

RECOMENDACIONES

DE EJERCICIO FÍSICO EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

TIP # 1

ACTIVIDAD FÍSICA AERÔBICA

- Realizar 30 minutos al día y 3 días por semana.
- Debes acumular de 150-300 minutos de actividad física moderada a la semana.
- Implican movimientos rítmicos de grandes grupos musculares durante períodos prolongados (10 minutos o más) en los que se utiliza el consumo de oxígeno para mejorar la resistencia pulmonar y cardiovascular.
- Estas actividades incluyen:
 - **Caminar rápido, correr, nadar o montar en bicicleta.**



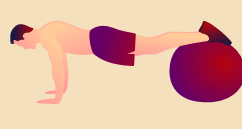
TIP # 2

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

- Realizar trabajo de los grandes grupos musculares 2 o más días a la semana.
- **Objetivo:** desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos para **aumentar la fuerza muscular**, la **potencia**, la **resistencia** y la **masa ósea**. Se dividen en dos categorías:

ACTIVIDADES DE FUERZA

Implican contracciones musculares para vencer una resistencia. Ejemplos: **empujar, tirar, transportar o levantar objetos pesados** o mover el **propio peso corporal** (sentadillas, pesos muertos, remos, contractora, etc.)



ACTIVIDADES DE RESISTENCIA MUSCULAR

Implican contracciones musculares mantenidas durante un **período prolongado** donde se trabajan los **grandes grupos musculares**. Ejemplos: **plancha, puente de glúteo, isometrias**, etc.

TIP # 3

BUENAS PRÁCTICAS

- Realizar ejercicios adecuados según la experiencia previa y la aptitud física de cada persona.



- Es preferible realizar actividad física a permanecer inactivo; cualquier movimiento, incluso pequeño, es beneficioso.

- Se aconseja empezar con dosis pequeñas de actividad física y aumentar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad según la aptitud física lo permita.



- La actividad física no genera eventos adversos si se adapta al nivel de actividad y función física y salud de cada persona. Valorar siempre beneficios vs riesgos.

- Es recomendable que se consulte a médicos y especialistas en actividad física para determinar el tipo y cantidad adecuada de actividad física.

