

El ejercicio con Distrofia Miotónica

Los 4 pilares del ejercicio físico: Añada movimiento a su vida diaria

Cómo encontrar motivación

- Discuta sus objetivos con un fisioterapeuta, entrenador personal, amigo o familiar. Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo o buscar un compañero que le ayude a mantenerse responsable con el ejercicio.
- Inscríbase en una clase de ejercicio y/o haga planes para hacer actividad física con amigos para mantenerse motivado.
- Encuentre formas de incorporar el ejercicio en su vida cotidiana creando rutinas basadas en el movimiento.

SUGERENCIA

Pruebe diferentes actividades físicas hasta que encuentre algo que le guste. Empiece poco a poco y vaya aumentando gradualmente. ¡No olvide llevar un registro de su progreso y recompensarse!

Cómo monitorear el ejercicio

- **Los principios FITT:** Lleve un registro de la Frecuencia (qué tan seguido hace ejercicio), Intensidad (con cuánta potencia), Tiempo, (por cuánto tiempo hace ejercicio) Tipo de ejercicio (aeróbico, estiramiento, fortalecimiento, equilibrio), y de su progreso (cómo podría avanzar en el ejercicio).

SUGERENCIA

Encuentre un calendario de ejercicios basados en FITT en la página 12 de la Guía de ejercicios de MDF. ¡Escanee el código QR que aparece más adelante!

- **Evaluación de la respuesta corporal al ejercicio:** Mejore la comprensión de las reacciones de su cuerpo al ejercicio mediante el seguimiento de:
 - Índice de esfuerzo percibido (cuánto esfuerzo cree que está realizando en una escala del 1 al 10)
 - Prueba del habla (utilizando su capacidad para hablar con facilidad durante el ejercicio como indicador de intensidad)
 - Frecuencia cardíaca (número de latidos por minuto)
 - VO2 Max: cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede usar durante el ejercicio

SUGERENCIA

¡Puede usar dispositivos de seguimiento de actividad para medir sus pasos, niveles de oxígeno y frecuencia cardíaca! Considere la posibilidad de adquirir un reloj inteligente, un Apple Watch, un Polar, un Fitbit o un Garmin. (Las funciones pueden variar según el dispositivo).



Más información

puede ser encontrada en la Guía de ejercicios para personas con distrofia miotónica.

http://www.myotonic.org/sites/default/files/20a23-12/MD-F_Exercise-Guide_Spanish_12-2023.pdf

¡Los estudios demuestran que el ejercicio moderado es seguro y puede ayudar a optimizar el funcionamiento y mantener la fuerza en personas con distrofia miotónica (DM)! Este gráfico resume ideas para encontrar motivación, controlar el ejercicio y añadir movimiento a su vida diaria. ¡Consulte a su médico antes de realizar estas actividades!



Flexibilidad/Estiramiento/Rango de movimiento

Ejercicios en los que el músculo y el tendón se mueven a través de todo el rango de movimiento (ROM, del inglés range of movement) de las articulaciones (estiramientos, masajes, contracción y expansión completa de los músculos).

SUGERENCIA

Para los músculos más débiles, pruebe ejercicios de rango de movimiento en posiciones diferentes o modificadas, como sentado o acostado.



Aeróbico/Cardiovascular

Ejercicios que aumentan la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria (caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar).



Resistencia/Fortalecimiento

Ejercicios que implican levantar pesos u objetos pesados adecuados, bandas elásticas de resistencia o ejercicios con el peso corporal, como sentadillas o flexiones (levantar objetos pesados adecuados, bandas elásticas de resistencia, peso corporal).



Entrenamiento para el equilibrio

Ejercicios que fortalecen los músculos que mantienen el cuerpo erguido, incluidos los músculos centrales, del tronco y de las piernas, que mejoran la estabilidad y ayudan a prevenir caídas (tai-chi, yoga, yoga en silla, actividades de doble tarea [realizar una tarea de movimiento principal y una segunda tarea que distrae al mismo tiempo]).



**Myotonic
Dystrophy**
FOUNDATION

**Myotonic
Dystrophy**
IN MOTION
www.myotonic.org