



**Coma más frutas y verduras, beba agua y haga ejercicio**



## Vida sana: Consejos de ejercicios para personas que usan silla de ruedas

**Es importante mantenerse en forma y hacer ejercicio**

El ejercicio lo mantiene saludable. Hay muchas actividades que puede realizar.

### Consulte a su médico antes de realizar nuevos ejercicios

- Su médico controlará lo siguiente:
  - Su salud general, sus medicamentos y la forma en que se mueve.
- Consulte a su médico acerca de lo siguiente:
  - Qué ejercicios son mejores para usted.
  - Cómo mantenerse seguro al hacer ejercicio.
    - Comience despacio y descanse si se siente cansado.
  - Ejercicios seguros de arco de movilidad.
    - Los ejercicios de arco de movilidad lo ayudan a elongar.

### Pruebe los siguientes ejercicios:

- Pedaleo con las manos: Pedalee con las manos, en vez de con las piernas.
- Gimnasia aeróbica en una silla: Mueva y elongue su cuerpo al ritmo de la música.
- Remo: Simule estar remando un bote en su silla.
- Ejercicios acuáticos: Inscríbase en una clase de natación o de ejercicios acuáticos.
- Yoga: Incluye ejercicios especiales de elongación y respiración.
- Tai Chi: Una serie de ejercicios de elongación y fortalecimiento.
- Entrenamiento de resistencia
  - Consiga una banda de resistencia.
  - Al jalar la banda, ejercitará los músculos.
- Levantamiento de pesas
  - Comience con pesas de 0,5 a 1 kg.
  - Puede utilizar una lata de alimentos como pesa.
  - Poco a poco, cambie a pesas de 2 kg o más.



### Al hacer ejercicio

- Beba agua con frecuencia.
- Si se siente muy cansado o mareado, **DETÉNGASE**.