



Consulte con su doctor cuando comience o modifique sus rutinas de ejercicios o rehabilitación.

Ejercicios y estado físico



El ejercicio es bueno para todos, independientemente de las capacidades funcionales. Algunas personas hacen ejercicio para perder peso o para mejorar su aspecto. Otras lo hacen para ganar en fuerza, aumentar la resistencia y la aptitud, ayudar a mantener las articulaciones flojas y flexibles, reducir el estrés, descansar mejor durante el sueño, o simplemente porque las hace sentirse mejor. Sea lo que fuere que motiva a alguien para hacer ejercicio, es un buen motivo.

Hay una epidemia de obesidad en los EE. UU. Lamentablemente, las personas con discapacidades son aún más propensas a tener exceso de peso debido a la combinación

de cambios en el metabolismo, la reducción en la masa muscular y un nivel de actividad menor en general.

Existen varias razones convincentes para deshacerse de esos kilos de más. Las investigaciones han revelado que las personas que utilizan silla de ruedas corren riesgo de sufrir dolores de hombros, deterioro de articulaciones e incluso desgarros del manguito rotador debido a la magnitud del esfuerzo que realizan con los brazos. También las personas cuadripléjicas sufren dolor en los hombros: Cuanto más peso haya que empujar, más esfuerzo hará el hombro. Además, el sobrepeso puede provocar problemas en la piel: a medida que se aumenta de peso, se desarrollan pliegues en la piel que atrapan humedad y aumentan en gran medida el riesgo de lesiones por presión.

Nunca es demasiado tarde para comenzar un programa para mejorar el estado físico. Según el Consejo Presidencial de Estado Físico y Deportes, las personas con discapacidades suelen participar menos en actividad física moderada que las personas sin discapacidades, a pesar de que tienen necesidades similares para promover la salud y prevenir enfermedades innecesarias. Además, existen los datos siguientes:

- No es necesario que la actividad física sea agotadora para obtener beneficios de salud. Pueden conseguirse beneficios para la salud con una cantidad moderada de actividad física, preferiblemente con una frecuencia diaria. La misma cantidad de actividad física se puede obtener en sesiones más largas de actividades moderadamente intensas (como 30 o 40 minutos de desplazarse solo en silla de ruedas) o en sesiones más breves de actividad más intensa (como 20 minutos de baloncesto en la silla de ruedas).
- Se pueden obtener beneficios adicionales con mayor cantidad de actividad física. Es probable que las personas que mantienen una rutina regular de actividad física de mayor duración o intensidad obtengan mayor beneficio.
- Las personas que antes llevaban una vida sedentaria y comienzan un programa de actividad física deben comenzar con intervalos breves (5 a 10 minutos) de actividad física e ir avanzando hasta el nivel deseado de actividad.
- Las personas con discapacidades deben consultar primero con un doctor antes de comenzar un programa de actividad física al que no estén acostumbradas.

Fuente: Consejo Presidencial de Estado Físico y Deportes, Craig Hospital

Páginas web (en español)

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/index.html>

Esta página presenta numerosos artículos y recursos sobre estado físico, nutrición y vida sana.

Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC)

<https://msktc.org/spanish-sci-topics/ejercicio-estado-físico-después-de-una-lme>
https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/SCI_Adaptive_Sports_Sp.pdf

El Centro (MSKTC, por sus siglas en inglés) ofrece hojas de datos sobre el ejercicio después de una lesión de la médula espinal y los deportes adaptados y actividades recreativas.

Comité Paralímpico Internacional

<https://www.paralympic.org/es>

Adenauerallee 212-214, 53113

Bonn, Germany

Correo electrónico: info@paralympic.org

La responsabilidad primaria del comité es apoyar a sus más de 200 miembros en desarrollar para deportes y fomentar la inclusión social, asegurar la ejecución satisfactoria y organización de los Juegos Paralímpicos y actuar como la federación internacional para diez para deportes.

FisioOnline: El deporte en las personas con discapacidad

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/el-deporte-en-las-personas-con-discapacidad>

Fundación de Christopher & Dana Reeve: Centro de Recursos para la Parálisis

<https://www.christopherreeve.org/es/international/vivir-con-parálisis/salud/secuelas-y-bienestar/mantenerse-activo>

Nuestra página web ofrece información sobre la incorporación de ejercicios y una vida sana en su estilo de vida. Los bolos en silla de ruedas, el ciclismo de manos, las carreras de sillas de ruedas son todos excelentes fortalecedores para las manos.

Hospital Craig: Actividad física

<https://craighospital.org/es/resources/exercise>

Este folleto tiene información sobre ejercicios que las personas con lesiones de la médula espinal pueden hacer para mejorar la flexibilidad, aumentar la fuerza, aumentar la resistencia o el acondicionamiento aeróbico o mejorar el estado del cuerpo.

Sunrise Medical: Los 5 deportes más practicados por personas en silla de ruedas

<https://www.sunrisemedical.es/blog/deportes-en-silla-de-ruedas-mas-practicados>

Proporciona información sobre los deportes para las personas en sillas de ruedas. Vea los enlaces a otros artículos de interés sobre el deporte al fin de la página.

Páginas web (en inglés)

The National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)

El Centro Nacional sobre la Salud, Actividad Física y Discapacidad

<http://www.nchpad.org/>

4000 Ridgeway Drive

Birmingham, AL 35209

Teléfono: 800-900-8086 (línea gratuita dentro de los EE. UU., voz y TTY)

Correo electrónico: email@nchpad.org

NCHPAD, con sede en la Universidad de Alabama en Birmingham, cree que todos pueden obtener beneficios con una actividad física regular. Ofrece numerosos recursos para ayudar a las personas con discapacidades a volverse más activas, además de recursos para profesionales de la salud, el entrenamiento físico y el ejercicio.

Cleveland FES Center

<http://fescenter.org/>

10701 East Boulevard

Cleveland, Ohio 44106-3056

Teléfono: 216-231-3257

El Centro de Estimulación Eléctrica Funcional (FES, por sus siglas en inglés) es un consorcio de tres instituciones con sede en Cleveland fundadas para llevar la FES a la práctica clínica. La FES es la aplicación de corrientes eléctricas para generar o suprimir la actividad en el sistema nervioso; puede producir y controlar el movimiento de miembros que de otro modo están paralizados. Los especialistas en información del Centro pueden proveer fichas técnicas, referencias y antecedentes de FES y sus otras aplicaciones.

Foundation for PM&R: Rx for Exercise--Spinal Cord Injury

Fundación de PM&R: Receta para ejercicio- Lesión de la Médula Espinal

<http://foundationforpmr.org/old/physicians/diagnostic-population/spinal-cord-injury/>

Una herramienta en línea para doctores y sus pacientes que viven con lesiones de la médula espinal con el fin de alentar una mayor participación en ejercicios, actividades para el estado físico y deportes adaptados.

Project Walk: Paralysis Recovery Centers

Project Walk: Centros de Recuperación para la Parálisis

<http://www.projectwalknj.com/>

521 Fellowship Rd. #155

Mt Laurel, NJ 08054

Teléfono: 856-439-6772

Project Walk ofrece programas de recuperación con base en la actividad diseñados alrededor de las principales investigaciones, entrenamientos y tecnología de vanguardia de la industria para aumentar la movilidad de clientes con lesiones de la médula espinal y otras formas de parálisis.

Physiotherapy Exercises for People with Spinal Cord Injuries and Other Neurological Conditions

Ejercicios Fisioterapéuticos para Personas con Lesiones Medulares y otros Trastornos Neurológicos.

<http://www.physiotherapyexercises.com/>

Esta página permite que los fisioterapeutas busquen ejercicios apropiados para el nivel de lesión o la afección de sus clientes y de acuerdo con otros factores como la edad, el grado de dificultad, los equipos, la parte del cuerpo y el tipo de ejercicio. El sitio fue desarrollado por fisioterapeutas empleados por organizaciones financiadas por el gobierno en Sídney (Australia).

Project Mobility

<http://www.projectmobility.org/>

2930 Campton Hills Road

St. Charles, IL 60175

Teléfono: 630-762-9807

Correo electrónico: hal@projectmobility.org

Project Mobility ofrece oportunidades terapéuticas y recreativas usando bicicletas adaptadas para niños y adultos con discapacidades.

Restorative Therapies

<http://www.restorative-therapies.com>

1434 Fleet Street

Baltimore, MD 21224

Teléfono: 800-609-9166 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: support@restorative-therapies.com

Restorative Therapies ofrece una línea completa de sistemas de rehabilitación impulsados por FES. La serie RT300 está diseñada para el uso en la casa.

Theracycle

<https://www.theracycle.com/>

Teléfono: 508-528-3100

Los equipos de fisioterapia de Theracycle ofrecen ejercicios de fisioterapia para una amplia gama de afecciones que les quitan fuerza, vigor y vitalidad a los pacientes. Se pueden usar para rehabilitación de lesiones de la médula espinal, ejercicios para discapacidades y ejercicios y estado físico para la silla de ruedas.

Programas de actividades para el estado físico en la comunidad o en la casa

Mientras un paciente está hospitalizado, el seguro de salud del paciente suele cubrir programas de rehabilitación. Lamentablemente, con frecuencia las personas necesitan más rehabilitación que la que les cubre el seguro. Si una persona intenta continuar la rehabilitación con base en ejercicios en la casa o en la comunidad (es decir, fuera de una institución médica), debe hacerlo bajo la orientación de su doctor. Mientras que un centro de rehabilitación médica cuenta con fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, es posible que no sea así en un gimnasio local o un programa de la comunidad.

Si el dinero no es un problema, existe la posibilidad de alquilar o comprar una máquina de estimulación electrónica u otro equipo de ejercicios para asistir con la rehabilitación en la casa. Es importante hacer ejercicios con regularidad para mantener la fuerza y la capacidad de movimiento. A medida que haga progresos, considere la posibilidad de ampliar su programa de mantenimiento e incluir recursos de la comunidad. Los gimnasios locales, los centros recreativos comunitarios, las asociaciones de jóvenes y las universidades comunitarias suelen tener programas establecidos con entrenadores de atletismo y terapeutas entre el personal.

Los Programas de Ejercicios Basados en la Comunidad organizan un programa de ejercicios con base en las actividades creado específicamente para personas con

discapacidades que viven en sus comunidades locales. Deberá preguntar por las credenciales del personal para evaluar la calidad de un programa de estado físico con sede en la comunidad. ¿Se trata de terapeutas ocupacionales o de fisioterapeutas? Si el personal está certificado, ¿quién lo certificó? (Es decir, ¿el programa en sí o un organismo de acreditación externo?).

Programas de estado físico de la comunidad:

(Por favor note que la mayoría de los recursos debajo están en inglés. Se marcará los recursos en español).

AACC: Community College Finder Buscador de universidades comunitarias

<https://www.aacc.nche.edu/college-finder/>

Seleccione un estado para ver una lista completa de universidades comunitarias en el área local. Suelen tener programas de ejercicios disponibles.

YMCA

<http://www.ymca.net/>

Hay más de 2400 Asociaciones Cristianas de Jóvenes Varones (YMCA, por sus siglas en inglés) en los Estados Unidos. Cada una ofrece distintos programas y eventos. La página web tiene una base de datos de asociaciones locales que pueden buscarse por ubicación. Vea “Find Your Y” (Buscar su Asociación).

Arizona

Virginia G. Piper Sports and Fitness Center for Persons with Disabilities (SpoFit)

<http://www.spoFit.org/>

5031 East Washington Street

Phoenix, AZ 85034

Teléfono: 602-386-4566

SpoFit ofrece un Centro de Estado Físico que cuenta con una sala para entrenamiento en grupo y equipos de fuerza, cardiovasculares y de pesas libres, canchas cubiertas para baloncesto y otros deportes que requieren piso de madera, deportes acuáticos al aire libre, un muro para trepar y una pista para trote.

California

Center of Restorative Exercise (C.O.R.E.)

<http://www.centerofrestorativeexercise.com/>

9631 Reseda Boulevard

Northridge, CA 91324

Teléfono: 818-718-2673

Correo electrónico: centerofrestorativeexercise@gmail.com

C.O.R.E. es una institución de vanguardia para personas con enfermedades crónicas o afecciones debilitantes. Cuenta con equipos exclusivos y especializados y provee evaluaciones integradas, estructurales, personalizadas y progresivas de bajo costo,

planes de tratamiento y educación para ayudar a mejorar las funciones, la independencia y la autoeficacia.

Project Walk – Fresno

Break the Barriers Inc.

<https://breakthebarriers.org/>

8555 North Cedar Avenue

Fresno, CA 93720

Teléfono: 559-432-6292

Correo electrónico: classinfo@breakthebarriers.org

Project Walk – Fresno está en Break the Barriers.

RISE Paralysis Recovery Center

<https://formagym.com/rise>

1908 Olympic Rd.

Walnut Creek, CA 94596

Teléfono: 925-397-1348

Correo electrónico: rise@formagym.com

El Centro de Recuperación de Parálisis RISE en el Forma Gym es un programa de recuperación con base en la actividad que se enfoca en la función, la fuerza y en mejorar la función fisiológica y neurológica del cuerpo de las personas.

SCI Total Fitness

<http://www.SCItotalfitness.com>

Kristin McNealus, PT

Long Beach, CA 90803

Teléfono: 562-645-6348

Correo electrónico: info@scitotalfitness.com

Se encuentra en el sur de California y se puede unir a clases en persona o en línea. Las clases están dirigidas por un fisioterapeuta que tiene experiencia con pacientes con lesiones de la médula espinal. Algunas clases privadas en la casa pueden organizarse en el área del sur de California. Se ofrecen servicios de actividades para el estado físico, entrenamiento de la fuerza y pérdida de peso, así como evaluación de sillas de ruedas.

The Dynamics WalkAgain Rehabilitation Unit

<http://www.walkagain.com/>

1830 West Olympic Boulevard, Suite 123

Los Angeles, CA 90006

Teléfono: 213-383-9212, 800-928-8821 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: info@walkagain.com

Ofrece prótesis, órtesis, equipos médicos durables y fisioterapia en el sur de California.

Precision Rehabilitation

<https://precisionrehabilitation.co/>

3294 E. Spring St.

Long Beach, CA 90806

Teléfono: 562-988-3570

Correo electrónico: precisionrehab@gmail.com

SCI-FIT

www.sci-fit.org

2404 Del Paso Rd.

Sacramento, CA 95835

Teléfono: 916-928-3736

Correo electrónico: info@sci-fit.org

Hay otra oficina en Pleasanton, CA.

Connecticut

Moving with Hope

<http://movingwithhope.org>

30 Controls Dr.

Shelton, CT 06484

Teléfono: 203-513-8424

Correo electrónico: info@movingwithhope.org

Moving with Hope es una organización sin fines de lucro 501(c)3 dedicada a mejorar la vida para personas con trastornos neurológicos y enfermedades de largo plazo recién iniciadas. Proveen apoyo financiero, subsidios y becas para clínicas regionales que ofrecen soluciones de recuperación asequibles con base en actividades. También les proveen a familias de ingresos bajos a moderados oportunidades de recuperación a largo plazo que habitualmente no tienen disponibles.

NeuAbility

www.neuability.org

866 E. 78th Ave.

Denver, CO 80229

Teléfono: 303-286-0918

NeuAbility es un centro de bienestar integral que ofrece un conjunto de programas progresivos con base en el movimiento a personas que viven con parálisis.

Rehab Strong

Teléfono: 860-329-REHAB

Rehab Strong tiene sede en la zona de Hartford y ofrece servicios de rehabilitación individualizados en la casa para personas con discapacidades. También cuentan con un autobús equipado con equipos de gimnasia que funciona como gimnasio de rehabilitación móvil.

Florida

Center for NeuroRecovery

www.centerforneurorecovery.com

401 Northlake Blvd. Suite 4

North Palm Beach, FL 33408

Teléfono: 888-875-7659, 303-893-0552

Ofrecen un programa de entrenamiento integral con base en la actividad que ayuda a reentrenar músculos débiles o postergados, manteniendo el cuerpo tonificado mientras se mejora la fuerza, la función, la independencia y tanta recuperación neurológica como sea posible a través del ejercicio. El programa está diseñado para lesiones de la médula espinal, accidentes cerebrovasculares y otras causas de deterioro neurológico.

Center of Recovery & Exercise (CORE)

<http://www.coreflorida.com/>

1191 Commerce Park Drive
Altamonte Springs, FL 32714

Teléfono: 407-951-8936

Correo electrónico: malerie@coreflorida.com

CORE provee un programa de entrenamiento con base en la actividad para optimizar la salud, la función y la independencia de personas que viven con parálisis.

NeuroFit 360

<http://neurofit360.com/>

9910 NW 6th Ct.

Pembroke Pines, FL 33024

Teléfono: 754-202-2925, 954-252-8020

Los postulantes deben tener una discapacidad física como una lesión de la médula espinal, lesión cerebral traumática, esclerosis múltiple, parálisis cerebral u otros tipos de trastornos neurológicos. Visite el sitio web para ver más información.

Next Step Orlando

<http://www.nextstepfitness.org/about-nextstep-ori/>

277 Douglas Ave #1006

Altamonte Springs, FL 32714

Teléfono: 407-571-9974

Next Step Orlando les ofrece a personas que viven con una lesión de la médula espinal la oportunidad de alcanzar su máximo potencial de recuperación y una mejor calidad de vida general. Eso se logra con un innovador programa de recuperación especializado con base en ejercicios y personal dedicado en un ambiente lleno de apoyo, esperanza y motivación.

Georgia

Beyond Therapy®

<http://www.shepherd.org/patient-programs/beyond-therapy>

Shepherd Center

2020 Peachtree Road, NW

Atlanta, GA 30309

Teléfono: 404-350-7787, 404-350-7345

Beyond Therapy es un programa de terapia riguroso con base en la actividad diseñado por el Shepherd Center para ayudar a personas con diversos trastornos neurológicos, incluso lesión de la médula espinal y lesión cerebral, para mejorarles la salud durante

toda la vida, minimizar complicaciones secundarias y obtener lo máximo de cualquier nuevo vínculo neural a sus músculos.

NextStep Atlanta

<http://www.nextstepfitness.org/atlabout/>

1755 Grassland Parkway, Ste B

Alpharetta, GA 30004

Teléfono: 678-580-1404

NextStep Atlanta brinda salud y recuperación para toda la vida para personas que viven con parálisis.

Maryland

International Center for Spinal Cord Injury (ICSCI) en el Kennedy Krieger Institute

www.spinalcordrecovery.org

707 North Broadway

Baltimore, MD 21205

Teléfono: 443-923-9222, 443-923-9200

Correo electrónico: info.sci@spinalcordrecovery.org

El International Center for Spinal Cord Injury (ICSCI) en el Kennedy Krieger Institute se fundó sobre la filosofía de que las personas con parálisis siempre pueden tener esperanza de recuperar sensación, función, movilidad e independencia, meses e incluso años después de la lesión. Para maximizar este potencial de recuperación, el ICSCI ofrece un programa de terapia intenso, con supervisión médica, con un enfoque exclusivo en la terapia reparadora con base en la actividad. El ICSCI fue una de las primeras instituciones del mundo que combinó la investigación innovadora con un enfoque terapéutico exclusivo en la reparación y la rehabilitación tanto para niños como para adultos con lesiones y trastornos de la médula espinal críticos y crónicos, incluso las personas que requieren el uso de un respirador. Ofrecen un programa para pacientes internados para personas menores de 22 años, programas para pacientes ambulatorios de todas las edades y han sido acreditados por la Comisión Acreditadora de Centros de Rehabilitación (CARF, por sus siglas en inglés). Se acepta la mayoría de los planes de seguros.

Programa de bienestar Vida a través del Movimiento del International Center for Spinal Cord Injury (ICSCI) en el Kennedy Krieger Institute

<https://www.kennedykrieger.org/patient-care/centers-and-programs/international-center-for-spinal-cord-injury/specialized-programs/wellness-program>

El objetivo del programa de bienestar "Vida a través del Movimiento" es mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones de la médula espinal (LME) a través de la actividad física regular y continua. El programa está diseñado para ayudar a las personas con LME a examinar sus opciones de ejercicio (incluso acuáticos, con base en el terreno, la estimulación eléctrica funcional y las actividades cardiopulmonares) para mejorar su calidad de vida.

El International Center for Spinal Cord Injury en el Kennedy Krieger Institute cuenta con una variedad completa de cuidados, incluido un programa de bienestar con opciones de

entrenamiento personal. Dicho programa, diseñado para aumentar la terapia, ofrece oportunidades para una actividad física regular y continua fuera de la terapia, con el fin de ayudar a desarrollar y mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la resistencia y la salud cardiovascular. El objetivo del programa de bienestar "Vida a través del Movimiento" es mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones de la médula espinal (LME) a través de la actividad física regular y continua. El programa está diseñado para ayudar a las personas con LME a examinar sus opciones de ejercicio (incluso acuáticos, con base en el terreno, la estimulación eléctrica funcional y las actividades cardiopulmonares) para mejorar su calidad de vida.

TheraFit Rehab – Westminster

www.therafitrehab.com

511 Jermor Lane, Suite 101

Westminster, MD 21157

Teléfono: 410-871-2494

Correo electrónico: info@therafitrehab.com

TheraFit Rehab ofrece fisioterapia. Se dedican a proveer programas de rehabilitación especializados con base en la actividad a niños, adultos y personas mayores con discapacidades. Brindan servicios a personas de todas las edades con discapacidades, incluso PC, EM, lesión de la médula espinal, LCT, accidente cerebrovascular, paraplejía, distrofia muscular, espina bífida, cuadriplejía, etc. También les brindan servicios a personas mayores con afecciones como artritis, diabetes y enfermedades cardíacas y pulmonares. La institución ofrece equipos adaptados totalmente accesibles.

TheraFit Rehab – Timonium

www.therafitrehab.com

61 East Padonia Rd., Suite E

Timonium, MD 21093

Teléfono: 410-415-1992

Correo electrónico: info@therafitrehab.com

TheraFit Rehab ofrece fisioterapia. Se dedican a proveer programas de rehabilitación especializados con base en la actividad a niños, adultos y personas mayores con discapacidades. Brindan servicios a personas de todas las edades con discapacidades, incluso PC, EM, lesión de la médula espinal, LCT, accidente cerebrovascular, paraplejía, distrofia muscular, espina bífida, cuadriplejía, etc. También les brindan servicios a personas mayores con afecciones como artritis, diabetes y enfermedades cardíacas y pulmonares. La institución ofrece equipos adaptados totalmente accesibles.

Massachusetts

Journey Forward

<http://www.journey-forward.org/>

5 Shawmut Rd.

Canton, MA 02021

Teléfono: 781-828-3233, 866-680-5636 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Journey Forward es un programa con base en el ejercicio diseñado para asistir a personas con lesiones de la médula espinal de modo que ellas también puedan alcanzar algunas de estas funciones y beneficios más básicos durante toda la vida.

Michigan

The Recovery Project

<http://www.therecoveryproject.net/>

20000 Victor Parkway

Suite 100

Livonia, MI 48152

Teléfono: 855-877-1944, 734-953-1745

The Recovery Project es una práctica de rehabilitación que les provee rehabilitación a personas con lesiones de la médula espinal, lesiones cerebrales traumáticas, trastornos neurológicos y otras afecciones. Tiene oficinas en Macomb y en Livonia.

Strength Training and Recovery (Rehabilitación STAR)

www.STARrehab.com

859 Health Park Blvd.

Grand Blanc, MI 48439

Teléfono: 810-344-9810

Rehabilitación STAR es un programa de fisioterapia intensivo con base en la evidencia que se especializa en lesiones de la médula espinal (LME) y en personas amputadas. Llevan la rehabilitación tradicional fuera del contexto institucional y reintegran a las personas a un contexto social a través de un gimnasio totalmente accesible con base en la comunidad.

Walk the Line to SCI Recovery (WLTSCIR)

<https://wltrecovery.com/>

23800 West 10 Mile, Suite 193

Southfield, MI 48033

Teléfono: 248-827-1100

WLTSCIR es un programa intensivo de terapia con base en la actividad dirigido por un doctor con enfoque en ejercicios de pesas y de carga diseñado para facilitar la recuperación de la función después de una lesión traumática de la médula espinal.

Minnesota

Courage Center (parte de Allina Health)- En español

<https://www.allinahealth.org/en-espanol>

3915 Golden Valley Road

Minneapolis, MN 55422

Teléfono: 612-775-2455, 1-888-425-5461

Correo electrónico: ckriable@allina.com

El ejercicio locomotor con base en la actividad (ABLE, por sus siglas en inglés) es un nuevo enfoque innovador para personas que viven con parálisis o afecciones neurológicas, en quienes promueve mejoras en la salud, el estado físico, la fuerza y la

calidad de vida generales. ABLE se basa en el entrenamiento de movimientos locomotores e incluye la estimulación eléctrica funcional (FES) y otras actividades que estimulan músculos por debajo del nivel de la lesión.

Nevada

DRIVEN NeuroRecovery Center

www.DRIVENLV.org

701 E. Bridger Ave., Suite 150

Las Vegas, NV 89101

Teléfono: 702-463-4874

Correo electrónico: info@drivenlv.org

DRIVEN es un centro multidisciplinario accesible de actividades para el estado físico donde las personas con discapacidades pueden mejorar su bienestar físico, mental y emocional.

New Jersey

Push to Walk

<http://www.pushtowalknj.org>

100 Bauer Drive

Oakland, NJ 07436

Teléfono: 201-644-7567

dfont@pushtowalknj.org

Push to Walk ofrece entrenamientos individualizados a personas con lesiones de la médula espinal en un gimnasio especializado con instructores certificados.

TheraFit Rehab

www.therafitrehab.com

37 Kanen Lane

Middletown, NJ 07748

Teléfono: 732-639-0068

Correo electrónico: info@therafitrehab.com

TheraFit Rehab ofrece fisioterapia. Se dedican a proveer programas de rehabilitación especializados con base en la actividad a niños, adultos y personas mayores con discapacidades. Brindan servicios a personas de todas las edades con discapacidades, incluso PC, EM, lesión de la médula espinal, LCT, accidente cerebrovascular, paraplejía, distrofia muscular, espina bífida, cuadriplejía, etc. También les brindan servicios a personas mayores con afecciones como artritis, diabetes y enfermedades cardíacas y pulmonares. La institución ofrece equipos adaptados totalmente accesibles.

New York

Northeast Center for Special Care (NCSC)

<http://www.northeastcenter.com/>

300 Grant Avenue

Lake Katrine, NY 12449

Teléfono: 845-336-3500

Correo electrónico: ncsc@northeastcenter.com

El Northeast Center for Special Care ofrece un centro de cuidados especiales diseñado para prestar servicios a necesidades médicamente complejas y con múltiples deficiencias como lesiones cerebrales, enfermedades neurológicas, lesiones de la médula espinal, trastornos neuroconductuales, recuperaciones médicas complejas y cuidados/control de respirador.

Ohio

Getting Back Up

<http://www.gettingbackup.org>

2720 Horseshoe Blvd.

Westlake, OH 44145

Proveemos a personas calificadas y seleccionadas financiamiento para que participen en programas de recuperación con base en ejercicios y en la compra de productos adaptados. Se ha demostrado que esos programas y productos mejoran en gran medida el bienestar físico y emocional de la persona lesionada.

Oregon

ADAPT Training

<http://www.adapttraining.com/>

9923 SW Arctic Drive

Beaverton, OR 97005

El sistema de entrenamiento ADAPT avanzado se ofrece a personas con lesiones de la médula espinal y otros trastornos neurológicos.

Texas

Dream 2 Walk

<https://www.facebook.com/dream2walk/>

1904 Webster Dr.

Plano, Texas 75075

Teléfono: 214-417-8466

Neurological Recovery Center

<http://www.neurologicalrecoverycenter.com/>

6915 Camp Bowie Blvd. #141

Fort Worth, TX 76116

Teléfono: 682-267-9550

El Neurological Recovery Center es un consultorio de fisioterapia cuyos profesionales se dedican a servir a una clientela en busca del máximo nivel de atención personalizada individual. Tienen algunos de los sistemas de robótica más avanzados para una terapia intensiva de la marcha y rehabilitación funcional de las extremidades superiores.

REACT Neuro-Rehab

www.neuroreaction.org

15046 Beltway Dr.
Addison, TX 75001
Teléfono: 972-386-0701

El modelo de neuro-reparación integral combina los principios de plasticidad dirigida y entrenamiento de la fuerza para ofrecer un programa de tratamiento totalmente personalizado.

Virginia

Ability Fitness Center

<https://abilityfitnesscenter.org/>

601 Catoctin Circle NE
Leesburg, VA 20176
Teléfono: 703-965-2900

Correo electrónico: freddiehetzel@hotmail.com

Ability Fitness Center es un centro terapéutico de estado físico y bienestar con clínicos expertos y equipos especializados que permite el acceso a intervenciones innovadoras, personalizadas y con base en la actividad que aumentan la capacidad funcional de las personas con LME, LCT, EM, PC y otros trastornos del equilibrio y afecciones neurológicas. Las intervenciones intensivas de reparación están destinadas a generar el máximo nivel posible de independencia y recuperación.

DPI Adaptive Fitness

www.dpiadaptivefitness.com

3545 Chain Bridge Rd., Suite 101
Fairfax, VA 22030
Teléfono: 877-264-5836

Correo electrónico: DPIAdaptiveFitness@gmail.com

La Fundación Reeve tiene 7 instituciones comunitarias de estado físico y bienestar que forman parte de su programa Red de Neurorecuperación (NRN, por sus siglas en inglés).

Gimnasios de la comunidad de la NRN:

Courage Kenny Rehabilitation Institute

<http://www.couragecenter.org/>

Minneapolis, MN

Teléfono: 612-863-4495

Contacto: CKRIABLE@allina.com

Frazier Rehab Institute

<https://uoflhealth.org/locations/frazier-rehabilitation-institute/>

Louisville, KY

Teléfono: 502-582-7411

Contacto: Karey McDowell, Karey.McDowell@jhsnh.org.

Journey Forward

<http://www.journey-forward.org/>

Canton, MA

Teléfono: 781-828-3233

NextSteps

<http://www.nextstepschicago.org/>

Chicago, Willow Springs, IL

Contacto: nextstepschicago@gmail.com

NextStep Fitness

<http://www.nextstepfitness.org/>

Lawndale, CA

Teléfono: 310-363-1698

Contacto: Janne Kouri, jannek@nextstepfitness.org

NeuroHope

<https://www.neurohopewellness.org/>

Indianapolis, IN

Teléfono: 317-525-8386

NeuroKinex

<http://neurokinex.org/>

Gatwick UK

Contacto: info@neurokinex.org

Consulte con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.