

Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

Irene Bartolomé

Coordinación Fundación de Esclerosis Múltiple

Organizado por



Con la colaboración de



Madrid, 17 de junio de 2015



- **¿Qué consideramos qué es actividad física?**
- **¿Qué recomendaciones se deberían dar respecto a la actividad física en EM?**
- **¿Qué profesionales deben encargarse de la actividad física dentro de las Asociaciones?**
- **¿En las Asociaciones es el único lugar donde realizar actividad física?**
- **¿Cómo podemos fomentar la actividad física desde las Asociaciones?**



QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA

- **NORMALMENTE CUANDO HABLAMOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SOLEMOS PENSAR EN DEPORTES: NADAR, CORRER, JUGAR AL TENIS, BALONCESTO, FÚTBOL, NATACIÓN, CICLISMO.**
- **PERO ACTIVIDAD FÍSICA TAMBIÉN ES: YOGA, PILATES. ASÍ COMO CAMINAR, BAILAR Y CUALQUIER AVD COMO PEINARSE, DOBLAR ROPA,... (PARA LAS PERSONAS CON MÁS PROBLEMAS DE MOVILIDAD)**



QUÉ RECOMENDACIONES DEBERÍAMOS DAR SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

- **HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.**
- **IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN.**
- **HAY QUE TENER CUIDADO CON EL CALOR.**
- **NECESIDAD DE HACER DESCANSOS ADECUADOS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**
- **PUEDEN HACER EL DEPORTE O PRÁCTICA FÍSICA QUE MÁS LES GUSTE Y SE AJUSTE A CADA UNO DE ELLOS. INCLUSO PARA LOS MÁS AFECTADOS EXISTEN LUGARES ESPECIALIZADOS EN DEPORTE ADAPTADO.**
- **CUIDADO CON OBSESIONARSE CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.**



QUÉ PROFESIONAL DE LAS ASOCIACIONES DEBE ENCARGARSE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- **FISIOTERAPEUTAS**
- **ENFERMERA**
- **PSICÓLOGO**
- **TRABAJADOR SOCIAL**





ASOCIACIONES , ÚNICO LUGAR DONDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

- **EN LAS ASOCIACIONES**
- **GIMNASIOS**
- **POLIDEPORTIVOS**
- **PISCINAS MUNICIPALES O PRIVADAS**
- **EN PARQUES, LA CIUDAD (CORRER, CICLISMO,...)**
- **ACADEMIAS DE BAILE**



CÓMO PODEMOS FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LAS ASOCIACIONES.

- **INFORMACIÓN**
- **YOGA/PILATES**
- **BAILE**
- **GRUPOS DE ESTIRAMIENTO**
- **MARCHA NÓRDICA**
- **CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN COMO LA CARRERA POR LA EM O EL MÓJATE, GOLF,.....**



www.tarjetas.com