

# VIVIR CON PARÁLISIS

Deportes adaptados y actividades recreativas para personas con parálisis



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION  
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

**Primera edición 2022**

**La elaboración de esta guía se ha fundamentado en bibliografía científica y profesional. Se presenta con fines educativos e informativos y, por lo tanto, no debe interpretarse como un diagnóstico médico ni como asesoramiento para tratamiento. Consulte con un médico o al proveedor de atención médica pertinente en relación con las preguntas específicas de su situación.**

**Créditos:**

**Escrita por Liz Leyden**

---

## **Fundación de Christopher & Dana Reeve**

**636 Morris Turnpike, Suite 3A**

**Short Hills, NJ 07078**

**Teléfono: 973-379-2690**

**Teléfono gratuito: 800-539-7309**

**[ChristopherReeve.org/es](https://ChristopherReeve.org/es)**

# VIVIR CON PARÁLISIS

## Deportes adaptados y actividades recreativas para personas con parálisis

### ÍNDICE

- 4** Introducción
- 5** Cómo empezar
- 5** Entrar en el juego: En dónde buscar
- 9** En primer plano: Caiden Baxter
- 11** Cultivar nuevas aficiones: ¿qué hacer?
- 14** En primer plano: Garrison Redd
- 15** Deportes y actividades recreativas para cada función
- 17** Evitar las lesiones
- 19** En primer plano: Tracy Cole
- 20** Llevar una vida sana
- 22** Mantener integrados a los veteranos
- 24** En primer plano: Virginia Rose
- 26** Equipo de adaptación
- 27** Recursos

*“Integración comunitaria, superación personal, desarrollo intelectual y salud física a largo plazo. Todo esto es fruto de practicar deportes. Por eso es tan importante crear un acceso equitativo para todos”.*

*Erik Robeznieks, director adjunto del Programa de Deportes Adaptados y Acondicionamiento Físico de la Universidad de Michigan*



Foto cortesía de Erik Robeznieks

### **¿Qué es posible para las personas que viven con parálisis? Una pregunta más adecuada sería: ¿qué no lo es?**

Los esquiadores descienden a toda velocidad por las montañas en esquís de asiento. Los buceadores utilizan guantes con membrana para impulsarse en el mar con las manos. Los ciclistas recorren los senderos accesibles de los parques, y los jugadores de bolos pueden utilizar un sistema con controles de tipo sorbos y soplidos (*sip and puff*) y una rampa para anotar chuzas un viernes por la noche.

Los deportes adaptados y las actividades recreativas ayudan a las personas a llevar una vida caracterizada no por los impedimentos, sino por lo que sí pueden hacer.

Practicar deportes favorece la salud física en general, lo que reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, hiperglucemia y aumento de peso, y mejora el estado de ánimo y la autoestima. Integrarse a un equipo o dedicarse a nuevas actividades recreativas también crea vínculos sociales fundamentales que alegran la vida.

Las opciones son infinitas. Imagínese un día de kayak con sus hijos, una acampada de fin de semana con amigos o la agradable quietud

de nadar en la piscina local. Desde esgrima en silla de ruedas hasta jardinería adaptada, el cielo es el límite. Dele rienda suelta a su curiosidad, encuentre una nueva pasión y forje el camino hacia una vida feliz y saludable.

## CÓMO EMPEZAR

Dedique el tiempo necesario para plantearse los objetivos que desea alcanzar. ¿Desea activar su espíritu competitivo? ¿Echa de menos la camaradería de estar en un equipo o busca establecer nuevas conexiones sociales? ¿Le interesa el desafío mental o físico de hacer algo nuevo? ¿Le gustaría aumentar su fuerza y su salud en general?

Tal vez su motivación sea algo tan sencillo como divertirse.

Independientemente de su motivación, debe estar dispuesto a explorar una amplia gama de actividades. No todo le va a interesar, y quizá se sorprenda usted mismo al descubrir que le fascina algo totalmente inesperado.

Gracias a la maravilla de Internet, investigar es ahora más fácil que nunca: busque en las redes sociales y recorra miles de publicaciones para encontrar inspiración instantánea de personas con discapacidad que practican deporte y viven la vida al máximo en todo el mundo. Use el símbolo del *hashtag* (#) para hacer búsquedas de todo aquello que le dé curiosidad: desde #deportesadaptados (#adaptivesports) hasta #tenisensilladeruedas (#wheelchairtennis) y #campamentosadaptados (#accessiblecamping), y entérese de todo lo que sí es posible.

## ENTRAR EN EL JUEGO: EN DÓNDE BUSCAR

Existen muchas formas de buscar oportunidades específicas para ser activo en su comunidad, ya sea que quiera competir en serio o que su objetivo sea hacer nuevos amigos.

**Move United** es una organización sin fines de lucro fundada en 1956 que fomenta la participación en deportes y actividades recreativas adaptados, a través de una red nacional de más de 200 grupos comunitarios. Un motor de búsqueda en el sitio web de la organización ayuda a determinar los programas disponibles en su zona. Suscríbase a la revista cuatrimestral gratuita, y al pódcast semanal “Redefining Disability” (Redefiniendo la discapacidad) para recibir información periódica sobre deportes adaptados y atletas.

Las personas interesadas en competir a nivel recreativo o de élite pueden encontrar entrenadores, eventos y clubes locales a través del **Comité Olímpico y Paralímpico de Estados Unidos**, así como información completa sobre todos los deportes paralímpicos y realizar búsquedas específicas de deportes para identificar clubes locales en todo el país.

También es posible que los grandes hospitales de rehabilitación ofrezcan recursos para los miembros de la comunidad: el **Instituto Kennedy Krieger** de Maryland ofrece una serie de opciones de deportes adaptados para niños y adultos, como el voleibol sentado, el lacrosse en silla de ruedas y el levantamiento de pesas; el **Hospital de Rehabilitación Spaulding** de Boston supervisa programas presenciales y virtuales en toda la región, como el pickleball, el hockey sobre trineos, la natación y el yoga; y el **Shirley Ryan AbilityLab** de Chicago organiza partidos de golf, ciclismo de mano y sesiones de escalada adaptada con grupos comunitarios locales. Es posible que también los hospitales infantiles ofrezcan campamentos de verano de deportes adaptados o programas de un día para otro, todos ellos gratuitos, para niños con discapacidades. En el **Hospital Infantil de Pittsburgh**, el **campamento INSPIRE** está diseñado para niños y adolescentes con traqueostomías, ventiladores y máquinas BiPAP que tienen afecciones médicas complejas. En el **Hospital de Cuidados Especiales** de Connecticut, los campistas con discapacidades físicas pueden elegir entre una experiencia tradicional de campamento multideportivo y recreativo o una centrada más intensamente en el desarrollo de habilidades deportivas.

Cada vez son más las universidades y los institutos de educación superior que ofrecen programas de deportes adaptados que crean oportunidades para que los estudiantes con discapacidades compitan practiquen deportes intramuros. Muchos de estos programas están



abiertos a miembros de la comunidad con discapacidades y a estudiantes sin discapacidades.

El **Programa de Deportes Adaptados y Acondicionamiento Físico de la Universidad de Michigan** ofrece tenis y baloncesto de competencia en silla de ruedas, y un equipo de atletismo adaptado; los juegos recreativos semanales abiertos y las sesiones de acondicionamiento físico atraen a estudiantes con y sin discapacidades. En la **Universidad de Auburn** hay equipos de baloncesto y tenis

en silla de ruedas;

la sala de pesas tiene equipos de entrenamiento cardiovascular y de fuerza accesibles, y cuenta con cinco bicicletas de mano disponibles para uso recreativo. Asimismo, en la **Universidad Estatal de Portland** dan la bienvenida a participantes de todos los niveles de capacidad en el muro de escalada, el centro de acondicionamiento físico inclusivo y las clases de deportes adaptados sin previa inscripción, como el voleibol sentado. Comuníquese con las universidades más cercanas para ver qué programas ofrecen.

Las personas interesadas en un deporte específico deben buscar información en el organismo rector nacional sobre oportunidades

locales para practicarlos. Por ejemplo, si le interesa un juego de precisión como boccia, **USA Boccia** ofrece una lista de clubes e información de contacto en su sitio web. O bien, si le llama la atención la velocidad y la persecución en silla de ruedas del rugby, visite la página de la **Asociación de Rugby en Silla de Ruedas de Estados Unidos** para encontrar un mapa de los equipos comunitarios de todo el país.

Los gobiernos locales a menudo ofrecen diversos programas adaptados para los residentes con discapacidades. El **Departamento de Parques y Actividades Recreativas de Denver, Colorado** ofrece artes marciales, bolos y golf adaptados. En Florida, el **Departamento de Parques y Recreación del Condado de Hillsborough** organiza programas de baloncesto, natación y tiro con arco en silla de ruedas. Investigue qué hay en su comunidad y, si las opciones son escasas, reúnase con los líderes locales para abogar por la creación de un programa.

Además, hay muchas organizaciones sin fines de lucro al servicio de las personas con discapacidades que ofrecen programas de deportes adaptados: desde campamentos de verano hasta ligas de competición. Considere la posibilidad de llamar a la sección de **Easterseals** de su localidad o a un **Centro de Vida Independiente** local para enterarse de lo que ocurre en su comunidad.

**Kakana** ofrece clases virtuales de ejercicio a personas con discapacidades. Las clases adaptadas están a cargo de personas que viven con una discapacidad.

*Durante su niñez en el suroeste de Michigan, Caiden Baxter era un niño activo al que le encantaban los deportes, especialmente el béisbol, que practicaba desde que era muy pequeño.*

*A los 15 años Baxter sufrió una lesión en la médula espinal a nivel de T12 en un accidente a bordo de un vehículo todoterreno. Uno de los retos de su recuperación fue resolver cómo integrar el deporte y las competencias a su nueva vida.*

*“Me preocupaba mucho perder el aspecto atlético de mi identidad”, afirma. “También me preocupaba el tipo de acondicionamiento físico que iba a poder mantener”.*

*Descubrió el deporte adaptado a través del programa terapéutico de su hospital de rehabilitación; aunque lo disfrutó, tras el alta buscó rápidamente una alternativa más competitiva y la encontró en los River City Rollers, un equipo de baloncesto en silla de ruedas de South Bend, Indiana.*

*El programa, que acogía a personas sin discapacidades que jugaran en una silla de ruedas, no solamente le dio a Baxter la oportunidad de volver a ser un atleta, sino que además le ayudó a reintegrarse socialmente.*

*“Mis amigos y mi familia también podían jugar en los partidos y eso era genial”, dice. “Lo más importante para mí fue volver a tener ese sentido de conexión a través de la comunidad”.*

*El deporte lo mantuvo ocupado y lo animó a llevar una vida activa: en poco tiempo Baxter estaba montando en bicicleta de mano con sus padres y ocupándose de los canteros elevados del jardín. Actualmente estudia comunicación y medios en la Universidad de Michigan, donde juega en el equipo de tenis en silla de ruedas y a menudo se lo encuentra en un partido espontáneo de baloncesto adaptado.*

*“Los deportes adaptados te conectan con personas que tienen situaciones similares”, asegura. “Eso es lo fantástico. Cuando empecé, volví a conocer el deporte y al mismo tiempo, encontré a un montón de personas que vivían*



Foto cortesía de Caiden Baxter

*en mi zona y que tenían lesiones medulares, y a quienes podía hacerles muchas preguntas. Tenían lesiones desde hace más tiempo que yo y eso me ayudó a entender su situación. Ahora, con suerte, estoy haciendo lo mismo con otras personas”.*

## CULTIVAR NUEVAS AFICIONES: ¿QUÉ HACER?

Aunque el deporte es una excelente manera de mantenerse en forma y encontrar nuevos amigos, otras aficiones también mejoran la vida.

Cante en un coro comunitario; intégrese a un club local de álbumes de recortes (*scrapbooking*); conozca a otras personas que comparten su pasión. Tanto si se trata de cazar como de jugar al bridge, debe saber que existen adaptaciones para apoyar diversos grados de habilidad.

Los amantes de la naturaleza que buscan aire fresco y aventura tienen una gran variedad de opciones. **Birdability**, una organización sin fines de lucro con sede en Texas y fundada por Virginia Rose (véase En primer plano), se ha asociado con la Sociedad Nacional Audubon para crear un mapa con aporte de los usuarios que tiene una función de búsqueda y detalla la accesibilidad de los lugares de observación de aves en todo el mundo. Su sitio web también ofrece información exhaustiva sobre equipos de adaptación, entrevistas y blogs de observadores de aves que viven con discapacidades, y amplias sugerencias sobre cómo llevar a cabo una observación de aves accesible e inclusiva en las comunidades locales. Llame a la sección de la **Sociedad Audubon** de su localidad para ver qué actividades hay cerca de usted.

También existen programas y oportunidades recreativas accesibles al aire libre a través de algunas agencias estatales de medio ambiente y conservación. El **Consejo Ambiental de los Estados** ofrece una lista de estos programas. Llame a las oficinas regionales o consulte el sitio web principal para obtener listas de recursos accesibles y cualquier actividad adaptada en los parques estatales. Por ejemplo, la **Reserva Estatal de Mount Tom** en Holyoke, Massachusetts, alquila trineos de empuje y esquís de asiento para explorar senderos accesibles, mientras que el **Parque Estatal de Staunton** en Pine, Colorado, ofrece sillas de ruedas todoterreno.

Es posible que la **División de Pesca y Vida Silvestre** del estado en el que vive tenga listas de lugares de pesca accesibles para los pescadores con discapacidades. Los muelles de acceso público deben tener dos metros de ancho para poder maniobrar con sillas de ruedas. Para quienes estén interesados en explorar los lagos o

ríos locales, es importante encontrar la embarcación adecuada o un guía profesional. Dependiendo de la capacidad de transferencia de la persona, quizá pueda acomodarse en los asientos de la embarcación con un cinturón de seguridad como soporte. Las embarcaciones tipo pontón, que se encuentran en muchos complejos turísticos y eventos de pesca, ofrecen la opción de permanecer en una silla de ruedas mientras se navega. **Veteranos Paralizados de América** patrocina una variedad de torneos de pesca para personas con discapacidades durante todo el año, y la organización sin fines de lucro **Fishing Has No Boundaries** (La Pesca No Tiene Límites) promueve la pesca para personas con discapacidades a través de sus secciones distribuidas



en ocho estados. Pero los entusiastas de la pesca también deben dirigirse a los clubes de pesca y puertos deportivos locales ya que es probable que muchos acojan a aficionados de todos los niveles.

Explorar los parques

nacionales, ya sea haciendo senderismo o acampando, es una opción al aire libre que puede resultar especialmente atractiva para las familias. El **pase de accesibilidad del Servicio de Parques Nacionales** se encuentra a disposición de personas con discapacidades permanentes y les brinda entrada gratuita de por vida a más de 2000 sitios de recreación gestionados por cinco agencias federales. La página web del **Servicio de Parques Nacionales** y del **Departamento de Agricultura** mantienen mapas interactivos de parques, bosques y praderas accesibles en todo el país. Algunos campamentos cuentan con baños, duchas, senderos, lugares para

hacer fogatas y mesas de picnic, todos ellos accesibles.

Ya más cerca de casa, puede disfrutar de la jardinería o de la astronomía. Llame a las sociedades de jardinería y a los clubes de astronomía locales o regionales para informarse sobre reuniones y eventos. Es posible que los centros recreativos de la comunidad o las tiendas de pasatiempos locales tengan clubes de juegos de mesa o de juegos de cartas que se reúnan con regularidad.

Si busca una mezcla de arte y movimiento, considere la danza adaptada. Es posible que las organizaciones culturales de su localidad, así como las universidades e institutos de educación superior, especialmente los que ofrecen títulos de terapia recreativa o kinesiología, tengan estos programas. El **Instituto Nacional de Danza** ofrece danza inclusiva en las escuelas de kínder al 12.º grado, clases virtuales y un programa bianual que les da a los niños con discapacidades la oportunidad de actuar. La organización sin fines de lucro **Bailarines en Silla de Ruedas** con sede en San Diego, imparte clases gratuitas de baile de salón, de música latina y hip-hop, así como clases semanales de gimnasia adaptada. Llame a los estudios de danza locales o entre en las redes sociales para investigar qué hay en su comunidad.

*Cuando estaba en la secundaria, Garrison Redd sufrió una lesión en la médula espinal a nivel de T12 tras recibir un disparo en la espalda a causa de una bala perdida. Redd había sido corredor estrella del equipo de fútbol americano, pero el desaliento que le provocó el inexplicable suceso le impidió probar los deportes adaptados durante años.*

*“No había cerrado el ciclo de mi carrera futbolística”, comenta. “Al perder algo así en un abrir y cerrar de ojos, también perdí esas ganas de participar en los deportes”.*

*Con el tiempo, después de graduarse de la universidad y conseguir un trabajo en el Servicio de Impuestos Internos, Redd empezó a batallar con frecuentes infecciones urinarias. Decidió visitar un gimnasio local para ver si el ejercicio lo ayudaba. Y así fue, pero incluso después de que las infecciones desaparecieran, Redd continuó con sus entrenamientos diarios de levantamiento de pesas.*

*Cuanto más se fortalecía, mejor se sentía; así que cuando un entrenador local le sugirió que volviera a hacer deporte, Redd estaba listo.*

*Comenzó a entrenar como corredor en silla de ruedas y más tarde se unió al Navigators Adaptive Sports Club de Nueva Jersey. Gracias a esta experiencia se dio cuenta de que su lesión no tenía por qué limitar sus ambiciones deportivas.*

*“Todos tratábamos de ayudarnos a mejorar”, afirma. “Se suponía que tenías que ganar y ser el mejor. Me sentía en mi patio; sentía que esto es lo que mi cuerpo debía hacer”.*

*En una de las competencias, Redd también tuvo que participar en una prueba de levantamiento de potencia: levantó 250 libras y estableció un récord para su peso. Había encontrado su nueva pasión en uno de los deportes adaptados de más rápido crecimiento.*

*En 2018, doce años después de su lesión, Redd clasificó*



Foto cortesía de Garrison Redd

*para el equipo de levantamiento de potencia adaptado de Estados Unidos. Mientras compite en eventos por todo el país —con la mirada puesta en los Juegos Paralímpicos de 2024 en París—, Redd anima a los jóvenes con discapacidades a practicar deportes adaptados.*

*“Practicar un deporte es bueno para el cuerpo y te da autoestima y confianza en ti mismo”, dice. “Hay que mirar el lado bueno de las cosas y dar las gracias por lo que se tiene. ¿Por qué no iba a usar mis habilidades? Eso fue lo que me llamó la atención del levantamiento de potencia. El objetivo es ser lo más fuerte posible en la vida”.*

## DEPORTES Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA CADA FUNCIÓN

Más de 5.4 millones de personas viven con algún grado de parálisis en Estados Unidos. Ya sea a causa de una enfermedad, un defecto congénito o un traumatismo, la pérdida funcional ocasionada por la parálisis variará en función del daño específico en la médula espinal.

Existen opciones deportivas y recreativas incluso para las discapacidades de movilidad más graves, lo que abarca las personas con cuadriplejía en un nivel alto. Las lesiones a nivel de C1-C3 provocan parálisis en las cuatro extremidades, incluso la limitación de la función por debajo del cuello. Pero gracias a la tecnología asistencial, como los controles de barbilla y de cabeza, los visores montados y los sistemas de sorbos y soplidos (*sip and puff*) las personas pueden participar en muchas actividades, desde los bailes de salón y el senderismo hasta la observación de aves.

**TRAILS**, el programa de deportes adaptados del **Hospital de Rehabilitación Craig H. Neilsen de la Universidad de Utah**, ofrece a las personas con discapacidades complejas la posibilidad de esquiar con el **TetraSki**. Creado por el Equipo de Investigación y Desarrollo de la Rehabilitación de la Universidad de Utah, el joystick o el sistema controlado por la respiración permite que los esquiadores controlen independientemente los giros y la velocidad. El TetraSki también está disponible a través de algunos programas de esquí adaptado en todo el país, incluido el **programa de Adaptive Sports Partners of the North Country** en Cannon Mountain, Nuevo Hampshire.

El fútbol motorizado (*power soccer*) se inventó específicamente para los usuarios de sillas de ruedas eléctricas y puede jugarse con controles de barbilla, de cabeza o de sorbos y soplidos. Los partidos se juegan en un gimnasio, con un protector de pies acoplado a la parte delantera de la silla de ruedas para maniobrar el balón, y el deporte cuenta con equipos competitivos y recreativos en todo Estados Unidos.



Las personas con cuadriplejía en niveles altos también pueden jugar boccia y bolos. Los jugadores de bolos acoplan rampas a las sillas de ruedas y, mediante un sistema de sorbos y soplidos o un

palo de boca, hacen rodar la bola por la pista. En boccia se utilizan rampas portátiles con palos de boca o de cabeza para lanzar pelotas hacia una pelota objetivo; además, los jugadores de boccia de competencia con movilidad muy limitada pueden darle instrucciones a un asistente que actúa como una extensión del deportista.

Los marineros con una función limitada o nula en los brazos pueden utilizar un joystick con control de barbilla o un sistema de sorbos y soplidos para manejar el timón y las velas de un barco. Los cazadores también pueden controlar las monturas de tiro que se fijan a su silla de ruedas.

El ingenio y los avances técnicos siguen transformando los deportes adaptados. Si una actividad aún no ofrece equipos para apoyar su función, comuníquese con el departamento de ingeniería de una universidad local y sugiera una colaboración.

## EVITAR LAS LESIONES



Mantenerse activo proporciona beneficios fundamentales para la salud de las personas que viven con parálisis. Pero tanto si se trata de una carrera en silla de ruedas como de un juego de cartas junto a la piscina, los trastornos secundarios causados por una lesión de la médula espinal siempre requerirán una atención adicional.

Los programas de protección de los hombros conformados por ejercicios de estiramiento y de amplitud de movimiento, contribuyen a prevenir las lesiones causadas habitualmente por el uso excesivo. Antes de comenzar un nuevo deporte o actividad física, hable con su médico o

fisioterapeuta para crear una rutina que fortalezca los músculos y los tendones de los hombros y ayude a evitar lesiones.

Cuando practique deportes o participe en cualquier actividad física, esté alerta a cualquier sensación de mareo, náuseas o vértigo, ya que esto podría ser signo de una presión arterial baja. Es posible que las personas con lesiones medulares también tengan dificultades para regular la temperatura corporal. Manténgase bien hidratado; beba agua o líquidos antes, durante y después del ejercicio. Cuando haga calor, lleve una toalla fría o una botella con atomizador para mantenerse fresco. Si practica snowboard o esquí de fondo, esté atento a sus brazos, manos, pies y piernas para asegurarse de que no se enfríen demasiado.

En ocasiones, el ejercicio aumenta la fricción en la piel, lo que a su vez incrementa el riesgo de que aparezcan úlceras por presión. Asegúrese de cambiarse frecuentemente de posición, de usar cojines y de revisarse periódicamente la piel después del ejercicio.

Cuando vaya de campamento o de excursión, lleve botiquines de primeros auxilios y baterías adicionales. Estar preparado y ser consciente de lo que su cuerpo necesita lo mantendrá activo y físicamente capaz de disfrutar de la vida.

*Una de las fotos predilectas de Tracy Cole es de cuando tenía 18 meses, junto a un caballo mecedora.*

*“Si una de tus primeras fotos es con un caballo, eso de alguna forma marca tu destino”, asegura.*

*Cole nació con parálisis cerebral y no aprendió a caminar hasta los seis años. Antes de eso, recuerda que se paseaba por el barrio en un caballo de juguete al que llamaba Marvelous Mustang.*

*En 1972, cuando un médico les sugirió a sus padres que Cole nadara o aprendiera a montar a caballo, estaba fascinada. En aquel entonces había un programa de equitación terapéutica en Nueva Jersey; desde el momento en que comenzó las clases, su vida se transformó.*

*“Podía subirme al caballo y andar más rápido de lo que podía caminar”, recuerda. “No tenía que apoyarme en nada. Podía mantener el equilibrio sobre el caballo. El caballo podía caminar por la arena y el agua y adentrarse en el bosque. En lugar de quedarme sentada mirando a los demás, podía hacer cosas. Era lo más espectacular”.*

*La confianza de Cole en sí misma se disparó. De repente estaba haciendo algo que la mayoría de la gente —con o sin discapacidad— no hacía. Cuando tenía 15 años, andando por un camino rural, pasó junto a otra jinete: la ex primera dama Jacqueline Kennedy Onassis.*

*“En lo que a ella respectaba, yo era otro jinete más”, apunta Cole. “La equitación es un excelente ecualizador”.*

*Cole ha viajado de forma independiente durante toda su vida, explorando el mundo en cruceros por Alaska y el Caribe, y coleccionando medallas en competencias nacionales e internacionales de equitación.*



*“Una vez que dejas de ser el espectador, empiezas a socializar con la gente y empiezas a tener éxito”, asegura. “La gente dice: ‘No puedes hacer eso’, y yo les digo ‘mírame’”.*

*Desde 2011, Cole ha sido participante e instructora en el Programa de Equitación Terapéutica de la Universidad Centenary en Hackettstown, Nueva Jersey. A través de su*

*trabajo tiene la oportunidad de “ayudar a ampliar los horizontes” de los jóvenes jinetes y esto le brinda una forma de seguir participando en el deporte, si en algún momento el avance de la edad le impide seguir montando.*

*“La equitación ha marcado mi vida”, afirma. “Y espero que siga moldeando mi vida durante el mayor tiempo posible”.*

## PARA LLEVAR UNA VIDA SANA

**El Programa de Subvenciones para la Calidad de Vida de la Fundación de Christopher & Dana Reeve** apoya a organizaciones sin fines de lucro de todo Estados Unidos que aumentan la participación en la comunidad, mejoran el acceso y fomentan la vida independiente de las personas que viven con parálisis. En los últimos cinco años, la Fundación Reeve ha invertido \$3.5 millones en programas deportivos

y recreativos que han construido senderos accesibles y canteros de jardín elevados en Washington; ha proporcionado motos acuáticas adaptadas para una iniciativa a orillas de un lago en Nebraska; y ha apoyado un campamento de aventura de una noche en Colorado que incluía pesca adaptada y equitación para personas que viven con parálisis y sus familias.

Según afirma Mark Bogosian, el director del programa, la creciente popularidad y la repercusión de los deportes adaptados está generando más oportunidades y fomentando la participación de miles de familias.

“Recién estamos explorando el mundo de los deportes adaptados”, asegura Bogosian. “Ahora, el cielo es el límite. Si uno se lo puede imaginar, se puede hacer”.

Crédito de la foto: Sam Maddox



**Catalyst Sports**, un nuevo beneficiario de Atlanta, Georgia, está dotando a las ciudades del sur de eventos de escalada y ciclismo adaptado que alientan la participación de la comunidad. La inspiración de Eric Gray, fundador de la organización, de enfocarse en programar

aventuras que agrupen a los participantes, surgió a partir de su trabajo como terapeuta recreativo en un hospital de veteranos. Con el conocimiento de que muchos veteranos se revitalizan con una descarga de adrenalina, Gray puso en marcha programas de ciclismo y kayak adaptados para reencauzar esa energía. Cuando ayudó a construir un muro de escalada de 15 metros, su popularidad entre los terapeutas y los veteranos provocó un momento de inspiración repentina.

“Nadie en el Sureste les ofrecía a las personas con discapacidades la oportunidad de acceder a este tipo de aventuras”, comenta.

La primera clase de escalada de Catalyst en 2013 atrajo a 65 personas con discapacidades físicas de toda la región; una mujer incluso

había conducido desde Michigan con su padre. Desde entonces, la organización ha añadido nueve secciones en ciudades de todo el Sur que ofrecen clases y paseos con regularidad, no solo para las personas con discapacidades, sino también para sus amigos y familiares.

“La magia está en el sentido de comunidad y la conexión”, dice Gray. “Hace poco vino una mujer que utilizaba una silla de ruedas eléctrica y nos dijo que desde hacía 30 años no había vuelto a montar en bicicleta. Era la primera vez que podía estar en la naturaleza sola y dar un paseo con su hermana. De eso se trata”.

*Para obtener más información sobre las subvenciones del Programa para la Calidad de vida de la Fundación Reeve, visite <http://www.ChristopherReeve.org/ProgramaQoL>.*

## MANTENER INTEGRADOS A LOS VETERANOS

Los deportes adaptados han desempeñado un papel fundamental en la rehabilitación y la recuperación de los veteranos con discapacidades desde la Segunda Guerra Mundial. Cuando miles de soldados volvieron a casa con lesiones medulares y miembros amputados, los médicos de Estados Unidos e Inglaterra empezaron a incorporar la recreación a los programas de tratamiento. El baloncesto en silla de ruedas se inventó específicamente para los veteranos y fue el punto de partida para hacer accesibles todos los deportes.



*Crédito de la foto: Sam Maddox*

Ahora, el **Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) de Estados Unidos** organiza durante todo el año una amplia gama de torneos deportivos adaptados y eventos artísticos terapéuticos diseñados para fomentar la

independencia, la participación en la comunidad y el bienestar de los veteranos. Los cursos de verano ofrecen a los veteranos la posibilidad de practicar surf, vela, kayak y ciclismo, mientras que el invierno inaugura la temporada de esquí, hockey sobre trineos y clases de buceo y escalada en interiores.

Además, el **Concurso Nacional de Artes Creativas para Veteranos** se centra en categorías artísticas que van desde la prosa y la poesía patrióticas hasta la danza y la carpintería.

El VA también apoya la práctica de deportes competitivos y brinda una ayuda mensual a los veteranos con discapacidades que están entrenando en deportes paralímpicos.

James Howard, coordinador **del Programa para Militares y Veteranos de la Fundación Reeve**, es un veterano que vive con una lesión medular a nivel C5-C7.

Desde que se lesionó, ha participado en muchos eventos del VA. El primero de ellos fue un evento de ciclismo de mano para veteranos que le abrió los ojos al valor de los deportes adaptados.

“Sentí una libertad e independencia que creí que nunca más volvería a sentir”, recuerda Howard.

La experiencia fue transformadora: Howard se convirtió en fanático del ciclismo y puso en marcha **REACHcycles**, una organización sin fines de lucro de Richmond, Virginia, que ha proporcionado más de 625 triciclos adaptados a niños con discapacidades.

“Creo que los deportes accesibles ayudan a todo el mundo en general, pero a los veteranos en particular les da esa sensación de camaradería que probablemente echan de menos”, comenta Howard. “Me ayudó mucho a avanzar en mi proceso de recuperación”.

Las organizaciones comunitarias también ofrecen programas deportivos y recreativos adaptados específicos para veteranos, a menudo en colaboración con el VA. **Veteranos Paralizados de América** organiza torneos y cursos en todo el país de deportes como bolos, rugby y tiro al plato. En Nueva York, **Soldiers Under Sail** es un programa de navegación adaptada diseñado específicamente para veteranos de Hudson River Community Sailing. **Adaptive Sports Northwest**, con sede en Portland, Oregón, ofrece programas que van desde natación hasta atletismo.

*Una noche, por impulso, Virginia Rose acudió a un seminario de observación de aves en la Sociedad Travis Audubon de Austin, Texas. Llegó al evento llena de curiosidad; cuando se marchó, era una ferviente observadora de aves.*

*“Quedé totalmente fascinada”, recuerda.*

*Rose, que ahora es profesora de inglés jubilada, se apuntó enseguida a las clases y excursiones de la sociedad, en las que a menudo era la única persona que utilizaba una silla de ruedas. Pero eso no la incomodó; los miembros eran encantadores y Rose, que sufrió una lesión a nivel de T10 cuando tenía 14 años, nunca había dejado que la silla de ruedas limitara su vida.*

*“Siempre les dije a mis alumnos: ‘Sus mayores logros no van a ocurrir en su zona de comodidad’. Busco situaciones en las que no sé cómo me las voy a ingeniar. Algo se me ocurrirá. Y siempre lo he logrado”.*

*Gracias a la ayuda de una tienda de cámaras de su localidad, Rose consiguió un telescopio para montar en su silla de ruedas y que podía manejar de forma independiente. Poco tiempo después, ya dirigía viajes de observación de aves. La comunidad que había encontrado se convirtió en el centro de su vida, pero también disfrutaba de la soledad y la sensación de libertad que le proporcionaba la observación de aves.*

*“Yo la llamo ‘la importancia de que nadie te esté atendiendo’”, dice. “Al poder observar aves sola, en un parque accesible, me encontré con mi mejor versión. Me encontré a mí misma en el sendero”.*

*Rose empezó a tomar notas detalladas sobre la accesibilidad de los parques de Austin para ayudar a la*



Crédito de la foto: Mike Fernández / Audubon

*Sociedad Travis Audubon a aumentar la participación de las personas con discapacidades. Cuando la Sociedad Nacional Audubon se enteró de sus esfuerzos, la invitó a dar una ponencia en el congreso anual y a colaborar en un mapa de accesibilidad con aporte de los usuarios que ahora incluye más de mil lugares de observación de aves en todo el mundo.*

*En 2020, tras un flujo constante de llamadas y correos electrónicos de posibles observadores de aves que*

*querían saber cómo podían participar, Rose lanzó Birdability, una organización sin fines de lucro dedicada a hacer que la observación de aves sea inclusiva y las actividades al aire libre sean accesibles para todos.*

*“Encontré un propósito y una comunidad para toda la vida”, asegura. “El empoderamiento que surge de abrir una puerta, mirar en el interior y decir: ‘Puedo hacerlo’. Y eso va para todo, no solamente para observar aves”.*

Explore los listados de eventos nacionales del VA, y consulte con su hospital local del VA con los grupos comunitarios de veteranos para ver qué actividades hay cerca de usted.

## EQUIPO DE ADAPTACIÓN

La mayoría de los programas de deportes y actividades recreativas adaptados suministran el equipo a los participantes, pero también existen subvenciones que ayudan a adquirirlos por cuenta propia. La **Fundación Kelly Brush** concede subvenciones a personas con parálisis causada por una lesión de la médula espinal para que adquieran equipos deportivos adaptados. **Semper Fi & America's Fund** proporciona equipos deportivos adaptados a los veteranos lesionados, mientras que la **Fundación Challenged Athletes** ofrece subvenciones para la compra de equipos de adaptación para cualquier persona que tenga una discapacidad física permanente. A veces, también se dispone de financiamiento específico para un deporte: **Atletas que Ayudan a Atletas** dona bicicletas adaptadas a menores de 18 años.

Los centros estatales de tecnología asistencial, financiados por la Ley de Tecnología Asistencial de 2004 y supervisados por el Centro para la Innovación y Colaboración de la **Administración para la Vida Comunitaria**, también pueden ofrecer préstamos especiales o financiamiento para equipos que mejoren la vida de las personas que viven con parálisis.

## RECURSOS

Obtenga más información sobre las organizaciones que aparecen en este folleto. O bien, si busca ayuda adicional para encontrar oportunidades de actividades recreativas y deportes adaptados en su comunidad, los especialistas en información de la Fundación Reeve se encuentran a disposición de lunes a viernes en el número gratuito 800-539-7309 de 9 a.m. a 8 p.m., hora del Este. En [www.ChristopherReeve.org/factsheets](http://www.ChristopherReeve.org/factsheets), en la sección **Hojas de datos en español** puede consultar la ficha técnica de Deportes y competencias, así como la ficha técnica de Recreación para obtener más información.

**En español:**

**Birdability**

<https://www.birdability.org/espanol>

**Directorio de Centros para la Vida Independiente de ILRU**

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory-results/PR>

**Easterseals**

*(Haga clic en el botón "Traslate" en la parte superior para español)*

<https://www.easterseals.com>

**Mundial de Levantamiento de Potencia Adaptado**

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

**Reserva estatal de Mount Tom (Holyoke, MA)**

*(Haga clic en el botón "Select Language" en la parte superior para español)*

<https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information>

**Sociedad Audubon**

[https://www.audubon.org/es/audubon\\_cerca\\_suyo](https://www.audubon.org/es/audubon_cerca_suyo)

**USA Boccia**

*(Haga clic en el botón "Select Language" en la parte superior para español)*

<https://usabocchia.org/clubs>

**En inglés:**

**Adaptive Sports Northwest  
(Deportes Adaptados del Noroeste)**

<https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs>

**Adaptive Sports Partners of the North Country  
(Socios de Deportes Adaptados de la Región Norte)**

<http://adaptivesportspartners.org/tetraski>

**Administración para la Vida Comunitaria: información sobre  
los Centros Estatales de Tecnología Asistencial**

<https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology>

**Asciación de Agencias de Pesca y Vida Silvestre**

<https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list>

**Asociación de Fútbol Motorizado de Estados Unidos**

<https://www.powersoccerusa.org>

**Asciación de Rugby en Silla de Ruedas de Estados Unidos**

<https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team>

**Asociación de Vela de Estados Unidos**

<https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf>

**Asociación Estadounidense de Bolos en Silla de Ruedas**

<https://awba.org>

**Athletes Helping Athletes**

**(Deportistas que Ayudan a Deportistas)**

<https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page>

**Be Adaptive Equipment (caza y actividades al aire libre)**

<https://beadaptive.com/products>

**Catalyst Sports**

<https://www.catalystsports.org>

**Centros de Deportes Adaptados de la Red de Rehabilitación  
Spaulding**

<https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports>

**Challenged Athletes Foundation**

**(Fundación de Atletas con Desafíos)**

<https://www.challengedathletes.org>

## **Comité Olímpico y Paralímpico de Estados Unidos**

<https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search>

## **Consejo Ambiental de los Estados**

<https://www.ecos.org/members>

## **Deportes Adaptados de la Universidad de Auburn**

<https://cws.auburn.edu/Accessibility/AdaptedSports/Sports>

## **Festival Nacional de Artes Creativas para Veteranos del Departamento de Asuntos de los Veteranos de Estados Unidos**

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival/>

## **Fishing Has No Boundaries (La Pesca No Tiene Límites)**

<https://fhnbin.org>

## **Fundación Kelly Brush**

<https://kellybrushfoundation.org/theactivefund>

## **Hospital Infantil de Pittsburgh: Campamento INSPIRE**

<https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire>

## **Instituto Nacional de Danza**

<https://nationaldance.org>

## **Kakana Adapted Fitness Classes (Clases de gimnasia adaptada Kakana)**

<https://onekakana.com>

## **Mapa de accesibilidad del Servicio de Parques Nacionales**

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm>

## **Move United**

[www.moveunitedsport.org](http://www.moveunitedsport.org)

## **Oficina de Programas Deportivos para Veteranos y Eventos Especiales del Departamento de Asuntos de los Veteranos de Estados Unidos**

<https://www.blogs.va.gov/nvspse>

## **Organización de Bailarines en Silla de Ruedas**

<https://www.wheelchairdancers.org>

## **Parque Estatal de Staunton (Pine, CO)**

<https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Staunton/Pages/Track-Chair-Program.aspx>

**Pase de accesibilidad del Servicio de Parques Nacionales**

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm>

**Programa de Deportes Adaptados del Hospital de Cuidados Especiales**

<https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program>

**Programa de Deportes Adaptados del Instituto Kennedy Krieger**

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

**Programa de Deportes Adaptados y Acondicionamiento Físico de la Universidad de Michigan**

<https://www.umadaptivesports.com>

**Programa de Deportes Adaptados y Acondicionamiento Físico Shirley Ryan Ability Lab**

<https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program>

**Programa de equitación terapéutica y curso para instructores de la Universidad Centenary (Hackettstown, NJ)**

<https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding>

**Programa de Subvenciones para la Calidad de Vida de la Fundación de Christopher & Dana Reeve**

<https://www.ChristopherReeve.org/ProgramaQoL>

**Programa Inclusive Rec de la Universidad Estatal de Portland**

<https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms>

**Programa para Militares y Veteranos de la Fundación de Christopher & Dana Reeve**

<https://www.ChristopherReeve.org/MVP>

**Proyecto Garrison Redd**

<https://www.thegarrisonreddproject.org>

**REACHcycles**

<https://www.reachcycles.org>

**River City Rollers**

**(Organización de baloncesto en silla de ruedas de River City; South Bend, IN)**

<https://rivercityrollers.org/>

## **Semper Fi & America's Fund**

<https://semperfund.org/what-we-do/integrative-wellness/equipo-semper-fi/>

## **Servicio Forestal del Departamento de Agricultura de Estados Unidos**

<https://www.fs.fed.us/ivm>

## **Sociedad Travis Audubon (Austin, TX)**

<https://travisaudubon.org>

## **Soldiers Under Sail**

<https://hudsonsailing.org/veterans-programs>

## **TetraSki**

<https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing>

## **TRAILS del Hospital de Rehabilitación Craig H. Neilsen de la Universidad de Utah**

<https://www.utrails.us/about>

## **Veteranos Paralizados de América**

<https://pva.org/adaptive-sports>



Foto cortesía de Tracy Cole



**Estamos aquí para ayudarle.**

**¡Conozca más hoy!**

**Fundación de Christopher & Dana Reeve**

**636 Morris Turnpike, Suite 3A**

**Short Hills, NJ 07078**

**Teléfono gratuito dentro de EE. UU.: 800-539-7309.**

**Teléfono: 973-379-2690**

**[ChristopherReeve.org/es](http://ChristopherReeve.org/es)**

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS) como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de \$8,700,000 con 100% de financiamiento de la ACL y el HHS. El contenido es del autor o de los autores y no representa necesariamente la postura oficial de la ACL, el HHS, ni del Gobierno de Estados Unidos, ni está avalado por estos organismos.