REMOVIENDO DESIGUALDADES DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES DENTRO DE LA SALUD

2005 Volumen 1, Numero 2

CENTER FOR RESEARCH ON WOMEN WITH DISABILITIES

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Por qué hacer ejercicio? Los beneficios pueden incluir:

- **Menos dolor**
- **Aumento de energía y vigor**
- **El control y la pérdida de peso**
- **La reducción del estrés y la depresión**
- **Mejor digestión**
- **Presión sanguínea más baja**
- **Mejor control de la diabetes**
- **Músculos, huesos, y articulaciones más saludables**

Center for Research on Women with Disabilities
Baylor College of Medicine
Houston, TX
1-800-44-CROWD
www.bcm.edu/crowd

Esta publicación se hizo posible por una donación del Houston Endowment, Inc.

BCM
Baylor College of Medicine

¡SOLAMENTE LOS HECHOS!

- Mujeres con limitaciones físicas o con discapacidades tienen menos probabilidades de hacer ejercicio regularmente que otras mujeres.
- Limitaciones físicas pueden incluir dificultad al pararse, caminar, levantarse, o manejar la casa.
- Algunas mujeres con limitaciones físicas creen que ellas ni pueden ni deben hacer ejercicio, aun cuando ellas físicamente son capaces de hacerlo.
- Muchas mujeres con limitaciones físicas desean ser más activas físicamente pero enfrentan barreras para llegar a serlo.
- Barreras comunes incluyen la fatiga y el dolor; la falta de tiempo, dinero, asistencia, y transporte; y la inaccesibilidad a centros de ejercicio y su equipo.
- Mujeres con limitaciones físicas son a menudo incapaces de obtener información de como hacer ejercicio sin riesgo alguno.
- La mayor parte de los profesionales de la salud no recibe entrenamiento alguno para aconsejar a las mujeres con impedimentos físicos de cómo hacer ejercicio sin riesgo.

"¡Todo el mundo tiene diferentes facultades y limitaciones – el reto es descubrir qué puedes lograr!"

CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES FÍSICAS:

•Cualquier actividad que incremente su respiración y ritmo cardiaco, hágala gradualmente. ¡Aquí hay muchas posibilidades para expresarse creativamente!

•Divida su ejercicio diario dentro de varios grupos pequeños. Impulsar su silla de ruedas por 10 minutos alrededor de su vecindad un par de veces al día pude elevar realmente su energía.

•Busque parques accesibles, albercas, caminos, y otros servicios públicos y úselos tanto como pueda.

•Sea flexible y planee cómo superará los obstáculos a su plan de ejercicio, obstáculos tales como la lluvia, dificultades con el transporte, visitas al médico, o el cansancio.

•No intente actividades que causen dolor, entumecimiento, mareo, espasmos, o fatiga severa. No vale la pena el riesgo de lastimarse. Sea cuidadosa hasta

MAS CONSEJOS DE MUJERES CON LIMITACIONES FÍSICAS:

que conozca sus límites.

•Una vez que conozca sus límites, respételos. Hacer demasiado puede empeorar las cosas.

•Consulte con su médico o proveedor del cuidado de salud antes de comenzar un programa de ejercicio.

•Pídale ayuda a su fisioterapeuta o instructor de ejercicio para identificar qué ejercicios puede hacer sin arriesgarse.

•Encuentre formas (fuera de la comida) para premiarse a usted misma por hacer ejercicio.

•Póngase metas de ejercicio semanalmente. Sea específica acerca de lo que hará, y cuándo planea hacerlo – ¡pero sea realista!

•Encuentre un compañero de ejercicio. Esto hará todo más divertido y le ayudará a mantenerse motivada.

POSIBILIDADES PARA HACER EJERCICIO:

- Caminar o impulsar su silla de ruedas, especialmente sobre terreno escabroso
- Hacer bicicleta estacionaria de manos en el gimnasio
- Yoga o Tai Chi
- Usar pesas que se doblen alrededor del cuerpo
- Hacer ejercicio o caminar en el agua
- Hacer ejercicio sentada (o hacer ejercicios aeróbicos)
- Limpiar la casa rápidamente
- Jugar con los niños
- Hacer rebotar o tirar una pelota
- Remar a canoa o a kayak
- Trabajar en el jardín o rastrear las hojas

•Hacer ejercicios de fortalecimiento con tubería o bandas de goma

"Me alegro de que alguien me haya recordado que debo ponerme metas realistas para mí misma. Y de empezar despacio, o perderé el entusiasmo o hasta podría lastimarme."

"Tengo una lesión de la espina dorsal y disfruto de las clases gratis de ejercicio acuático que tomo en el Metropolitan Multi-Service Center con otras mujeres que tienen disabilidades. ¡Me encanta!"

DÓNDE CONSEGUIR INFORMACIÓN ADICIONAL:

National Center on Physical Activity and Disability www.ncpad.org

Physical activity, Center for Research on Women on Disabilities http://www.bcm.edu/crowd/?pmid=1429

Stay Fit, iCan! Online; http://www.icanonline.net/channels/health/stay_fit/index.cfm

Physical Activity and Recreation, North Carolina Office on Disability and Health; http://www.fpg.unc.edu/%7Encodh/PhysicalActRec/index.htm

Orchid, a health and wellness magazine for women with disabilities; http://www.fpg.unc.edu/~ncodh/pubs.htm

Sports and Fitness resource list, Disabilityinfo.gov; http://www.disabilityinfo.gov/digov-public/public/DisplayPage.do?parentFolderId=206

Physical Activity & Health for Persons with Disabilities, a report of the Surgeon General from the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/disab.htm

Aquatic Therapy and Rehab Institute, http://www.atri.org/

Rehabilitation Research and Training Center (RRTC) on Spinal Cord Injury: Promoting Health and Preventing Complications through Exercise; http://www.sci-health.org/usa.org/

Wheelchair Sports, USA, http://www.wsusa.org/

Physical Activity for Everyone, Centers for Disease Control and Prevention, http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm