

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES

La actividad física es fundamental para las personas con capacidades diferentes, ofreciendo múltiples beneficios que mejoran la calidad de vida. Fomenta la salud cardiovascular, incrementa la fuerza muscular y promueve la movilidad, facilitando la independencia en las actividades diarias. Además, la actividad física mejora la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

En el plano emocional, contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad, elevando la autoestima y favoreciendo la inclusión social. La actividad regular es esencial para mantener una vida saludable y plena, proporcionando un bienestar integral a las personas con discapacidades.

TIPOS DE CAPACIDADES DIFERENTES Y RECOMENDACIONES DE EJERCICIO

1

DISCAPACIDAD MOTORA

Ejemplos: Lesiones de la médula espinal, parálisis cerebral.

Ejercicios Recomendados

Estiramientos y Movilidad: Para mantener la flexibilidad.

Entrenamiento de Fuerza: Con pesas ligeras o bandas de resistencia.

Ejercicio Aeróbico: Natación, ciclismo adaptado.

2

DISCAPACIDAD VISUAL

Ejemplos: Ceguera, baja visión.

Ejercicios Recomendados

Caminata Guiada: Con un acompañante.

Natación: Con ayudas de orientación en la piscina.

Tandem en Bicicleta: Pedaleando con un compañero vidente.

3

DISCAPACIDAD AUDITIVA

Ejemplos: Sordera, hipoacusia.

Ejercicios Recomendados

Deportes de Equipo: Con señales visuales y táctiles.

Entrenamiento en Gimnasio: Con rutinas claras y bien explicadas.

Yoga: Clases con énfasis en la comunicación visual.

Contacto para Prensa
NATALIA SALCEDO

+34 93434150767 
natisalcedo1984@gmail.com.ar 

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Ejemplos: Síndrome de Down, trastornos del desarrollo.

Ejercicios Recomendados

Actividades Grupales: Como el baile o el fútbol.

Juegos de Movimiento: Que sean divertidos y fáciles de seguir.

Natación y Aquagym: Bajo supervisión especializada.

ADAPTACIONES Y HERRAMIENTAS

• Adaptaciones en el Ejercicio

Equipo Adaptado: Bicicletas especiales, sillas de ruedas deportivas.

Espacios Accesibles: Gimnasios con rampas y equipos adaptados.

Asistencia Profesional: Entrenadores especializados en necesidades específicas.

• Herramientas Tecnológicas

Aplicaciones de Ejercicio: Que permiten el seguimiento y la motivación.

Dispositivos de Asistencia: Como prótesis o audífonos deportivos.

CONSEJOS PARA UN EJERCICIO SEGURO Y EFICAZ

✓ **Consulta Médica:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

✓ **Calentamiento y Enfriamiento:** Para evitar lesiones.

✓ **Hidratación y Nutrición:** Adecuada para mantener la energía.

✓ **Escuchar al Cuerpo:** Ajustar la intensidad según las necesidades y capacidades.

Contacto para Prensa
NATALIA SALCEDO

+34 93434150767 
natisalcedo1984@gmail.com.ar 