recompensarse por los logros.

¡Buena suerte!

**Preparado por:** Catherine Ipsen, Bethany Rigles y Casey Ruggiero

**Para obtener mayor información, sírvase comunicarse con:**

Research and Training Center on Disability in Rural Communities; The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT 59812-7056; 888-268-2743 o 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY); 406-243-2349 (Fax); [rtcrural@mso.umt.edu](mailto:rtcrural@mso.umt.edu); <http://rtc.ruralinstitute.umt.edu>

© 2014 RTC:Rural. Nuestra investigación está apoyada por el subsidio #H133B080023 de National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Las opiniones expresadas reflejan las de los autores y no necesariamente las de la agencia que financia.