

Limitaciones De Actividad Física Para Ciertas Condiciones Médicas

CONDICIÓN	LIMITE estas actividades:	HAGA MÁS DE ESTAS ACTIVIDADES:
Artritis de cadera o rodilla	Actividades para sostener peso: <ul style="list-style-type: none"> • Trotar • Subir escaleras • Aeróbicos de alto Impacto Cualquier actividad de alta repetición, alta resistencia, o alto impacto	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en la silla • Ejercicios al aire libre o bicicleta estática • Nadar • Aeróbicos acuáticos, caminar en el agua • Máquinas elípticas • Máquinas de remo
Osteoporosis	Doblar la cintura hacia adelante (sentadillas o abdominales)	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento de fuerza para ayudar a reducir la pérdida ósea y endurecer los músculos
Dolor en la espalda baja	Actividades de alto impacto que involucran correr o saltar	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en la silla • Caminar • Trote lento • Ejercicios al aire libre o bicicleta estática • Nadar • Aeróbicos acuáticos, caminar en el agua • Máquinas elípticas • Máquinas de remo • Ejercicios básicos de fortalecimiento
Amputación de las extremidades inferiores	No hay limitaciones con prótesis adecuadas. Correr, carreras de velocidad y nadar requerirán adaptaciones especiales.	Con prótesis adecuada no hay limitación en las actividades. A medida que pierda peso, su prótesis puede necesitar ajuste.
Derrame cerebral o lesión en la médula espinal	Depende del nivel de habilidad	Pida un referido a un terapeuta físico o un kinesiólogo por un plan de actividad individualizado
Problemas de equilibrio	Actividades que involucran: <ul style="list-style-type: none"> • Caminar sin ayuda • Ciclismo al aire libre • Saltar o movimientos de lado a lado 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en la silla • Bicicleta estática • Caminar sobre la cinta con una barandilla • Otras máquinas de ejercicios físicos con asas o agarres • Aeróbicos acuáticos, caminar en el agua, vueltas en el agua • Referirse a un especialista en ejercicios para problemas moderados a severos