

Importancia del ejercicio físico en la capacidad pulmonar de personas con lesión medular, una propuesta pedagógica a través del medio acuático

Importance of physical exercise on lung capacity of people with spinal cord injury, a pedagogical proposal through the aquatic environment

Paulina Yesica Ochoa Martínez

Universidad Autónoma de Baja California

pochoal@uabc.edu.mx

Javier Arturo Hall López

Universidad Autónoma de Baja California

javierhall@uabc.edu.mx

Número 05. Enero - Junio 2014

Resumen

La práctica regular y sistemática de ejercicio físico ha sido recomendada para las personas con lesión medular debido a las complicaciones derivadas de esta enfermedad, dentro de las cuales están los problemas del sistema respiratorio. El objetivo de esta revisión es mostrar la manera como el ejercicio físico puede coadyuvar a la mejora de su capacidad respiratoria, por lo que se hace una propuesta pedagógica para la prescripción del ejercicio en el medio acuático.

Palabras Clave: lesión medular, capacidad pulmonar, ejercicio.

Abstract

The regular and systematic practice of physical exercise has been recommended for people with spinal cord injury due to complications arising from the disease, among which are the respiratory system problems. The objective of this review is to show the way as physical exercise can help improve your breathing capacity, what becomes a pedagogical proposal for the prescription of exercise in the aquatic environment.

Key Words: spinal cord injury, lung capacity, exercise.

Estadísticas

Fecha recepción: Octubre 2013

Fecha aceptación: Diciembre 2013