

# GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA

## para adultos con lesión en la médula espinal



[www.sciactioncanada.ca/guidelines](http://www.sciactioncanada.ca/guidelines)

### INTRODUCCIÓN

Esta guía está destinada a adultos saludables con lesión crónica de la médula espinal, traumática o no traumática, que incluye tetraplejía y paraplejía, independientemente del sexo, raza, origen étnico o estado socioeconómico. Se alienta a los adultos a participar de diversas actividades físicas agradables y seguras.

Debe intentar mantenerse activo durante el día, y de diversas formas, además de realizar sus actividades de la vida cotidiana.

Si acaba de lesionarse, está embarazada, es propenso a disreflexia autonómica, o tiene otras condiciones médicas, debe hablar con su profesional de la salud para determinar qué tipo de actividad física es adecuada para usted y en qué cantidad. Un profesional de la salud puede incluir un médico, un fisioterapeuta o un profesional de terapia de movimiento calificado.

Para lograr un progreso seguro hacia el cumplimiento de la guía, lo correcto es comenzar con una pequeña cantidad de actividad física y aumentar gradualmente la duración, la frecuencia y la intensidad de la actividad física.

**Para obtener beneficios importantes de salud física, los adultos con lesión de la médula espinal deberían:**

**Realizar, al menos, 20 minutos de actividad aeróbica de moderada a vigorosa 2 veces a la semana,**

**Y**

**Realizar ejercicios de entrenamiento de fuerza 2 veces a la semana, con 3 series de 8 a 10 repeticiones de cada ejercicio para cada grupo muscular importante.**

¿Cómo...?	Actividad aeróbica	Actividad de entrenamiento de fuerza
¿Con qué frecuencia?	Dos veces a la semana	Dos veces a la semana
¿Qué cantidad?	Aumente gradualmente su actividad para realizar, al menos, 20 minutos de actividad aeróbica durante cada sesión de entrenamiento.	Las repeticiones son la cantidad de veces que levanta y baja un peso. Intente hacer entre 8 y 10 repeticiones de cada ejercicio. Esto es 1 serie. Aumente gradualmente hasta llegar a 3 series de 8 a 10 repeticiones de cada ejercicio.
¿Con qué intensidad?	Estas actividades deben realizarse con una intensidad de moderada a vigorosa. Intensidad moderada: actividades que se sienten algo difíciles, pero puede realizarlas un tiempo sin cansarse. Intensidad vigorosa: actividades que le hacen sentir que está haciendo un gran esfuerzo, casi al máximo, y no puede realizar estas actividades durante mucho tiempo sin cansarse.	Elija una resistencia (pesas libres, poleas con cables, bandas, etc.) lo suficientemente pesada como para que apenas alcance a hacer, pero de forma segura, de 8 a 10 repeticiones en la última serie. Asegúrese de descansar entre 1 y 2 minutos entre cada serie y cada ejercicio.
¿Cómo?	Existen muchas maneras de alcanzar este objetivo, entre ellas se incluyen: Ejercicios de la parte superior del cuerpo: ejercicios con volante, bicicleta para brazos, deportes Ejercicios de la parte inferior del cuerpo: Caminata en cinta con el peso del cuerpo, ciclismo Ejercicios de todo el cuerpo: escalador inclinado, ejercicio acuático	Existen muchas maneras de alcanzar este objetivo, entre ellas se incluyen: ■ Pesas libres ■ Bandas elásticas de resistencia ■ Poleas con cables ■ Máquinas con pesas ■ Estimulación eléctrica funcional