

Y RECREACIÓN

OPCIONES Y OPORTUNIDADES PARA PARTICIPAR

La cantidad de opciones que puede uno tener para incluir actividades recreativas en su tiempo libre está limitada solamente por su creatividad e intereses personales.

DEPORTES

La incorporación de tecnologías para asistencia a personas con discapacidades que permiten la adaptación de la actividad a las necesidades del individuo se ha vuelto cada vez más común. Hoy en día hay deportes como el tenis, el baloncesto, el fútbol soccer, las artes marciales y el softbol, que pueden practicarse de manera incluyente. Las opciones de actividades al aire libre incluyen la caza, pesca, caminata a campo traviesa, ciclismo, tiro con arco y tiro al blanco con arma de fuego. Los deportes acuáticos incluyentes más comunes son la natación, clavados, remo, canotaje y esquí acuático.

LO PERSONAL / LO CREATIVO

En muchos lugares se invita a la expresión a través del arte. Entre las opciones más comunes se cuentan la pintura, escultura, jardinería, cocina, baile, ejercicio, cerámica, música y teatro, entre otras.

LO SOCIAL / LA COMUNIDAD

Reintegrarse a la comunidad a través de grupos de apoyo y clubes, oportunidades de voluntariado y eventos especiales como *SportsAbility* o el *BIAF Jamboree* son solo unas de las maneras en las que puede uno conocer gente y expandir su esfera social.

¡Sal y haz lo que te gusta!

Para mayor información sobre oportunidades y opciones recreativas, incluyendo *SportsAbility*, visite www.fdoa.org.

Este programa fue desarrollado en conjunción con el Departamento de Salud del Estado de Florida.



Para mayor información:
Programa para Pacientes con Lesión Cerebral o de Espina Dorsal
www.floridashealth.com
Buscar la palabra: brain
(850) 245-4045

Florida Spinal Cord Injury Resource Center
www.fscirc.com
(866) 313-2940

Para mayor información sobre actividades recreativas incluyentes para personas con discapacidades, o para recibir el boletín informativo de la FDOA, *No Barriers*, puede contactar:



FLORIDA DISABLED OUTDOORS ASSOCIATION
2475 APALACHEE PARKWAY, SUITE 205
TALLAHASSEE, FLORIDA 32301
Teléfono: (850) 201-2944
Fax: (850) 201-2945
info@fdoa.org • www.fdoa.org

RECREACIÓN TIEMPO LIBRE ACTIVO COMUNITARIOS

Para personas con Lesiones de Espina Dorsal



Tu Pase de Entrada al
Tiempo Libre Activo para la Vida

TIEMPO LIBRE ACTIVO

¿QUÉ SIGNIFICA RECREACIÓN TERAPÉUTICA (TR)?

La Recreación Terapéutica (TR) hace uso de tratamiento, educación y servicios recreativos para ayudar a la gente con padecimientos, discapacidades y otros males. La Recreación Terapéutica ayuda a usar el tiempo libre de maneras que mejora la salud, las habilidades funcionales, la independencia y la calidad de vida.

La Asociación de Actividades en Exteriores para Discapacitados de Florida (FDOA) es su conexión a las actividades de Tiempo Libre Activo para la Vida.

Servicios Terapéuticos de Recreación



La Asociación de Actividades en Exteriores para Discapacitados de Florida (FDOA) y el Programa para Pacientes con Lesión Cerebral o de Espina Dorsal (BSCIP) colaboran para proveer recursos comunitarios en pro de una recreación incluyente.

Encuesta Gallup sobre Salud en los Estados Unidos, "Los estadounidenses que hacían ejercicio regularmente eran 2.5 veces más propensos a indicar que eran felices que los estadounidenses que no se ejercitaban en absoluto".



"Aquellos que hacen ejercicio al menos dos días a la semana indican que experimentan más felicidad y menos estrés que aquellos que no".

-Índice de Bienestar Gallup-Healthways (2009)



"La inactividad física es el mayor riesgo de salud para los estadounidenses."

-American Psychological Association (2009)

La gente que tiene lesiones de la espina dorsal (SCI) enfrenta con frecuencia muchos desafíos físicos, emocionales y sociales. Estos desafíos son la base para educar y motivar a la gente con lesiones de la espina dorsal, para atender sus necesidades y discapacidades a través de programas apropiados en el deporte, el tiempo libre y actividades de tiempo libre.

"Tener actividad física con regularidad puede ayudar a las personas con discapacidades, incluyendo a aquellos con problemas crónicos que causan discapacidad, a tener más energía y fuerza muscular, y a mejorar su bienestar psicológico y calidad de vida al incrementar su habilidad para vida cotidiana".

-Reporte del Director General de Salud Pública (1996)

PRINCIPALES ÁREAS DE PROBLEMAS DE SALUD

Físicos

- ▶ Pérdida de condición física en general
- ▶ Deterioro musculoesquelético
- ▶ Enfermedades del corazón y cardiovasculares
- ▶ Sistema nervioso / autónomo

Personales / Emocionales

- ▶ Autoestima y confianza en sí mismo
- ▶ Depresión
- ▶ Trastornos relacionados con la ansiedad
- ▶ Falta de sistemas de apoyo

Sociales / Comunitarios

- ▶ Responsabilidad social y financiera
- ▶ Aislamiento
- ▶ Falta de inclusión e integración en la comunidad



El objetivo de proveer información sobre problemas de salud es ayudar a las personas con lesiones de espina dorsal para que tengan acceso a oportunidades que puedan mejorar su calidad de vida y les ayuden a sobrellevar las consecuencias de su lesión a través de actividades recreativas.

Una variedad de actividades recreativas permite a las personas tener opciones de esparcimiento de tipo físico, emocional y social que les aportan un gran número de beneficios.

BENEFICIOS DE SALUD

Físicos

- ▶ Mayor capacidad para respirar
- ▶ Mejoría en la fuerza muscular y movilidad
- ▶ Mejor proporción entre músculo y grasa
- ▶ Prevención de lesiones
- ▶ Lípidos sanguíneos más saludables
- ▶ Mejoría en la piel

Personales / Emocionales

- ▶ Mejora en la autoestima y confianza en sí mismo
- ▶ Menor depresión
- ▶ Reducción de la ansiedad
- ▶ Mejoría en los sistemas de apoyo

Sociales / Comunitarios

- ▶ Potenciales de socialización más amplios
- ▶ Mayor acceso a amigos y más conexiones personales
- ▶ Mayor inclusión e integración en la comunidad

"Para las personas con lesiones de la espina dorsal, parálisis y otras discapacidades, las actividades de esparcimiento pueden conducirlos a la obtención de beneficios físicos y de salud."

-Fundación Christopher and Dana Reeve (2010)



UN PROGRAMA BALANCEADO

Participar en una variedad completa de programas puede llevar al individuo a un estilo de vida más holístico, activo y benéfico. Los beneficios de las actividades de esparcimiento positivas son mayor bienestar físico y mental, buena salud, bienestar a largo plazo, y esparcimiento activo para la vida.

Al proveer recursos apropiados, la Asociación de Actividades en Exteriores para Discapacitados de Florida (FDOA) y el Programa de Salud Cerebral y Lesión de Espina Dorsal (BSCIP) del Departamento de Salud de Florida están trabajando para solventar y atender las necesidades de la gente con Lesiones de Espina Dorsal (SCI) y prevenir otros problemas de salud que podrían surgir como resultado de un estilo de vida sedentario. Los beneficios para el estilo de vida incluyen cuatro categorías:

BENEFICIOS PARA EL ESTILO DE VIDA

Recuperación

- ▶ Mejoría en la habilidad para realizar actividades diarias
- ▶ Reintegración a la comunidad

Bienestar

- ▶ Prevención de enfermedades
- ▶ Conservar la buena salud
- ▶ Mayores posibilidades de vivir una vida más larga
- ▶ Control de peso para prevenir la obesidad
- ▶ Mejor humor y mejor salud

Desarrollo Personal

- ▶ Mejor autoestima
- ▶ Socialización
- ▶ Motivación para tomar las oportunidades que se presentan

Desarrollo Social

- ▶ Menor costo de cuidados y atención
- ▶ Participación incluyente que da valor agregado a la sociedad
- ▶ Promueve la integración de la comunidad