

HÁBITOS SALUDABLES EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

dislabor The logo for 'dislabor' features the word in a lowercase, sans-serif font. To the right of the text is a stylized graphic element consisting of a white square followed by a series of horizontal white lines of varying lengths, creating a sense of motion or a modern 'D' shape.

1 A large, semi-transparent number '1' is positioned on the left side of the page. The background features a faint, semi-transparent image of a water bottle, a stack of plates, and a pair of sneakers, suggesting a focus on health and fitness.
"Movilizaciones y estiramientos"



La promoción de la práctica de ejercicio físico es una estrategia fundamental para el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable.

Está demostrado que, en personas con enfermedades crónicas, la participación sistemática en actividades físicas incrementa su funcionalidad física. De hecho, en la actualidad, se están incorporando dentro de los centros hospitalarios zonas donde los pacientes puedan realizar ejercicio físico regular con muy buenos resultados en la mejora de su estado de salud.

Consiguientemente, y en relación con la discapacidad, las personas con diversidad funcional que hacen actividad física de forma continuada muestran un grado de dependencia menor y por tanto un aumento en su nivel de autonomía personal.

Así, podemos resumir que la práctica habitual de ejercicio físico:

1. Aumenta la condición física en diferentes dimensiones, como son la capacidad muscular, la resistencia aeróbica, el equilibrio, la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad de paso y la coordinación física en general.
2. Tiene efectos favorables sobre el metabolismo, la regulación de la presión sanguínea y la prevención de la obesidad.
3. Disminuye el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, osteoporosis, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.
4. Contribuye a reducir la depresión, la ansiedad, a mejorar el humor y la habilidad para desarrollar las actividades de la vida diaria.
5. Ayuda a conservar activas funciones cognitivas como la atención y la memoria.
6. Favorece el establecimiento de relaciones interpersonales y, por tanto, contribuye de forma definitiva al fortalecimiento de redes sociales.

Por tanto, podemos afirmar que, tanto en personas con diversidad funcional como sin ella, el ejercicio físico contribuye a vivir más años y vivirlos mejor.

A continuación, se va a describir un plan de ejercicios para mantener una adecuada forma física que contribuirán a la mejora de tu bienestar biopsicosocial y laboral.

Estos ejercicios se dividen en dos secciones:

- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de estiramiento.

PRECAUCIONES:

Si tu tipo de discapacidad no implica ningún problema físico no deberías tener impedimentos para realizar estos movimientos, sin embargo, insistimos en que leas detenidamente las siguientes instrucciones para evitar lesiones y/o agravamiento de patologías previas:



- Los ejercicios no constituyen una competición o una carrera. Los movimientos han de ser lentos y controlados. Hay que evitar los movimientos bruscos y rápidos.
Los ejercicios no deben suponer una tarea penosa. No se trata de agotarse sino de preparar y proteger el cuerpo. Algunas personas podrán invertir más tiempo en estos ejercicios y otras menos. Esto es totalmente normal. Se recomienda, por tanto, que la introducción de estos ejercicios sea progresiva.
- Si se siente dolor o malestar al realizar los ejercicios es conveniente parar de hacerlos.
- Las personas que hayan padecido alguna lesión o tengan problemas previos puede que no convenga que realicen ciertos ejercicios. Ante cualquier duda conviene consultar previamente al médico.
- Además de los ejercicios programados que te explicaremos a continuación, para evitar molestias relacionadas con las diversas posturas que adquirimos a lo largo del día, te resultará útil realizar pequeñas pausas de manera frecuente y estirar la musculatura en sentido contrario a la que la hemos usado (por ejemplo, si estamos trabajando con el cuello echado hacia adelante, moverlo hacia atrás brevemente).
- Recuerda que, los ejercicios que se plantean, son sólo una orientación general. Se recomienda consultar al médico antes de empezar.



¡¡VAMOS A COMENZAR!!

¿Cuándo?

Antes de comenzar la actividad laboral. Su función es preparar al cuerpo para el esfuerzo que ha de realizar.

¿Cuánto?

5 minutos, aprox.

¿Cómo?

Muy ligeros y lentos, sin tensión en articulaciones. Sin brusquedad. Hacer cada ejercicio 10-15 veces.



BRAZOS Y PIERNAS:

Mover los brazos y las piernas en direcciones opuestas (como al caminar, pero más exagerado y sin moverse del sitio). Asegurarse de que el talón contacta con el suelo. Realizar este ejercicio durante 2- 3 minutos.



CABEZA:

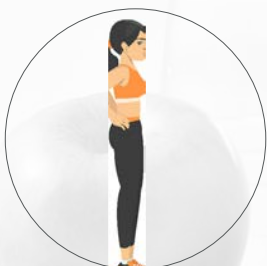
Mover la cabeza lentamente:

1. Alante y atrás.
2. Derecha e izquierda
3. Hacia los lados.

BRAZOS Y MANOS:



1. Mover los brazos en círculos, como si se nadara.
2. Abrir los brazos hacia los lados y luego cerrarlos en un abrazo.
3. Estirar los brazos hacia delante y luego doblarlos llevando las manos hacia los hombros.
4. Con los brazos estirados, mover las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo. Abrir y cerrar las manos.



ESPALDA:

Abrir ligeramente las piernas, colocar las manos en la cintura y realizar los siguientes movimientos con la espalda:

1. Girar hacia la derecha y la izquierda.
2. Inclinar la espalda hacia la derecha y la izquierda.
3. Mover la espalda hacia delante y un poco hacia atrás, sin forzar.

¿Cuándo?

Antes de comenzar la actividad laboral y al terminar. También si se nota la zona cargada. Su misión es evitar la sobrecarga y la fatig.

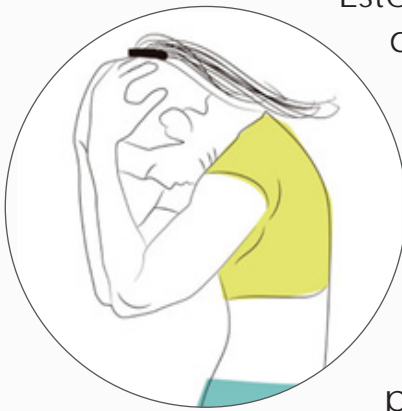
¿Cuánto?

5 minutos, aprox.

¿Cómo?

Suave y progresivo. Sostener el estiramiento de 10 a 15 segundos. Sin movimientos bruscos ni rápidos. Repetir entre 2 y 3 veces.

BARBILLA AL PECHO



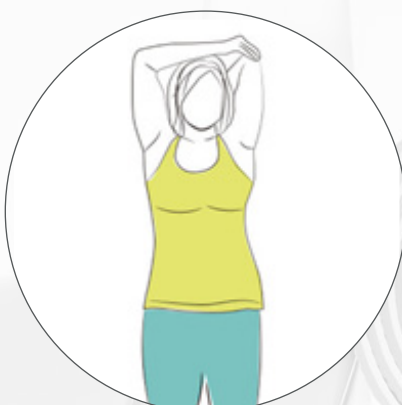
Este ejercicio lo puedes realizar sentado. Coloca tus brazos delante de ti con los codos tocándose, las palmas de las manos juntas mirando hacia arriba. A continuación, lleva tus manos a la cabeza y haciendo un poco de fuerza empújala suavemente hacia abajo con la intención de que la barbilla llegue al pecho, pero no tiene que tocarlo, el objetivo es sentir un ligero estiramiento del cuello y de los hombros. No fuerces esta posición, mantenla 20 segundos y retoma la posición inicial. Como se ha indicado, este estiramiento libera el cuello, los hombros y la zona superior de la espalda.

APERTURA DE BRAZOS



De pie, con los pies separados a la altura de los hombros, entrelaza tus manos por detrás a la altura del coxis y mira al frente. Poco a poco levanta los brazos sin realizar movimientos bruscos tan lejos como puedas de la zona baja de la espalda. Para el movimiento cuando notes el estiramiento, pero sin que haya dolor, respira profundamente durante 20 segundos, y vuelve a la posición de partida. Con este ejercicio estiras los brazos, el pecho y los hombros.

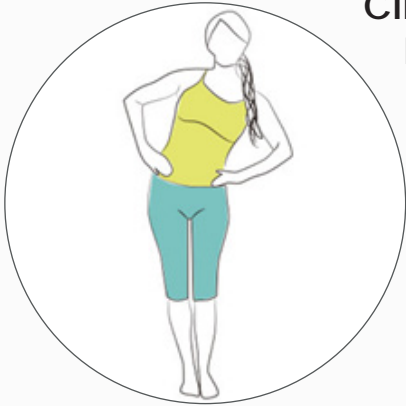
ESTIRAMIENTO DE TRICEPS



Con este ejercicio se consigue estirar los brazos, y se puede realizar de pie o sentado. Levanta el brazo derecho y mantén el hombro izquierdo hacia abajo, como si quisieras que estuviera lejos de la oreja. Con el brazo estirado, baja la mano derecha hacia tu espalda sin forzar (hay quien se quedará con la mano

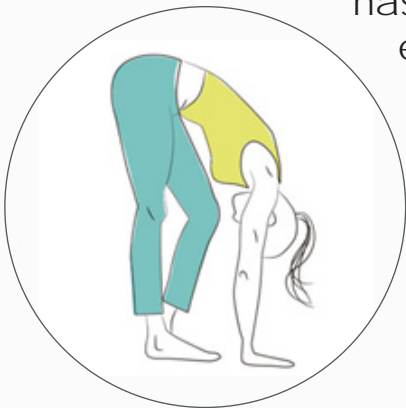
en la nuca, y otros la bajarán hasta la parte superior de la espalda). A continuación, lleva tu mano izquierda hacia el codo derecho, colocando los dedos encima de este. Esta es la posición de estiramiento que puedes mantener hasta 30 segundos y repetir varias veces con cada lado.

CIRCULOS CON LA CADERA



Ponte de pie, con los pies juntos y las manos en la cintura. Comienza realizando círculos grandes siguiendo las agujas del reloj; puedes hacerlo cinco veces y luego cambiar el sentido del movimiento. Debes evitar que otras partes que no sean las caderas (como los hombros o las piernas) se muevan, apretando el abdomen y concentrándote en el movimiento.

ESTIRAMIENTO DE CADERA



De pie, con los pies juntos, poco a poco inclina tu cuerpo hacia delante y pasa tus manos por detrás de las piernas hasta donde te encuentres cómodo. Cuando adquieras esta posición dobla una rodilla, mantén la otra recta, pero ambos pies deben quedarse planos en el suelo. Tu cabeza se queda colgando hacia el suelo. Adopta esta posición durante 15 segundos con cada uno de los lados, doblando una rodilla y luego la otra. Con este estiramiento se consigue liberar la zona baja de la espalda y los tendones de las piernas y equilibrar las caderas.

ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS



Para realizar este ejercicio debes colocarte cerca de una pared, una silla o una mesa que te sirvan de apoyo seguro. De pie frente a dicho apoyo, adelanta un poco la pierna derecha y dobla la izquierda hacia atrás hasta que consigas coger el pie izquierdo con la mano izquierda, con la mano derecha debes mantener el punto de apoyo. El cuerpo debe mantenerse en línea recta, al cabo de 20 segundos cambia de posición doblando la otra pierna. Con este estiramiento se consigue mejorar la flexibilidad y estirar los músculos de las piernas.

¡¡ANÍMATE Y PONLO EN PRÁCTICA!!

Un buen programa de ejercicios debe incluir tanto ejercicios de calentamiento como ejercicios de estiramiento, por lo que aconsejamos que los ejercicios más complejos y amplios se ejecuten antes y después de la jornada laboral y realizar movimientos y estiramientos sutiles durante las pausas de la jornada laboral para evitar contracturas.

Recuerda que, llevar una vida saludable, supone considerar otros aspectos como realizar técnicas de trabajo adecuadas, evitar la fatiga física y mental realizando pausas y consumir una dieta saludable además de mantenernos activos tanto social como intelectualmente.

Si tienes alguna duda que puedes contar de Apoyo de este Empleo.

o consulta, recuerda con la Unidad de Centro Especial



dislabor



www.dislabor.es

Pol. Ind. Torrehierro, C/ Ingeniero
Goicoechea, parcela R28, CP 45600,
Talavera de la Reina (Toledo)

Tlf. / Fax: 902 363 663 / 926 502 592