



Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of
Craig Hospital
3425 South Clarkson St.
Englewood, Colorado 80113

www.craighospital.org

For more information:

Craig Hospital Nurse Advice Line
1-800-247-0257

Actividad física

Aparentemente, la mayoría de las personas hace ejercicios por uno o más de cuatro motivos: mejorar la flexibilidad, aumentar la fuerza, aumentar la resistencia o el acondicionamiento aeróbico, o mejorar la forma corporal. Aunque la lesión de médula espinal puede hacer más difíciles estos objetivos, no los hace necesariamente imposibles.

Flexibilidad

En su rehabilitación inicial, es posible que recuerde el “rango de movilidad” o los ejercicios de estiramiento. Ambos pueden reducir los dolores y la rigidez, mejorar la postura y permitirle usar los músculos que tiene, trabajándolos en su máximo potencial.

A veces, no obstante, sus actividades comunes pueden provocar que un músculo, como el bíceps (que se encuentra en la parte delantera del brazo) esté más fuerte que el músculo que lo equilibra, como su tríceps (en la parte posterior de su brazo). Si sucede esto, puede sufrir rigidez y perder el rango de movilidad.

La posición en la que se encuentra la mayor parte del tiempo, su espasticidad e incluso su gravedad, también pueden trabajar juntas para hacerle perder la flexibilidad. Por ejemplo, estar todo el día sentado puede aumentar las probabilidades de que sus caderas se endurezcan; la gravedad y la posición pueden hacer que se endurezcan sus talones o tobillos, y la mala postura y la espasticidad en el tronco pueden causar la curvatura espinal y la dificultad para respirar, y que sean más difíciles los traslados, cambios de peso y el alcance.

El contenido de este documento es para fines de información general solamente, y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar una enfermedad o problema de salud sin consultar con un prestador calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

¿Entonces qué puede hacer?

Considere los ejercicios de elongación. Los entrenadores personales o los empleados de los gimnasios, como también los terapeutas, pueden evaluar sus necesidades y darle ideas de ejercicios útiles de elongación.

El rango pasivo de movilidad tal vez con ayuda de otra persona, puede ser necesario para los músculos que no pueda mover. Incluso ciertos ejercicios de yoga que se pueden adaptar a usted, pueden ser útiles.

Hay algunas cosas sobre las cuales hay que tener cuidado al ejercitar para aumentar la flexibilidad.

- Tenga cuidado en áreas de elongación donde no tenga buena sensibilidad.
- Si elonga en exceso, puede sufrir desgarros y esguinces de ligamento y musculares, e incluso huesos rotos.
- También es posible tener un exceso crónico de elongación y terminar demasiado elongado. El resultado: más dificultad para el equilibrio, se puede ver afectada su postura y otras articulaciones pueden perder estabilidad. Por ejemplo, sus caderas u hombros pueden "dislocarse de la articulación".

No es necesario estar totalmente elongado para tener la suficiente flexibilidad. Recuerde: no existe una forma fácil de endurecer un músculo o ligamento que se elongó demasiado.

Fortalecimiento

El aumento de fortaleza facilita levantarse en la cama. La fortaleza le permite hacer ejercicio por más tiempo, o ejercicio más arduo, con menos quejas de los músculos que están fuera de estado físico. Ayuda a que se sienta mejor, incluso puede aumentar su resistencia a la enfermedad. Trabajar sus músculos (moverlos contra resistencia, peso o una contrafuerza) es generalmente la forma de aumentar la fuerza. Para algunas personas, moverse en silla de ruedas ya es suficiente ejercicio de fuerza. No obstante, si levantar pesas es lo que usted elige, el peso de estas es importante.

Muchas repeticiones con pesas livianas crean tono muscular y resistencia. Pesas más pesadas y menos cantidad de repeticiones dan como resultado músculos más grandes, fuertes y poderosos, pero las pesas más pesadas también aumentan la probabilidad de lesiones. Usar una variedad de ejercicios hace trabajar muchos músculos y reduce el riesgo de excesos. Si es principiante, es importante obtener ideas de un entrenador o terapeuta.

Actividad física

Precauciones especiales

Cuando levante pesas, asegúrese de estar estabilizado, para que solamente se muevan las partes de su cuerpo que esté ejercitando. De esa forma podrá apuntar realmente a los músculos que le interesan, y tendrá menos tendencia a lesionarse, caerse o volcarse de la silla.

También, como usa los mismos músculos todos los días para prácticamente todo lo que hace, asegúrese de no utilizarlos en exceso en el ejercicio. Los músculos fuertes y las articulaciones inflamadas no son muy útiles. El dolor y la fatiga son buenos signos de advertencia de que puede estar excediéndose.

Aspecto e imagen personal

Su aspecto personal puede ser una combinación de peso, postura, físico y muchas otras cosas. La suerte y los genes pueden ser factores clave, pero puede mejorar su propio aspecto con cosas como dieta, flexibilidad, postura y fuerza. En otras palabras, ¡la actividad física puede cambiar su aspecto! La clave para mejorar su aspecto es tener expectativas realistas. A pocos de nosotros nos confundirán con modelos, no importa cuán duro nos ejercitemos. Pero cosas como la tonificación y la postura pueden lograr mucho para mejorar el aspecto y la imagen personal.

¿Qué puede hacer?

Aunque puede ser muy directo tonificar los músculos de los brazos con pesas, lograr ese abdomen perfecto o abdominales duros puede ser mucho más difícil. En principio, los ejercicios no son útiles si sus músculos abdominales no trabajan. Aunque los bebedores de cerveza puedan abultar aún más el vientre, y aunque es bueno hacer dieta, la pérdida de peso solamente tal vez no resuelva el problema, ya que la gravedad y el mal tono muscular tienen el hábito de confabularse en muchos sobrevivientes de SCI. Así que aunque haga actividad física para bajar algunas libras, intente mejorar su postura también. La buena postura puede hacer que su estómago se vea mejor, que parezca más alto e imponente, y ayudará a otros a creer que usted es saludable, atractivo, en forma y con todo el control.

Gimnasia aeróbica o cardiovascular

Una imagen común de los programas de gimnasia aeróbica o cardiovascular viene de publicidades de la televisión, que muestran a personas en malla haciendo lo que parece una cruz entre baile en fila y ejercicios militares. Afortunadamente, no son las únicas actividades aeróbicas que pueden fortalecer su corazón, mejorar su resistencia y potencialmente disminuir su riesgo de cardiopatías.

Para una actividad física aeróbica, usted deberá trabajar los músculos grandes de su cuerpo, lo suficientemente fuerte para que su ritmo cardíaco y su respiración aumenten. Lamentablemente, los músculos más grandes, los de la pierna, con frecuencia son los más afectados por la lesión en médula espinal. Esto hace difícil que su pulso aumente lo suficiente. Para personas con lesiones por encima de la T6, la disfunción del sistema nervioso autónomo se suma a la dificultad de elevar el pulso, y hace más difícil que su cuerpo sude y se mantenga fresco durante el ejercicio.

Actividad física

Por suerte, la nueva investigación demuestra que el ejercicio moderado marca una diferencia aeróbica también. Incluso el ejercicio que se siente tan extenuante como solía sentirse una caminata a paso ligero antes de la lesión, puede aumentar la resistencia y el estado físico cardiovascular. No es necesario que se sobreexija a límites increíbles para obtener beneficios. Puede probar ciclos de manos, natación, grupos de deportes en sillas de ruedas, videos de gimnasia para quienes usan silla de ruedas, o una clase de aeróbica. Incluso andar por el parque puede ser bueno.

Lo importante aquí es la seguridad. Si hace mucho tiempo que no hace actividad física, consulte primero al médico. Además, controle cefaleas, dolor en el pecho, dolor articular, calambres e hipertensión durante la actividad física. Estos pueden ser signos de cosas comunes en todas las personas: deshidratación leve o malnutrición. O bien pueden ser signos de cosas más graves, para personas con SCI, como la disreflexia autónoma. Tenga cuidado de no excederse; sus músculos y articulaciones deben durar toda la vida.

Finalmente, preste atención al lugar donde ejercita. Si es al aire libre, vístase adecuadamente para el clima, ejercite de día, o en áreas bien iluminadas, y conozca lo que lo rodea (tránsito, multitudes, etc.). Llévese agua para beber.

¿Entonces qué debe hacer?

Si ya sabe lo que desea lograr de su programa de gimnasia, y cómo lograrlo, ¡hágalo! Si no, consiga asesoramiento de un entrenador, terapeuta u otro experto. Aunque su lesión en médula espinal puede interferir en el logro del programa de gimnasia perfecto, no deje que sea un motivo para no hacer actividad física. Lograr recorrer parte del camino hacia un programa perfecto es mejor que no recorrer nada.