

Limitaciones a la actividad física para ciertas afecciones médicas

Afección	Limite esta actividades:	Haga más actividades de este tipo:
Artritis en la cadera o la rodilla	Actividades que soportan peso: <ul style="list-style-type: none"> • Trotar • Escaladores • Ejercicios aeróbicos de alto impacto Toda actividad con muchas repeticiones, alta resistencia o alto impacto	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios con sillas • Andar en bicicleta al aire libre o en bicicleta fija • Nadar • Aerobics en el agua, caminar • Cinta • Remadoras
Osteoporosis (enfermedad de huesos quebradizos)	Actividades que implican muchas flexiones a la altura de la cintura (abdominales)	Toda actividad que evite la flexión a la altura de la cintura
Dolor en la parte inferior de la espalda	Actividades de alto impacto en las cuales se corre o salta	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios con sillas • Caminar • Trotar lentamente • Andar en bicicleta al aire libre o en bicicleta fija • Nadar • Aerobics en el agua, caminar • Cinta • Remadoras
Amputación de extremidad inferior	Con la prótesis adecuada, no se prohíbe ninguna actividad. Cuando comience a perder peso, tal vez sea necesario reacondicionar la prótesis.	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda la derivación al fisioterapeuta o a la tienda de aparatos ortopédicos.
Derrame cerebral o lesión de la médula espinal	Los límites dependen del grado de la discapacidad	Solicite la derivación a un fisioterapeuta para obtener un plan de actividades
Problemas de equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar sin ayuda • Ciclismo al aire libre • Actividades con muchos saltos o movimiento de un lado a otro 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios con sillas • Bicicleta fija • Caminar en una cinta con baranda • Otras máquinas de ejercicio con barandas o asas • Derivación a fisioterapia por problemas moderados a graves

