

Buen Estado Físico

El buen estado físico **permite que los niños y adolescentes puedan participar en las actividades diarias** sin estrés o cansancio. El buen estado físico es importante para los niños con discapacidades del desarrollo de la misma manera que es importante para todos los niños.

Un niño quien está de buen estado físico:

- Puede cumplir las actividades de casa diarias, asistir a la escuela y participar en los deportes y la recreación, a nivel apropiado para su nivel del desarrollo, sin cansarse demasiado.
- Debe todavía tener energía después de un día activo normal.

El buen estado físico también **reduce los riesgos de salud** que pueden ocurrir en los adultos como resultado de la inactividad física, incluyendo la enfermedad cardíaca.

- presión alta
- obesidad
- baja resistencia
- diabetes
- osteoporosis (huesos frágiles)
- dolor de la espalda inferior
- depresión

Los Cuatro Principales Componentes de la Salud Relacionados con el Buen Estado Físico

1. **Resistencia Cardiovascular y Respiratoria** (el buen estado físico del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio). Este tipo de buen estado físico probablemente es lo mas importante para la buena salud a largo plazo. Sin el buen estado cardiovascular y respiratorio, las actividades sostenidos serían difíciles.
2. **Fuerza y Resistencia Muscular**. Muchas actividades, como caminar por distancias largas (con o sin muletas), haciendo transferencias o subiéndose en una silla de ruedas por una rampa, todos requieren bastante fuerza y resistencia muscular.

3. **La flexibilidad** (de los músculos y del tejido blando alrededor de las articulaciones). La flexibilidad es un problema para los niños que están relativamente inmóviles, que utilizan las sillas de ruedas para períodos extendidos o que tienen la espasticidad, músculos débiles o un desbalance en la fuerza muscular. Por ejemplo, los períodos extendidos de sentarse en una silla de ruedas puede causar que se ponen estrechos los músculos de la cadera, la parte posterior de las piernas y la espalda inferior.
4. **Composición Corporal** (peso y porcentaje de grasa comparado con los músculos). Problemas con el peso pueden afectar la salud, limitar la buena función corporal y aumentar la inactividad. Un niño con sobre-peso necesita más fuerza en los músculos y más esfuerzo cardiovascular para mantener un nivel básico de actividades.

Un programa para mantener un buen estado físico para un niño con parálisis cerebral u otra discapacidad del desarrollo, debe incluir actividades que fortalecen los cuatro componentes principales del buen estado físico. El programa debe estar diseñado para el individuo por un médico o terapeuta quien está familiarizado con el niño y sus necesidades especiales de salud.

Autor: Darlene Sekerak, PT, PhD

Información del Contacto: dsekerak@med.unc.edu, (919) 843-8660

Última Revisión: Junio 24, 2002

Referencia

Rimmer JH, Damiano DL. *Maintaining or Improving Fitness in Children with Disabilities*. En Topics in Physical Therapy: Pediatrics. American Physical Therapy Association. Alexandria VA. 2001