

Actividad física en pacientes con compromiso neurológico

La actividad física es esencial en cualquier modalidad de rehabilitación neurológica, se define como un régimen planificado, estructurado de ejercicios físicos regulares, realizados para mejorar uno o más componentes del estado físico.

Los beneficios que reporta la actividad física en sujetos sanos, inclina a pensar que los pacientes con secuelas neurológicas también recibirán algún tipo de mejora. Al mejorar el estado físico de estas personas, se modifica de forma positiva la marcha, el equilibrio y el control motriz. Mejora la movilidad, se reduce el riesgo de caídas y fracturas, disminuye la discapacidad y aumenta la calidad de vida.

“No tengo una discapacidad, tengo una habilidad diferente”

Muchos trastornos y condiciones neurológicas afectan el funcionamiento del individuo y resultan en discapacidades o en una limitación de sus actividades y en restricción de su participación. Actualmente, el trabajo en conjunto de diferentes especialidades de la salud como Fisioterapia, Terapia ocupacional, Fisiatría, Neurología, Ortopedia, Medicina Bioenergética, entre otros, permiten recuperar parcialmente algunos déficits de movilidad, retomando el desempeño de sus actividades diarias e incluso potenciando otras capacidades físicas.



Recomendaciones generales

El ejercicio físico regular, una alimentación saludable, un control adecuado de la medicación, controles o exámenes periódicos con tu médico familiar permitirán prevenir el desarrollo de enfermedades o lesiones que comprometan nuestra movilidad.

En caso de tener actualmente alguna limitación parcial o total en la movilidad, el apoyo de fisioterapia, fonoaudiología y terapia ocupacional permitirá realizar un manejo profesional que mejore dicha funcionalidad.



No pongas límites a tus capacidades, una pérdida parcial o total de la movilidad puede ser la oportunidad para potenciar estas capacidades.

Acércate al personal de Rehabilitación de tu EPS para que juntos podamos recuperar tu movilidad y potenciar tus capacidades.