

## Guía sobre la Actividad Física

Adaptado de *Guías sobre los Cuidados de la Salud para Personas con Espina Bífida – Actividad Física*  
La Asociación de Espina Bífida, 2018

### Introducción

Tal vez usted se pregunte, “¿Qué es la actividad física? ¿No es lo mismo que el ejercicio?” La actividad física no es nada más que movimiento. Ejemplos de actividad física incluyen cosas como barrer el piso, cortar el césped o llevar el perro a caminar. El ejercicio también es movimiento, pero es algo planificado, estructurado y dirigido a alcanzar objetivos tales como aumentar la musculatura o mejorar el estado físico. Ejemplos de ejercicio incluyen levantar pesas en casa, ir a un gimnasio para levantar pesas y utilizar bicicletas para brazos, o participar en una clase de educación física.

El ejercicio es un tipo de actividad física, pero las actividades físicas no siempre son ejercicio. Sin embargo, ambas cosas son muy importantes para mantener y mejorar la salud. En las siguientes pautas hablaremos sobre la actividad física para referirnos a la actividad física planificada y a la no planificada.

La actividad física nos beneficia a todos, pero es aún más importante para las personas que viven con espina bífida. Puede reducir los índices de enfermedades del corazón, depresión, diabetes tipo II, derrames cerebrales, sobrepeso u obesidad. La actividad física también tiene muchos beneficios relacionados con la salud mental, incluyendo un mayor sentido de autoestima y una mejor calidad de vida. Especialmente para las personas con espina bífida, la inactividad puede causar la pérdida de fuerza y el desmejoramiento del estado físico, lo cual puede disminuir la independencia para realizar actividades diarias.

A nivel nacional, existen pautas recomendadas para la actividad física. Seguir tales pautas puede ayudar a tener una vida más saludable. Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses no toman en cuenta estas pautas de actividad física. Además, los niños y adultos con espina bífida, al igual que las personas que tienen otras discapacidades, son todavía menos activos en comparación con las personas en general. A menos que un profesional de la salud indique lo contrario, todas las personas deben seguir las Guías Nacionales de Actividad Física, inclusive niños y adultos con espina bífida. Las Guías Nacionales de Actividad Física para los Estados Unidos se han incluido en el Apéndice.

Hay muchas razones por las que niños y adultos con espina bífida no realizan suficiente actividad física. Algunas personas no saben qué actividades deberían realizar, por cuánto tiempo o dónde realizarlas. Otras tal vez necesitan equipo costoso y adaptado a las actividades que quieren hacer. Muchas personas no tienen a su disposición un parque comunitario, un gimnasio u otros lugares accesibles para personas con discapacidades donde puedan mantenerse físicamente activas.

### ¿Por qué son importantes estas pautas de actividad física?

Hemos organizado las pautas que aparecen a continuación por grupos de edad para ayudarle a usted, a su familiar o amigo a comenzar un plan de actividad física o continuar con la actividad que ya está realizando. La actividad física debe ser una experiencia agradable, ya que es algo que debe hacerse durante toda la vida.

El Apéndice al final de esta guía contiene una lista de recursos relacionados con actividad física y discapacidades. Sin embargo, no todos los recursos disponibles se encuentran en esta lista. Dependiendo de donde usted viva, es posible que haya organizaciones locales que puedan ayudarle a usted o al miembro de su familia con espina bífida a ser una persona ¡físicamente activa!

## Pautas

### 0 a 11 meses

1. Pregúntele al médico sobre los movimientos de su bebé. Los médicos pueden ayudarle a identificar cuáles servicios necesita su bebé con relación al movimiento (por ejemplo, terapia física) y conectarlos con tales servicios.
2. Pregúntele al médico, al especialista en terapia física y a los demás profesionales de la salud cómo estimular el movimiento y la actividad de su bebé.
3. Pídales a los médicos que le ayuden a conectarse con servicios de intervención temprana ubicados en el área donde usted vive. Estos servicios pueden incluir terapia física o del movimiento.

### 1 a 2 años 11 meses

1. Si todavía no se ha conectado con servicios de intervención temprana, pídales a los médicos que le ayuden a conectarse con servicios ubicados en el área donde usted vive. Los servicios de intervención temprana incluyen terapia física o del movimiento.
2. Pregúnteles a sus terapeutas cómo incluir la actividad física o el desarrollo motor en las actividades diarias. Recuerde que aunque su hijo todavía esté pequeño, usted puede servirle de ejemplo de actividad física.
3. Busque información sobre actividades adaptadas para que su hijo pueda participar más en ellas con otros niños. La actividad física junto con otros niños puede ayudar a fomentar el movimiento (por ejemplo, clases *Mommy and Me* —“Mami y Yo”— en parques locales y departamentos de recreación o colegios comunitarios).

### 3 a 5 años 11 meses

1. Pregúnteles a los profesionales de servicios de Educación Especial para la Primera Infancia sobre la educación y la actividad física adaptada o los objetivos de desarrollo motor en el preescolar. Esto puede incluirse en el Plan Individualizado de Servicios Familiares (IFSP, por sus siglas en inglés), el Plan de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés) o el Plan 504 de su hijo.
  - Si todavía no se ha conectado con los Servicios de Educación Especial para la Primera Infancia, contacte al distrito escolar local o a alguna otra organización educativa local para recibir servicios.

2. Pregúnteles a los médicos si hay precauciones relacionadas con la actividad física que deban tomarse en cuenta o recomendaciones sobre el manejo de la derivación, los cuidados intestinales y de la vejiga, así como los dispositivos de asistencia.
3. Busque información sobre actividades adaptadas e incluyentes para que su hijo tenga más oportunidades de realizar actividad física junto con otros niños. La actividad física y la participación con otros niños pueden ayudar a su hijo a tener huesos y músculos más fuertes, mejorar el equilibrio y la coordinación, desarrollar habilidades sociales y mantener un peso saludable.
4. Busque oportunidades de participación en actividad física para su hijo junto con otros niños que tengan o no tengan discapacidades.
5. A medida que su hijo va creciendo, su necesidad de independencia va aumentando. Consulte con profesionales de la salud, hable con otros padres o cuidadores, o contacte a organizaciones de ayuda para personas discapacitadas para obtener recomendaciones sobre cómo puede equilibrar su papel de cuidador durante las actividades físicas de su hijo y de qué maneras puede fomentar la independencia.
6. Pregúnteles a los médicos cómo conseguir equipo de movilidad adecuado que le permita a su hijo participar más plenamente en actividades físicas (por ejemplo, silla de ruedas, bipedestador dinámico —conocido en inglés como “dynamic stander”—, andador, equipo deportivo adaptado).

## **6 a 12 años 11 meses**

1. Mantenga activo a su hijo, inclusive por medio de actividades junto con otros niños que tengan o no tengan discapacidades. Busque información que le ayude a hacer un plan para que su hijo se mantenga activo.
  - Los programas deportivos adaptados o incluyentes, o los programas comunitarios, son excelentes maneras de fomentar la actividad física. Contacte a las organizaciones para personas con discapacidades o al Departamento de Parques y Recreación del área donde usted vive.
2. Fomente las actividades que requieren movimiento y limite las que requieren poco movimiento.
3. A menos que se indique lo contrario debido a que alguna actividad pueda ser perjudicial para su hijo en particular, se deben seguir las recomendaciones de las Guías Nacionales de Actividad Física de la mejor forma posible (Ver Apéndice).
4. Pregúnteles a los médicos si hay precauciones relacionadas con la actividad física que deban tomarse en cuenta o recomendaciones sobre el manejo de la derivación, los cuidados intestinales y de la vejiga, así como los dispositivos de asistencia.
5. Pregúnteles a los médicos cómo conseguir equipo de movilidad adecuado que le permita a su hijo participar más plenamente en actividades físicas (silla de ruedas, bipedestador dinámico —conocido en inglés como “dynamic stander”—, andador, etc.). Consulte con atletas discapacitados u organizaciones para personas discapacitadas para obtener recomendaciones y consejos sobre

cómo escoger equipo adaptado de calidad y determinar el tamaño adecuado del equipo que pueda necesitar su hijo.

- Tener el equipo deportivo o de movilidad adecuado puede ayudarle a su hijo a participar más y mantenerse al nivel de sus compañeros durante actividades y juegos. Hay varios subsidios disponibles para ayudar a pagar por equipo adaptado. Algunas comunidades tienen programas especiales que permiten pedir prestado el equipo adaptado. Puede consultar el Apéndice para obtener más información.
6. Asegúrese de que haya metas de educación física en el Plan de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés) de su hijo. También se puede agregar la educación física adaptada a uno de los planes de la Sección 504.
    - La ley federal incluye específicamente la educación física como parte de la educación especial. Siempre y cuando sea adecuado, el maestro de educación física debe incluir a los estudiantes con discapacidades en las clases normales de educación física. Si esto no es posible, antes de asignar al estudiante a un entorno de participación más limitada, el maestro debe documentar los esfuerzos hechos para permitir la participación del estudiante, incluyendo ayudas y servicios suplementarios.

### **13 a 17 años 11 meses**

1. Mantenga activo a su hijo, inclusive por medio de actividades junto con otros adolescentes que tengan o no tengan discapacidades. Pídeles a los médicos que le ayuden a hacer un plan de actividad física para su hijo.
  - Los programas deportivos adaptados o incluyentes o los programas comunitarios son excelentes maneras de fomentar la actividad física. Contacte a las organizaciones para personas con discapacidades o al Departamento de Parques y Recreación del área donde usted vive.
  - La adolescencia es una etapa muy importante durante la que se deben desarrollar hábitos diarios de actividad física.
2. Fomente las actividades que requieren movimiento y limite las que requieren poco movimiento.
3. A menos que se indique lo contrario debido a que alguna actividad pueda ser perjudicial para su hijo en particular, se deben seguir las recomendaciones de las Guías Nacionales de Actividad Física de la mejor forma posible (Ver Apéndice).
4. Pregúnteles a los médicos si hay precauciones relacionadas con la actividad física que deban tomarse en cuenta o recomendaciones sobre el manejo de la derivación, los cuidados intestinales y de la vejiga, así como los dispositivos de asistencia.
5. Consulte con atletas discapacitados u organizaciones para personas discapacitadas para obtener recomendaciones y consejos sobre cómo escoger equipo adaptado de calidad y determinar el tamaño adecuado del equipo que pueda necesitar su hijo.

- Tener el equipo deportivo o de movilidad adecuado puede ayudarle a su hijo participar más y mantenerse al nivel de sus compañeros durante actividades y juegos. Hay varios subsidios disponibles para ayudar a pagar por equipo adaptado. Algunas comunidades tienen programas especiales que permiten pedir prestado el equipo adaptado. Puede consultar el Apéndice para obtener más información.
6. Asegúrese de que haya metas de educación física en el Plan de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés) de su hijo. También se puede agregar la educación física adaptada a uno de los planes de la Sección 504.
    - La ley federal incluye específicamente la educación física como parte de la educación especial. Siempre y cuando sea adecuado, el maestro de educación física debe incluir a los estudiantes con discapacidades en las clases normales de educación física. Si esto no es posible, antes de asignar al estudiante a un entorno de participación más limitada, el maestro debe documentar los esfuerzos hechos para permitir la participación del estudiante, incluyendo ayudas y servicios suplementarios.
  7. Si su hijo adolescente piensa continuar sus estudios después de la preparatoria (“high school” en inglés), pídeles información a los profesionales de la salud sobre lo que hacen las diferentes instituciones educativas para apoyar la actividad física de las personas con limitaciones de movilidad. Por ejemplo, ¿tiene la universidad un gimnasio accesible y equipos de ejercicio adaptados o accesibles? ¿Tiene una pista de atletismo accesible al aire libre, senderos para caminar y montar en bicicleta o clubes de recreación?

## 18 años o más

1. A menos que se indique lo contrario debido a que alguna actividad pueda ser perjudicial para usted en particular, se recomienda seguir las pautas de las Guías Nacionales de Actividad Física para adultos de la mejor forma posible (Ver Apéndice).
2. Pídeles a sus médicos o profesionales del acondicionamiento físico que le ayuden a fijarse metas que lo motiven a mantenerse activo físicamente.
3. Si es posible, realice actividades de fortalecimiento muscular dos días o más por semana. Incluya todos los grupos principales de músculos: pecho, espalda, brazos, hombros, abdomen, piernas y caderas.
4. Debe evitarse la inactividad. ¡Cualquier medida de movimiento es beneficiosa!
5. Pregúnteles a sus proveedores sobre precauciones o recomendaciones relacionadas con la actividad física que usted debería tomar en cuenta si su movilidad es limitada o tiene una derivación. Igualmente, puede pedirles recomendaciones sobre el manejo de la actividad física a amigos o colegas con discapacidades.
6. Si usted es estudiante universitario, consulte con la oficina de apoyo para estudiantes con discapacidades o con el centro de recreación del campus de su universidad para averiguar de qué maneras se brinda apoyo a las personas con limitaciones de movilidad para fomentar su actividad

física.

7. Trabaje con sus terapeutas físicos u ocupacionales para conseguir equipo de movilidad adecuado que le permita participar más plenamente en distintas actividades. Consulte con atletas discapacitados u organizaciones para personas discapacitadas para obtener recomendaciones sobre cómo escoger y determinar el tamaño adecuado del equipo que usted pueda necesitar.
  - Los equipos adaptados, tales como las bicicletas de mano adaptadas (conocidas como “handcycles” en inglés) son muy costosos. Sin embargo, existen subsidios que usted puede solicitar para la compra de una bicicleta adaptada. Además, algunas comunidades tienen programas que le permiten tomar prestados estos equipos si no puede comprarlos.

## Apéndice

### Actividad Física y Recursos para Personas Discapacitadas

*La Asociación de Espina Bífida no recomienda el uso de ninguna marca de equipos, empresa o sitio web en particular. Cada persona lo hace a su propia cuenta y riesgo.*

## Organizaciones nacionales

**Centro Nacional sobre la Salud, la Actividad Física y las Discapacidades (NCHPAD, por sus siglas en inglés)** – [www.nchpad.org](http://www.nchpad.org) – Centro de recursos para la promoción de la salud de personas con discapacidades

**Asociación de Espina Bífida** – Enlaces para recursos relacionados con el acondicionamiento físico <https://www.spinabifidaassociation.org/resource/sb-you-get-fit-and-stay-healthy/>

**Disabled Sports USA:** <https://www.disabledsportsusa.org>

## Recursos relacionados con equipos adaptados

### *Solicitudes de subsidios para equipos adaptados*

- Challenged Athletes Foundation (subsidios para entrenamiento y equipo): <https://www.challengedathletes.org>
- I Am Able Foundation (subsidios; región del Atlántico medio): <https://imablefoundation.org/grant-application/>

### *Compra de equipos adaptados*

- How iRoll Sports: <https://howirollsports.com/product-category/adaptive-sports/>
- Sport Aid: <https://www.sportaid.com/>
- Spin Life: [spinlife.com](http://spinlife.com)
- Craig Hospital Marketplace (equipo de segunda mano): <https://craighospital.org/resources/craig-marketplace>
- Anuncios clasificados de Sports Abilities (equipo de segunda mano): <https://www.sportsabilities.com/sa-classified>
- EBay tiene equipo deportivo adaptado de segunda mano y nuevo: [eBay.com](http://eBay.com)

## Vídeos en inglés sobre actividad física y ejercicio

- [Seminario virtual](#) “Ponte en forma para tener una vida saludable” – La Asociación de Espina Bífida
- [“Cómo elegir un gimnasio”](#)
- [Ejercicios para personas con espina bífida](#)
- [Descubra el acondicionamiento físico accesible – Guía relacionada con el uso de equipos de acondicionamiento físico para usuarios de sillas de ruedas](#)
- [Recursos sobre actividad física – NCHPAD](#)

- [Consejos incluyentes de acondicionamiento físico – Ejercicio sentado con pelota de peso \(video\)](#)
- [Consejos incluyentes de acondicionamiento físico – “Burpees” en silla de ruedas \(video\)](#)
- [Cómo elegir un gimnasio \(video\)](#)
- [RubberBanditz](#)
- [La rutina de ejercicio de Adam Guerrero, Parte I](#)
- [La rutina de ejercicio de Adam Guerrero, Parte II](#)

## Recursos de educación física

- Manual de Recursos de Educación Física Adaptada:  
<https://www.shapeamerica.org/publications/resources/pa/upload/Adapted-Physical-Education-Resource-Manual.pdf>
- Wrights Law – Educación física para estudiantes con discapacidades:  
<https://www.wrightslaw.com/info/pe.index.htm>
- PACER Center: IFSP: <https://www.pacer.org/ec/early-intervention/ifsp.asp>
- PACER Center: IEP: <https://www.pacer.org/parent/iep/>
- PACER Center – Sección 504 de la Ley de Rehabilitación:  
[https://www.pacer.org/parent/504/?gclid=Cj0KCQjw7qn1BRDqARIsAKMbHDZcyBD7nltfEOMuD2BhKTS32pIb77hAUDyAgyj0O5\\_0WDCG5VjrAWsaAusSEALw\\_wcB](https://www.pacer.org/parent/504/?gclid=Cj0KCQjw7qn1BRDqARIsAKMbHDZcyBD7nltfEOMuD2BhKTS32pIb77hAUDyAgyj0O5_0WDCG5VjrAWsaAusSEALw_wcB)

## Guías Nacionales de Actividad Física para los Estados Unidos (con o sin discapacidades)

[https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

Para niños de edad preescolar:

- Los niños de edad preescolar (de 3 a 5 años) deben estar físicamente activos a lo largo del día para mejorar el crecimiento y el desarrollo.
- Los cuidadores adultos de niños de edad preescolar deben animarlos a participar en juegos que incluyan una variedad de actividades físicas.

Para niños de 6 a 17 años:

- Actividad física de 60 minutos o más por día.
- La mayor parte de la actividad diaria de los jóvenes entre estas edades debe ser actividad aeróbica. Debe realizarse actividad aeróbica de intensidad alta al menos 3 días por semana (por ejemplo, correr o empujar una silla de ruedas, bailar, montar en bicicleta o practicar ciclismo de mano).
- Las actividades de fortalecimiento muscular deben realizarse al menos 3 días por semana como



parte de los 60 o más minutos de actividad (por ejemplo, ejercicios con banda de resistencia, ejercicios de peso corporal, flexiones de pecho modificadas, yoga, escalar/balancearse en equipos de zonas de juegos).

- Las actividades de fortalecimiento de los huesos deben realizarse al menos 3 días por semana como parte de los 60 o más minutos de actividad (por ejemplo, levantar pesas, bailar, jugar tenis).

Para adultos:

- Participar en actividad física de acuerdo con las habilidades. Debe evitarse la inactividad. Un poco de actividad física es mejor que nada, y los adultos que participan en cualquier tipo de actividad física logran obtener algunos beneficios de salud.
- Para obtener beneficios significativos de salud, los adultos deben realizar actividad física de intensidad media al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana (por ejemplo, caminar a paso rápido o empujar una silla de ruedas), o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) por semana de actividad física aeróbica de alta intensidad (por ejemplo, trotar, correr o empujar una silla de ruedas rápidamente), o una combinación equivalente de actividad aeróbica de intensidad media y alta. La actividad aeróbica debe realizarse en secciones de al menos 10 minutos y, preferiblemente, distribuirse a lo largo de la semana.
- Para obtener beneficios adicionales y más provechosos para la salud, los adultos deben aumentar la actividad física aeróbica de intensidad media a 300 minutos (5 horas) por semana, o 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad alta, o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y alta. Participar en actividades físicas más tiempo del indicado anteriormente permite obtener beneficios adicionales de salud.
- Los adultos también deben incluir actividades de fortalecimiento muscular (por ejemplo, levantamiento de pesas, bandas de resistencia, flexiones de pecho modificadas, trabajos pesados de jardinería) dos o más días a la semana que incluyan todos los grupos principales de músculos.