

# Los deportes adaptados y las actividades recreativas

Diciembre de 2016

[www.msctc.org/sci/factsheets](http://www.msctc.org/sci/factsheets)

Hoja informativa sobre las lesiones de la médula espinal

En esta hoja informativa se explica el papel tan importante que desempeñan los deportes adaptados y las actividades recreativas después de una lesión de la médula espinal. También se describen los diferentes tipos de equipo deportivo y se señalan algunos problemas de salud que hay que tener en cuenta al participar en actividades deportivas.

El Sistema Modelo de Lesión de la Médula Espinal (*Spinal Cord Injury Model System*) cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) de la Administración para la Vida Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Si desea más información, visite <http://www.msctc.org/sci/model-system-centers>).

## Introducción

Si usted tiene una lesión de la médula espinal, los deportes adaptados y las actividades recreativas pueden ser esenciales para su bienestar a lo largo de la vida. Estas actividades también pueden ayudarle a participar en su comunidad. Hay muchas opciones:

- ◆ Actividades recreativas al aire libre (por ejemplo, versiones adaptadas de remo en kayak, pesca o esquí en la nieve)
- ◆ Artes escénicas (por ejemplo, danzas colectivas adaptadas)
- ◆ Deportes individuales (por ejemplo, carreras en silla de ruedas o en bicicleta de mano)
- ◆ Deportes competitivos o de equipo (por ejemplo, basquetbol en silla de ruedas, tenis en silla de ruedas, rugby en silla de ruedas o hockey en trineo)

Incluso si nunca ha participado en deportes, puede hallar una actividad adaptada que sea adecuada para usted.



## La importancia de los deportes adaptados y las actividades recreativas

La lesión de la médula espinal no tiene por qué impedirle mantenerse activo. Los deportes adaptados y las actividades recreativas son buenos para su salud. Sin ellos, usted podría correr más riesgo de tener problemas físicos y mentales, como obesidad, enfermedades del corazón y depresión. Además, podría sentirse excluido si no participa en actividades placenteras. Otras personas pueden suponer que usted no puede mantenerse activo a causa de su lesión.

Los deportes adaptados y las actividades recreativas pueden ayudarle a superar estas dificultades. Las personas afectadas por una lesión de la médula espinal que participan en deportes adaptados y actividades recreativas en la comunidad tienen más probabilidades de:

- ◆ mantener un estado de ánimo positivo y evitar la depresión;
- ◆ sentirse más incluidas y habilitadas en la comunidad;
- ◆ establecer conexiones con mentores positivos y con otras personas que tengan lesiones de la médula espinal;
- ◆ conservar un empleo fijo.

Lo más importante de todo es que los deportes adaptados y las actividades recreativas les dan la oportunidad de hacer cosas agradables con familiares y amigos.



## Cómo participar en deportes adaptados y actividades recreativas

Usted puede participar en deportes adaptados y actividades recreativas. A continuación hallará algunos consejos para que le resulte más fácil.

1. Piense en qué objetivos tiene al participar en deportes adaptados y actividades recreativas. Cada persona tiene objetivos diferentes. Estos son unos ejemplos:
  - ◆ Hacer algo con la familia y los amigos que todos disfruten

- ◆ Forjar amistades con otras personas al integrarse a un deporte de equipo
- ◆ Adquirir buen estado físico y mejorar la salud
- ◆ Vivir una vida activa y disfrutar de los entornos al aire libre
- ◆ Disfrutar la emoción de competir

Fíjese metas realistas y factibles. En última instancia, la meta de los deportes adaptados y de las actividades recreativas es divertirse y salir de la casa.

2. Piense en el lugar que le convenga más para participar en estos deportes y actividades. Tenga en cuenta su grado de movilidad, sus opciones en términos de transporte y lo lejos que quiere viajar. Además, piense en si quiere participar de manera individual, en un equipo o con familiares y amigos.
3. Luego, averigüe qué recursos hay en su localidad. Puede ser conveniente averiguar todas las opciones que hay en la zona para que pueda decidir qué es lo mejor para usted. Hallará unas sugerencias en el apartado "Recursos sobre deportes adaptados y actividades recreativas".
4. Por último, ¡inténtelo! Recuerde que por lo general se requiere tiempo para aprender una destreza nueva. Podría necesitarlo si va a participar en deportes adaptados por primera vez o si va a regresar a los deportes después de sufrir una lesión de la médula espinal. Si no le gusta la actividad que escogió o no le parece al comienzo que la está haciendo bien, no se dé por vencido. Es posible que le parezca más divertida y satisfactoria cuando haya adquirido más destrezas y se sienta parte de la comunidad de deportes adaptados.



## Importancia del mentor

Tener un mentor puede ayudarle a iniciar una actividad nueva, por ejemplo, un deporte o una actividad recreativa. Independientemente del deporte que elija, probablemente hay otras personas con lesiones de la médula espinal que lo han intentado con éxito. El mentor puede mostrarle cómo hacerlo y ayudarle a vencer las dificultades. Si no puede hallar un mentor en su zona, consulte una revista o una ciberbitácora (*blog*) que se dedique a deportes adaptados. El apartado "Recursos sobre deportes adaptados y actividades recreativas" contiene algunas opciones.

## Tipos de participación en deportes adaptados

Usted puede escoger entre muchos tipos de deportes adaptados y actividades recreativas. Es posible que solo desee divertirse o que quiera competir. Estas son algunas de las opciones que puede explorar:

1. Programas gratuitos o de bajo costo ofrecidos por organizaciones comunitarias y sin fines de lucro
2. Cada estado tiene una asociación de parques y actividades recreativas. Algunas se centran en actividades recreativas al aire libre adaptadas para personas discapacitadas, por ejemplo, pesca, caza, esquí acuático y remo en canoa o en kayak.
3. Las escuelas públicas deben ofrecer educación física y deportes escolares a todos los estudiantes. Comuníquese con el distrito escolar de la localidad para averiguar acerca de los programas de deportes adaptados.
4. Muchas universidades tienen programas de deportes adaptados, como basquetbol o atletismo en silla de ruedas. Podrían ofrecer becas para los mejores atletas. Un grupo de defensores de esta causa está tratando de lograr que la NCAA (Asociación Nacional Atlética Universitaria) autorice los deportes adaptados.
5. Los deportes paralímpicos destacan las destrezas de los atletas con discapacidades. Las personas con lesiones de la médula espinal de todos los grados de funcionamiento tienen la oportunidad de competir.



## Recursos sobre deportes adaptados y actividades recreativas

A veces, el solo hecho de saber dónde encontrar las herramientas que se requieren para triunfar le puede ayudar a participar en deportes adaptados y actividades recreativas. Estas son unas cuantas sugerencias:

### Organizaciones

1. *Disabled Sports USA (DSUSA)*: La DSUSA es una organización que cuenta con muchos miembros y tiene sedes en distintas partes de los Estados Unidos. Dirige una gran variedad de programas deportivos adaptados para personas que tienen distintos tipos de discapacidades, entre ellos, la lesión medular.  
<http://www.disabledsportsusa.org>
2. *U.S. Paralympics Sports Clubs*: *Paralympics Sports Clubs* ofrece deportes adaptados competitivos básicos a atletas de todo grado de capacidad.  
<http://findaclub.usparalympics.org>
3. *BlazeSports America*: *BlazeSports* tiene sede en Atlanta (Georgia) y ofrece deportes adaptados y programas recreativos a nivel regional e internacional. Su objetivo es lograr que los jóvenes y los adultos con discapacidades tengan las mismas oportunidades recreativas que otras personas tienen.  
<http://www.blazesports.org>
4. *Adaptive Sports, USA*: La ASUSA es una organización de afiliados que ofrece deportes adaptados a jóvenes que tienen discapacidades, entre ellas, la lesión medular.  
<http://www.adaptivesportsusa.org>
5. *Hospitales de rehabilitación*: Muchos hospitales de rehabilitación apoyan deportes adaptados y programas recreativos. Averigüe si los hospitales de rehabilitación de su región o estado tienen un programa de deportes.



### Revistas y sitios web

1. *Sports 'N Spokes*: Esta revista cubre eventos recientes y próximos de deportes adaptados y recreación.  
<http://pvamag.com/sns/>
2. *Mpower Sports and Recreation*: En este sitio web se destacan relatos interesantes sobre los deportes adaptados y las actividades recreativas.  
<http://mpower-sports.com/category/home/>

### Equipo

Algunas organizaciones locales y nacionales, como las que se mencionan aquí, contribuyen a que las personas que cumplen ciertos requisitos puedan conseguir equipo deportivo, por ejemplo, una silla de rueda deportiva. Es importante determinar el equipo deportivo que usted necesita y ensayarlo antes de comprarlo.

1. *Challenged Athletes Foundation*: Esta fundación ofrece subvenciones para la compra de equipo deportivo a personas con diversos tipos de discapacidades. Puede encontrar más información en [www.challengedathletes.org](http://www.challengedathletes.org).
2. *Kelly Brush Foundation*: El objetivo de esta fundación es romper la barrera económica que les impide a las personas con lesión de la médula espinal tener un estilo de vida activo. Puede encontrar más información en <http://kellybrushfoundation.org>.

## ¿Cómo funcionan los deportes competitivos adaptados?

Cualquier persona, incluso quien ha sufrido una lesión de la médula espinal, puede practicar deportes adaptados y realizar actividades recreativas, sin importar su grado de capacidad física. Aquí encontrará información sobre cómo se organizan los deportes adaptados.



## Tipos

En general, hay dos tipos de deportes adaptados:

1. Los que se adaptan a las necesidades de las personas con discapacidades, por ejemplo:
  - a. El basquetbol en silla de ruedas
    - ◆ Este deporte se juega en una cancha tradicional de basquetbol y sus reglas son parecidas a las del basquetbol corriente, con unas pocas diferencias. Por ejemplo, si un jugador impulsa la silla de ruedas deportiva más de dos veces antes del regate, se cobra un "avance ilegal".
  - b. Tenis en silla de ruedas
    - ◆ El tenis en silla de ruedas se juega en una cancha de tenis tradicional y sus reglas son parecidas a las del tenis corriente, con unas pocas diferencias. Por ejemplo, la "regla de los dos rebotes" permite que la pelota rebote hasta dos veces antes de que el jugador la responda con la raqueta.
2. Los deportes que se crearon específicamente para personas con discapacidades, por ejemplo:
  - a. El rugby en silla de ruedas
    - ◆ Este deporte competitivo en equipos se diseñó específicamente para personas tetraplégicas.



Como usted puede ver, las personas con lesiones de la médula espinal tienen bastantes oportunidades para practicar deportes y realizar actividades recreativas.

## Clasificación

En los deportes competitivos, las personas con discapacidades se pueden asignar a "clases" que correspondan a su capacidad de funcionamiento. Este sistema se estableció para que los atletas solo compitan con otras personas que se encuentren en una clase similar. Así, la competencia será justa y ganará el mejor atleta, no el que tenga mejor funcionamiento físico.

En los deportes de equipo, a los atletas se les asigna una clase o puntuación según su funcionamiento físico. Los que tienen más funcionamiento físico reciben puntuaciones más altas. Luego se forma un equipo con varios atletas cuyas puntuaciones totales no sobrepasan un umbral definido. Así se garantiza que el equipo contenga personas de todos los niveles de capacidad.

En el siguiente enlace encontrará más información sobre la clasificación: [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120716152047682\\_classificationguide\\_2.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120716152047682_classificationguide_2.pdf)

## Información básica sobre los deportes en silla de ruedas

No todas las personas que tienen una lesión de la médula espinal usan silla de ruedas. Para quienes lo hacen, hallar la silla de ruedas deportiva adecuada puede ser difícil por razones económicas y de otro tipo. Hay un tipo específico de silla de ruedas para casi cada deporte. Hay sillas de ruedas para carreras, para basquetbol, para tenis, para esquí adaptado, etc. Los dos tipos más frecuentes de sillas de ruedas deportivas son las hechas según especificaciones fijas y las adaptables. Si usted sabe que solo va a practicar un deporte, quizá le convenga una silla hecha según especificaciones fijas. Si va a practicar un deporte por primera vez o piensa practicar varios, tal vez sea mejor que tenga una silla adaptable.

A menudo, la compra de una silla de ruedas deportiva es un paso que se toma solamente hasta que la persona ha adquirido experiencia en un deporte determinado. Muchos programas de deportes adaptados tienen sillas de ruedas que usted puede pedir prestadas o alquilar para ensayarlas. Si decide comprar una silla de ruedas deportiva, consulte con el fabricante para seleccionar la más adecuada para usted. Una persona familiarizada con el deporte que usted va a practicar y con la silla que desea comprar debe adaptar la silla a sus necesidades.

Estos son unos pocos ejemplos de las muchas variedades de sillas que hay:

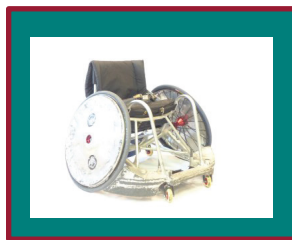
**Silla de carreras**



**Silla para basquetbol**



**Silla para rugby**



**Silla para tenis**



## Prevención de lesiones en la práctica de deportes

En general, los beneficios en términos de salud que reporta la participación en deportes compensan los riesgos en la mayoría de las personas. Sin embargo, es importante saber cómo prevenir lesiones. El riesgo de sufrir lesiones varía según el tipo de deporte, pero hay que tener en cuenta algunos asuntos:

- En las personas que usan silla de ruedas, las zonas afectadas por lesiones con más frecuencia son las extremidades superiores, en particular, los hombros. Si comienzan a dolerle los hombros o tiene otros síntomas al participar en deportes adaptados, avísele al terapeuta o al médico.
- Toda persona con lesión de la médula espinal que participe en deportes debe poner en práctica un programa de prevención de lesiones. Si desea más información sobre cómo hacerlo, uno de los recursos que podría utilizar es "*Life on Wheels*" (La vida sobre ruedas) del Centro Nacional sobre Salud, Actividad Física y Discapacidad (NCHPAD, por sus siglas en inglés): <http://www.nchpad.org/1200/5830/Life-on-Wheels> (en inglés).
- Hallará más información en el apartado "Lesiones por sobrecarga" de la hoja informativa [El ejercicio después de una lesión de la médula espinal](http://www.msctc.org/sci/factsheets/Exercise_after_SCI) ([http://www.msctc.org/sci/factsheets/Exercise\\_after\\_SCI](http://www.msctc.org/sci/factsheets/Exercise_after_SCI)).

## Esté alerta a otros posibles problemas de salud

Los deportes adaptados y las actividades recreativas deben ser divertidos y seguros. Sin embargo, pueden presentarse problemas y lesiones, como:

- ◆ Rupturas de la piel
- ◆ Dificultades para regular la temperatura corporal
- ◆ Hipotensión ortostática
- ◆ Disreflexia autonómica:
- ◆ Fracturas de huesos

Si desea información sobre estos problemas y cómo prevenirlos, consulte la hoja informativa [El ejercicio después de una lesión de la médula espinal](http://www.msctc.org/sci/factsheets/Exercise_after_SCI) ([http://www.msctc.org/sci/factsheets/Exercise\\_after\\_SCI](http://www.msctc.org/sci/factsheets/Exercise_after_SCI)).

## Autores

La hoja informativa "Los deportes adaptados y las actividades recreativas" (*Adaptive Sports and Recreation*) fue preparada por las doctoras Cheri Blauwet y Jayne Donovan en colaboración con el Centro Nacional sobre la Salud, la Actividad Física y las Discapacidades (*National Center on Health, Physical Activity and Disability*, NCHPAD) y con el Model Systems Knowledge Translation Center. Las imágenes contenidas aquí pertenecen a la Lakeshore Foundation y al NCHPAD.

**Fuente:** El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones o en el consenso profesional. Fue revisado y aprobado por expertos editores de los Sistemas Modelo de Lesión de la Médula Espinal.

**Descargo de responsabilidad:** El contenido de esta hoja informativa no reemplaza el consejo de un profesional médico. Consulte al profesional de la salud que le atiende sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. Esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención 90DP0082 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). Es posible que su contenido no represente las políticas del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, y que el gobierno federal no lo avale.

© 2016 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

