

Revisión sobre aspectos genéricos acerca de la actividad física adaptada en la persona con lesión medular

Miguel Á. Capó-Juan^{1,2}, Miguel Bennasar-Veny², Antonio Aguiló-Pons², Joan E. de Pedro-Gómez²

¹Centro Base de Personas con Discapacidad. Dir. Gral. de Dependencia. Consejería de Serv. Sociales y Cooperación. Gobierno de las Islas Baleares.

²Facultad de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de las Islas Baleares.

Recibido: 07.10.2016

Aceptado: 21.12.2016

Resumen

Actualmente la lesión medular ocasiona discapacidad y dependencia, y provoca alteraciones de las funciones sensitivas, motoras y/o autonómicas por debajo del nivel de lesión. La mejora de la calidad de vida junto a la de los cuidados entre otros factores, han contribuido al incremento de la expectativa de vida, permitiendo que un mayor número de personas con lesión medular (PLM) lleguen más cualitativamente a edades más longevas. La PLM requiere seguir un programa de Actividad Física Adaptada (AFA) para mantener su estado de salud. El conocimiento de los beneficios de la AFA y sus modalidades permite potenciar esta actividad. Asimismo, la situación política-social de cada país puede influir en la concepción y la posibilidad de desarrollo de la AFA. En este artículo se realizó una búsqueda en las bases de SPORTDiscus, PubMed, Embase, Science Direct, PEDro y Cochrane Library, incluyendo revisión de los últimos diez años. Se obtuvieron 108 artículos y 24 de ellos cumplieron todos los criterios, que fueron: la temporalidad señalada, artículos con grado de evidencia de A, B o C y los artículos que destacasen la AFA en la PLM como tratamiento en fase crónica. Tras la revisión se puede concluir que 1) Hay que seguir promoviendo políticas favorecedoras de la inclusión de la AFA con el fin de hacerlas accesibles a toda la población con discapacidad y/o dependencia, y en particular a la PLM 2) La elección de la práctica deportiva de la PLM dependerá de factores externos o ambientales y especialmente de internos o personales 3) Los beneficios que más se señalan sobre la AFA son: el aumento de la calidad de vida relacionada con la salud y la mejora de la autoestima e imagen corporal de la PLM respecto a la sociedad.

Palabras clave:

Lesiones de la médula espinal.
Deportes para personas con discapacidad.
Actividad física adaptada.
Promoción de la salud.

Review of generic aspects about Adapted Physical Activity in the Person with Spinal Cord Injury

Summary

Nowadays the Spinal Cord Injury (SCI) implies disability and dependency. The SCI causes changes in sensorial functions, motor functions and/or autonomic functions below the level of injury. The improvement of quality of life as well as the care, among other factors, have contributed to increase life expectancy. This fact allows the person with spinal cord injury to have a lengthy quality life. The person with spinal cord injury requires to follow a long-term program of Adapted Physical Activity (APA) to maintain his / her health. The benefits of APA and its modalities can enhance this activity. Likewise, political-social situation of each country can influence the design and the possibility of development of the APA. This article has been based on the following databases: SPORTDiscus, PubMed, Embase, Science Direct, PEDro and Cochrane Library, including review of the last ten years. 108 articles were found and 24 of them met all the criteria and they were included in this review. The selection criteria were the publication date during the mentioned period, articles with level of evidence A, B or C, and articles which highlight the APA in the person with spinal cord injury during the chronic phase. This research concludes with the following 1) We must continue promoting policies which support the inclusion of the APA. We must make them accessible to all people with disabilities and / or dependency, and in particular the person with spinal cord injury 2) The sport choices of the person with spinal cord injury depends on external factors and especially internal factors 3) The increase of the quality of life related to health and the improvement of self-esteem stand out as benefits of APA.

Key words:

Spinal cord injuries.
Sport for persons with disabilities.
Adapted physical activity.
Health promotion.

Correspondencia: Miguel Ángel Capó-Juan

E-mail: miguelcapo@dgad.caib.es