

## Los adultos con discapacidades

### La actividad física es para todos



# 3 veces

Los adultos con discapacidades tienen 3 veces más probabilidades de tener enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes o cáncer que los adultos sin discapacidades.

# 1 de cada 2



Casi la mitad de todos los adultos con discapacidades no hace actividad física aeróbica, un importante hábito de salud que ayuda a evitar esas enfermedades crónicas.



# 82 %

Los adultos con discapacidades tienen un 82 % más de probabilidades de ser físicamente activos si su médico se los recomienda.

Más de 21 millones de adultos en los EE. UU. de 18 a 64 años tienen una discapacidad. Estos son adultos que tienen serias dificultades para caminar o subir escaleras, para oír, ver o concentrarse, recordar o tomar decisiones. La mayoría de los adultos con discapacidades puede participar en algún tipo de actividad física; sin embargo, casi la mitad de ellos no hace ninguna actividad física aeróbica. La actividad física beneficia a todos los adultos, con o sin discapacidades, al reducir el riesgo de que presenten enfermedades crónicas graves como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y algunos cánceres. A solo el 44 % de los adultos con discapacidades que visitaron a un médico en el último año le dijeron que hiciera ejercicio. Sin embargo, los adultos con discapacidades tienen un 82 % más de probabilidades de ser físicamente activos si su médico se los recomienda.

#### Los médicos y otros profesionales de la salud pueden:

- ◇ Preguntarles a los adultos con discapacidades cuánta actividad física hacen a la semana.
- ◇ Recordarles a los adultos con discapacidades que hagan actividad física en forma regular y de acuerdo con sus capacidades. Ellos deberían tratar de hacer al menos 2 horas y media de actividad física moderada a la semana. Si esto no es posible, hacer algo de actividad es mejor que nada.
- ◇ Recomendar opciones de actividad física que concuerden con las capacidades específicas de cada persona y poner a los pacientes en contacto con los recursos que puedan ayudarlos a ser físicamente activos.

→ Vea la página 4  
¿Quiere saber más? Visite

WWW

[www.cdc.gov/spanish/signosvitales/discapacidades](http://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/discapacidades)

# Problema

## Más adultos con discapacidades necesitan hacer actividad física.

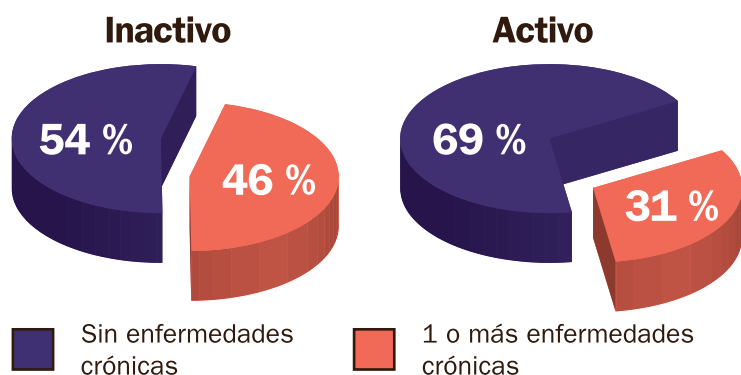
**Los adultos con discapacidades que no hacen actividad física tienen un 50 % más de probabilidades de presentar ciertas enfermedades crónicas que aquellos que hacen la cantidad recomendada de ejercicio.**

- ◇ La actividad física aeróbica puede ayudar a todos los adultos a evitar costosas y mortales enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y algunos cánceres.
- ◇ 1 de cada 2 adultos con discapacidades no hace actividad física aeróbica en comparación con 1 de cada 4 adultos sin discapacidades.
- ◇ Los adultos con limitaciones motoras (sería dificultad para caminar o subir escaleras) son los que tienen menos probabilidades de hacer alguna actividad física aeróbica. Casi 6 de cada 10 de ellos no hacen ninguna actividad física aeróbica.
- ◇ Los adultos con discapacidades enfrentan obstáculos físicos y emocionales que les impiden hacer actividad física aeróbica. Entre estos obstáculos se encuentran problemas relacionados con:
  - Conocer sobre la existencia de programas, lugares y espacios donde puedan ser físicamente activos, y tener acceso a ellos.
  - Contar con el apoyo social para hacer actividad física.
  - Encontrar entrenadores y profesionales de la salud que puedan proveer opciones de actividad física que concuerden con sus capacidades específicas.

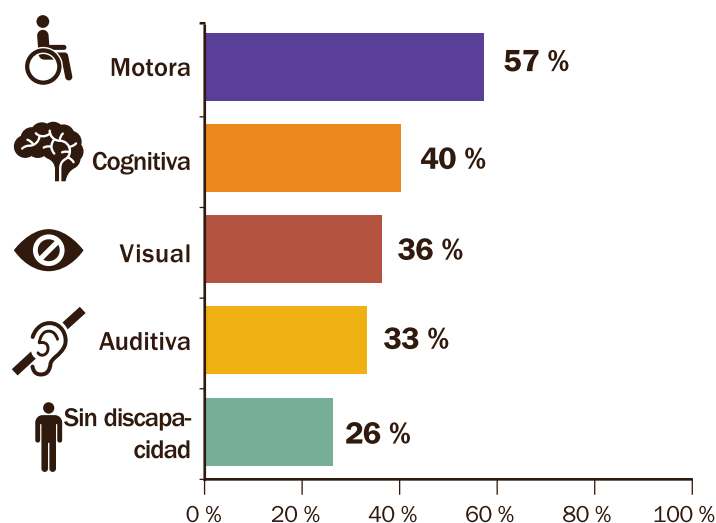
**Los adultos con discapacidades tienen más probabilidades de hacer actividad física si el médico se los recomienda.**

- ◇ A solo el 44 % de los adultos con discapacidades que visitaron a un médico en el último año se le recomendó hacer actividad física.
- ◇ Los adultos con discapacidades que recibieron la recomendación de hacer ejercicio de parte de su médico tienen un 82 % más de probabilidades de ser físicamente activos que aquellos que no recibieron esa recomendación.
- ◇ Es fundamental que los médicos conozcan las directrices de actividad física y que ayuden a sus pacientes con discapacidades a superar los obstáculos para que estos logren sus metas relacionadas con el ejercicio.

### Porcentaje de adultos de 18 a 64 años con discapacidades que tienen 1 o más enfermedades crónicas, por nivel de actividad física aeróbica



### Porcentaje de adultos de 18 a 64 años que no hacen actividad física aeróbica, por tipo de discapacidad



**Motora:** Sería dificultad para caminar o subir escaleras

**Cognitiva:** Sería dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones

**Visual:** Sería dificultad para ver, incluso con anteojos

**Auditiva:** Sería dificultad para oír

**Sin discapacidad:** No tiene ninguno de los tipos de discapacidad mencionados anteriormente

# Cómo aumentar la actividad física en los adultos con discapacidades

Los médicos y otros profesionales de la salud pueden seguir estos pasos para recomendar opciones de actividad física aeróbica que concuerden con las capacidades específicas de cada persona y poner a los pacientes en contacto con los recursos que puedan ayudarlos a ser físicamente activos.



## 1. Conozca las directrices de actividad física

Las directrices de actividad física son para todos.  
[www.health.gov/paguidelines/guidelines/](http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/)

Revise la ficha médica del paciente antes de cada visita.

Explique que los adultos con todo tipo de figura, tamaño y capacidades se pueden beneficiar si son físicamente activos.



Fomente al menos 2 horas y media de actividad física moderada a la semana.



## 2. Pregunte acerca de la actividad física

Recuerde ver más allá de la discapacidad y enfocarse en la persona. Use términos como "persona con discapacidad" en vez de "discapacitado(a)" o "lisiado(a)".

¿Cómo podría hacer más actividad física?

¿Qué tipo de actividad física le gusta hacer?

¿Cuánta actividad física está haciendo actualmente cada semana?

## 3. Hable sobre los obstáculos que impiden hacer actividad física



Obstáculos físicos



Obstáculos emocionales

## 4. Recomiende opciones de actividad física

Describa las opciones de actividad física según las capacidades del paciente.



Caminar a paso rápido



Andar rápido en silla de ruedas sin que nadie lo empuje



Nadar



Hacer gimnasia aeróbica en el agua



Andar en una bicicleta de mano

## 5. Remita al paciente a recursos y programas

Hable con el paciente acerca de su nivel de actividad en cada visita.

Remita al paciente a recursos y programas que lo puedan ayudar a comenzar o mantener la actividad física.

Recuerde pedirle al paciente que repita las recomendaciones que usted le hizo para asegurarse de que las haya entendido (método de enseñanza por retroalimentación o teach-back).



Jugar baloncesto, tenis, fútbol americano o softball en silla de ruedas

Para obtener recursos, visite [www.cdc.gov/disabilities/PA](http://www.cdc.gov/disabilities/PA)



# Lo que se puede hacer



## El gobierno federal hace lo siguiente:

- ◇ Provee fondos a programas estatales y nacionales para que creen programas de actividad física dirigidos a adultos con discapacidades.  
[www.cdc.gov/disabilities/programs](http://www.cdc.gov/disabilities/programs)
- ◇ Mide el progreso a nivel estatal y nacional en lograr que todos los adultos en los EE. UU. sean físicamente activos, a través del Sistema de Datos sobre Discapacidades y Salud (DHDS) y otros sistemas.
- ◇ Provee atención médica accesible y de alta calidad a los adultos con discapacidades al mejorar la capacitación de los médicos y otros profesionales de la salud, y qué tan preparados están para atender a personas de diversas culturas.



## Los médicos y otros profesionales de la salud pueden

- ◇ Preguntarles a los adultos con discapacidades cuánta actividad física hacen a la semana.
- ◇ Recordarles a los adultos con discapacidades que hagan actividad física en forma regular. Ellos deberían tratar de hacer al menos 2 horas y media de actividad física moderada a la semana. Si esto no es posible, los pacientes con discapacidades deben evitar la inactividad (sedentarismo); hacer algo de actividad es mejor que nada.
- ◇ Recomendar opciones de actividad física que concuerden con las capacidades específicas de cada persona y poner a los pacientes en contacto con los recursos que puedan ayudarlos a ser físicamente activos.
- ◇ Usar el sitio web de los CDC para encontrar recursos que puedan ayudarlos a hablar con los pacientes con discapacidades acerca de la actividad física.  
[www.cdc.gov/disabilities/PA](http://www.cdc.gov/disabilities/PA)

Para más información, comuníquese al

**Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)**

**Línea TTY: 1-888-232-6348**

Sitio web: [www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333

Fecha de publicación: 6 de mayo de 2014



## Los estados y las comunidades pueden

- ◇ Reunir a los adultos con discapacidades, profesionales de la salud y líderes comunitarios para abordar la necesidad de recursos a fin de aumentar la actividad física.
- ◇ Asegurarse de que los programas de actividad física, recreativos y deportivos sean accesibles para los adultos con discapacidades.
- ◇ Incorporar estructuras adecuadas en las comunidades —tales como rampas en las aceras, rampas para el acceso de sillas de ruedas y caminos bien mantenidos— para mejorar el acceso seguro a los lugares públicos donde se pueda hacer actividad física.
- ◇ Instar a los gimnasios y centros de recreación a que cuenten con escritorios de recepción bajos para los usuarios de sillas de ruedas, áreas para que las familias se puedan cambiar de ropa en los vestuarios, puertas que se abran y cierren presionando un botón y ascensores.

## Los adultos con discapacidades pueden



- ◇ Hablar con su médico acerca de cuánta y qué actividad física es adecuada para ellos.
- ◇ Encontrar oportunidades para aumentar la actividad física regularmente de manera que satisfaga sus necesidades y sea adecuada a sus capacidades.
  - La actividad física aeróbica regular mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones, mejora la realización de las actividades cotidianas y aumenta la independencia, disminuye las probabilidades de tener enfermedades crónicas y mejora la salud mental.  
[www.cdc.gov/disabilities/PA](http://www.cdc.gov/disabilities/PA)
- ◇ Comenzar lentamente según sus capacidades y estado físico (p. ej., hacer ejercicio en sesiones de al menos 10 minutos a la vez e ir aumentando poco a poco en el transcurso de varias semanas, si fuera necesario).

WWW

[www.cdc.gov/spanish/signosvitales/discapacidades](http://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/discapacidades)

WWW

[www.cdc.gov/mmwr](http://www.cdc.gov/mmwr)