



# Ejercicios para la capacidad de movimiento

La capacidad de movimiento es la distancia a través de la cual puede moverse una articulación. Si una persona tiene parálisis, necesitará un terapeuta o un cuidador para que la ayude en un ejercicio de capacidad de movimiento.

**Tome nota de que debe consultar a su doctor para ver si estos ejercicios son apropiados para usted.**

## Recursos

**Centro del Envejecimiento de Arizona: Rango de movimiento en adultos mayores**

[https://aging.arizona.edu/sites/default/files/2023-02/Range\\_of\\_Motion.Spanish.pdf](https://aging.arizona.edu/sites/default/files/2023-02/Range_of_Motion.Spanish.pdf)

**Drugs.com: Ejercicios De Rango De Movimiento Activo**

[https://www.drugs.com/cg\\_esp/ejercicios-de-rango-de-movimiento-activo.html](https://www.drugs.com/cg_esp/ejercicios-de-rango-de-movimiento-activo.html)

**Estuyendo.com: Ejercicios de rango de movimiento para pacientes: principios y tipos**

<https://estuyendo.com/ejercicios-de-rango-de-movimiento-para-pacientes-principios-y-tipos/>

**Flint Rehab: Ejercicios pasivos de rango de movimiento para pacientes con accidente cerebrovascular para ayudar a mejorar la movilidad**

[https://www-flintrehab-com.translate.google/passive-range-motion-exercises-for-stroke-patients/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=en-US](https://www-flintrehab-com.translate.google/passive-range-motion-exercises-for-stroke-patients/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=en-US)

**Hesperian.org: Ejercicios para mantener el movimiento de las coyunturas y otros ejercicios**

[https://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/es\\_dvc\\_2013/es\\_dvc\\_2013\\_42.pdf](https://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/es_dvc_2013/es_dvc_2013_42.pdf)

Artículo informativo sobre los ejercicios para la capacidad de movimiento que pueden beneficiar a los niños que viven con una discapacidad.

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.