

# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON ACTIVIDAD FÍSICA

(PARA LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES FÍSICAS)

La actividad física puede ayudar a las mujeres con discapacidades físicas a obtener independencia, fortalecer los músculos que no ejercitan y mejorar la salud en general. Si usted tiene una discapacidad física, hay muchas opciones para incorporar la actividad física a su vida diaria. La clave está en no enfocarse en lo que no puede hacer sino en lo que puede hacer. (\* Consulte con su médico antes de empezar una nueva actividad física.)

---

**Mi meta (ejemplo: hacer actividad física tres veces a la semana).**

---

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Ensaye una bicicleta de mano si no puede montar en bicicleta debido al movimiento limitado de sus piernas. Las bicicletas de mano le permiten sentarse más cerca del piso y usar las manos para mover una manivela manual de la misma manera que los ciclistas usan las piernas en los pedales.
- Use pesas atadas a las muñecas para fortalecer los músculos de los brazos.
- Si su visión es limitada, salga a caminar con un miembro de la familia o una amiga. Agárrese de la mano ó el codo de su guía. También puede usar una cuerda corta o un cordón de zapato para que se mantengan juntos.
- La natación y los ejercicios en la silla son buenas formas de hacer actividad aeróbica.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*“Jugar fútbol con mis hijos es una de mis actividades favoritas para los fines de semana. Como estoy en silla de ruedas, sostengo la pelota en mis piernas y uso los brazos para pasar la pelota de un lado a otro. Mi médico me dijo que era importante hacer estiramiento de brazos antes de jugar, de manera que caliento los músculos para no hacerme daño. A continuación hay un ejercicio de estiramiento que hago.*

*Estire los dos brazos hacia el frente con la palma de la mano hacia abajo. Lentamente, doble las muñecas hacia arriba de manera que los dedos apunten hacia el cielo y manténgalos así por cinco segundos. Luego doble las muñecas hacia abajo de manera que los dedos apunten al piso y manténgalos así otra vez. Repita esto unas 10 a 12 veces”.*

*Diana, Albuquerque, New Mexico*

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

