

# Muévete con Lesión Medular

Un recurso para ayudar a las  
personas con lesión medular a  
alcanzar las recomendaciones  
de actividad física



# ¡La actividad física mejora tu vida!

“Me ha ayudado mucho empezar a realizar actividad física de forma regular porque me facilita mucho las tareas de la vida diaria, las transferencias... Además, te hace sentir bien contigo misma, te vas viendo cada vez más capaz de hacer cosas y también puedes conocer a gente nueva en las actividades”

Anna, participante del proyecto “Muévete con lesión medular” con tetraplejía

# ¡La actividad física es segura!

“No existe evidencia científica que contraindique la práctica de ejercicio físico para las personas con lesión medular”

Brizuela, G. et al. (2016).  
"Lesión medular y ejercicio físico: revisión desde una perspectiva deportiva"





Las personas con lesión medular que realizan actividad física lo tienen claro: moverse es clave para la calidad de vida. Mejora el bienestar, promueve la participación social y aumenta la autonomía para realizar las tareas del día a día con mayor comodidad. La actividad física también ayuda a prevenir algunas enfermedades y proporciona diversos beneficios saludables.

**De acuerdo con la mejor evidencia científica, para obtener estos beneficios considera las siguientes RECOMENDACIONES:**

### RECOMENDACIÓN BÁSICA

### RECOMENDACIÓN AVANZADA

#### Actividad aeróbica

**20**  
**2**

MINUTOS  
VECES  
POR SEMANA



**30**  
**3**

MINUTOS  
VECES  
POR SEMANA

DE INTENSIDAD MODERADA-ALTA

DE INTENSIDAD MODERADA-ALTA

#### Entrenamiento de fuerza

**3**  
**10**  
**2**

SERIES  
REPETICIONES  
VECES  
POR SEMANA



**3**  
**10**  
**2**

SERIES  
REPETICIONES  
VECES  
POR SEMANA

POR CADA GRAN GRUPO MUSCULAR

POR CADA GRAN GRUPO MUSCULAR

# ¿Por dónde empezar?

Hay muchas actividades que puedes realizar para cumplir las recomendaciones de actividad física. No tengas miedo a probar y date un tiempo para encontrar la actividad más adecuada para ti y disfrutar del movimiento.

## A continuación, te damos algunas ideas:

### Actividad aeróbica

- Pedaleo de brazos con una bicicleta adaptada.
- Pasear en silla de ruedas manual.
- Natación o actividades acuáticas adaptadas.
- Practicar deportes como el tenis o el baloncesto en silla de ruedas.



### Entrenamiento de fuerza

- Ejercicios con gomas elásticas.
- Ejercicios con pesas o máquinas.
- Ejercicios con el propio peso.



## ¿Quieres saber cómo entrenar la fuerza?

¡Pincha en los siguientes vídeos y descubre cómo pasar a la acción!

### TETRAPLEJIA



### PARAPLEJIA



“Al principio no lo sabes, pero hay muchísimas actividades que se pueden realizar después de la lesión, incluso más que antes, porque yo hay actividades que nunca había pensado que haría antes del accidente y que ahora he descubierto y me encanta hacer.”

José, participante del proyecto “Muévete con lesión medular” con parapleja

Tener la intención de adoptar un estilo de vida activo es el primer paso, pero a veces no es fácil pasar a la acción y ser constante. La evidencia científica muestra que las personas que planifican su actividad física tienen mayores probabilidades de cumplir con sus intenciones. ¡Cuanto más específicos sean los planes, mejor!

En lugar de decir: "Haré un poco de actividad física alguna tarde de la semana", mejor decir: "Haré 30 minutos de ejercicios con gomas el lunes y el miércoles a las 6 de la tarde en casa con mi amiga Sara."



### La siguiente tabla puede ayudarte a hacerlo:

	¿Cuándo? ¿Cuándo realizarás tu actividad física?	¿Qué? ¿Qué actividad física realizarás?	¿Dónde? ¿Dónde realizarás tu actividad física?	Frecuencia: ¿Con qué frecuencia realizarás actividad física esta semana?	Duración: ¿Cuánto tiempo va a durar la sesión?	Con quién: ¿Harás actividad física por tu cuenta o con alguna otra persona?
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

¡Y recuerda! En los días más ocupados, cuando te cueste encajar la actividad física en tu horario, desplazarte de forma activa siempre que puedas es una buena forma de alcanzar los niveles de actividad recomendados.

También existen otras barreras que te pueden dificultar la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida activo. A continuación, te damos información útil para poder superar algunas de las barreras más habituales:

## "Tengo fatiga y/o dolor"

Aunque cuesta realizar actividad física cuando estás cansado o cansada, te sentirás mucho mejor al terminar y tus niveles de energía aumentarán poco a poco si te ejercitas de forma regular. En cuanto al dolor, ¿sabías que la actividad física podría ayudar a reducirlo según las últimas investigaciones?

## "No soy capaz"

La actividad física puede adaptarse a TODAS las personas. Sea cual sea el nivel y el tipo de la lesión medular, ¡hay actividades adecuadas para ti! Prueba y ve descubriendo cuáles te hacen disfrutar más y se adaptan mejor a tus intereses y capacidades.

## "Necesito más apoyo"

- Encontrar a una persona con la que realizar actividad física puede ser una buena manera de aumentar tu motivación y tener la ayuda necesaria durante la actividad.
- Aprovecha el tiempo con tus amistades y familia para realizar planes de ocio activo que impliquen movimiento.

## "No tengo suficientes oportunidades de práctica / No encuentro actividades adecuadas para mí"

- Si no tienes acceso a un centro o club deportivo, puedes realizar actividad física en casa con material muy sencillo y económico, como las gomas elásticas. ¡Consulta los vídeos de la página 4 de este dossier para saber cómo!
- También puedes realizar actividades al aire libre, como pasear en silla de ruedas manual o pedalear en bicicleta adaptada (*handbike*).
- Contacta con las asociaciones del colectivo, quizás te puedan ofrecer información, actividades y oportunidades que desconoces.



# Consejos para una actividad física segura

## Prograsa a tu ritmo

Despacio y sin prisa.



## Escucha a tu cuerpo

Tener ligeras molestias al principio es normal mientras vas acostumbrándote al ejercicio. Sin embargo, si experimentas dolor prolongado en músculos o articulaciones consulta a un profesional de la actividad física y la salud.



## Si experimentas síntomas de disreflexia autonómica

Para inmediatamente de realizar la actividad e identifica la causa de la reacción. La más común es tener la vejiga llena, comprueba tu sistema de drenaje urinario.



## Evita el sobrecalentamiento bebiendo agua fría de forma constante

También puedes utilizar un pulverizador de agua para enfriar el cuerpo.