Thomas Jefferson University
Jefferson Digital Commons

Manual de Lesión de la Médula Espinal (Español)

Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley Spinal Cord Injury Manual

2009

Terapia recreativa- Manual de enseñanza para el paciente y la familia sobre lesiones de la médula espinal

Thomas Jefferson University Hospital and Magee Rehabilitation
Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley, Susan.Sammartino@jefferson.edu

Let us know how access to this document benefits you

Follow this and additional works at: http://jdc.jefferson.edu/spinalcordmanual_esp

Part of the Rehabilitation and Therapy Commons

Cita Recomendada

Thomas Jefferson University Hospital and Magee Rehabilitation, "Terapia recreativa- Manual de enseñanza para el paciente y la familia sobre lesiones de la médula espinal" (2009). *Manual de Lesión de la Médula Espinal (Español)*. Papel 15.
http://jdc.jefferson.edu/spinalcordmanual_esp/15

This Article is brought to you for free and open access by the Jefferson Digital Commons. The Jefferson Digital Commons is a service of Thomas Jefferson University's Academic & Instructional Support & Resources Department (AISR). The Commons is a showcase for Jefferson books and journals, peer-reviewed scholarly publications, unique historical collections from the University archives, and teaching tools. The Jefferson Digital Commons allows researchers and interested readers anywhere in the world to learn about and keep up to date with Jefferson scholarship. This article has been accepted for inclusion in Manual de Lesión de la Médula Espinal (Español) by an authorized administrator of the Jefferson Digital Commons. For more information, please contact: JeffersonDigitalCommons@jefferson.edu.

Jefferson® | Magee Rehabilitation

Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley

NIDRR-designated

Manual sobre Lesiones de la Médula Espinal

Una publicación de
Regional Spinal Cord Injury Center
of the Delaware Valley

JG 10-1325

Manual de enseñanza para el paciente y la familia sobre lesiones de la médula espinal

Una publicación de
Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley

Investigado y preparado por el personal clínico de Thomas Jefferson University Hospital y de Magee Rehabilitation Hospital

Disponible en linea en:

www.spinalcordcenter.org

La traducción al español de este manual fue posible gracias al generoso apoyo de la Fundación Craig H. Neilsen, Valley Village, California.

© 1993, 2001, 2009 Thomas Jefferson University. Esta publicación es propiedad de Thomas Jefferson University. Todos los derechos reservados. Este Manual está destinado al uso en un sistema total de atención que cumpla con todos los estándares de CARF vigentes para los Centros de SCI. Ni Thomas Jefferson University Hospital ni Magee Rehabilitation Hospital son responsables de ninguna obligación, reclamación, demanda ni daño que se afirme sea el resultado directo o indirecto de la información incluida en el presente. El uso o la reimpresión de cualquier parte de este manual deben ser autorizados explícitamente por Thomas Jefferson University.

3.11.10

Dedicatoria

El Comité del Manual de Regional SCI Center of the Delaware Valley desea expresar su profundo agradecimiento por el arduo trabajo y la dedicación de todas las personas que colaboraron para la realización de este manual.

Lori Bennington, RN
Amy Bratta, MPT
Sharon Caine, PT
Catharine M. Farnan, RN, MS, CRRN, ONC
Dawn Frederickson, BSN
Karen Fried, RN, MSN, CRRN, CCM
Colleen Johnson, PT, NCS
Nicole Krafchek, PT
Cynthia Kraft-Fine, RN, MSN
Marlene Kutys, MSW
Linda Lantieri, PT, ATP
Frank Lindgren
Mary Grace Mangine, OTR/L
Dina Mastrogiovanni, OTR/L, ATP
Vilma Mazziol, LPC
John Moffa, RT
Mary Patrick, RN **(Editor)**
Evelyn Phillips, MS, RD, LDN, CDE
Marie Protesto, RN
Julie Rece, RN, MSN, CRRN, CWOCN
Katheleen Reidy, PhD
Jessica Rickard, CTRS
Margaret Roos, PT, DPT, MS
Susan Sakers Sammartino, BS
Mary Schmidt Read, PT, DPT, MS **(Editor)**
Patricia Thieringer, CTRS
John Uveges, PhD
Cheryl West, MPT

Esta publicación cuenta con el apoyo de Thomas Jefferson University, un subsidio del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (National Institute on Disability and Rehabilitation Research, NIDRR, por sus siglas en inglés) de la Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación (Office of Special Education and Rehabilitative Services, OSERS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Educación de EE. UU., Washington, D.C. y de Geoffrey Lance Foundation.

Terapia recreativa

Introducción 1
¿Qué es la terapia recreativa? 1
¿Por qué la terapia recreativa es importante? 1
Tratamiento con Terapia Recreativa como paciente hospitalizado 2
El regreso al hogar: retomar su estilo de vida para el esparcimiento 3
Programas y recursos comunitarios especializados de recreación 3
Servicios comunitarios del centro de SCI 4
- Grupo de apoyo y recursos para la SCI 4
- Consultores de pares con SCI 4
- Grupo de apoyo a familiares cuidadores 5
- Deportes en silla de ruedas 5
- Publicaciones sobre recreación 6

Glosario 7
Referencias 8

 © 2009 RSCIDV

Terapia recreativa

Introducción

Su tiempo libre y la forma en que usa ese tiempo pueden ser una fuente de satisfacción, disfrute y realización personal. Usted probablemente tenga muchas preguntas sobre el efecto de su lesión en la capacidad de participar en sus actividades y deportes favoritos. Existe terapia recreativa disponible para ayudarlo a responder todas las preguntas e inquietudes y a planificar un estilo de vida para el tiempo libre que le resulte satisfactorio.

¿Qué es la terapia recreativa?

La terapia recreativa es una forma de tratamiento que utiliza actividades recreativas para trabajar sobre sus objetivos de rehabilitación. Mediante la utilización de sus aptitudes e intereses recreativos actuales, la terapia recreativa puede abordar muchos de sus objetivos, entre los que se incluyen:

- **Mejorar las capacidades físicas**: Mejorar la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad, la movilidad y la amplitud de movimiento.
- **Promover una mayor confianza en sí mismo**: Concientización que lo impulse hacia una vida independiente y la autodeterminación.
- **Enriquecer la calidad de vida**: Oportunidades para que afloren la creatividad, la expresión personal y el sentido productivo de uno mismo mediante una buena utilización del tiempo libre.
- **Manejar el estrés**:Actividades que relajan la mente y el cuerpo de la tensión y las presiones.
- **Reintegrarse a la comunidad**: Actividades que fomentan las relaciones sociales e incentivan las actividades de tiempo libre en su comunidad, así como la práctica de cualquier aptitud de movilidad en un ámbito comunitario.

La terapia recreativa puede agruparse en tres tipos de servicios: tratamiento, educación para el tiempo libre y actividades de diversión.

¿Por qué la terapia recreativa es importante?

Para ponerse bien: La terapia recreativa contribuye a una mente y un cuerpo más sanos.

Para vivir bien: Llevar una vida lo más activa posible la vuelve más satisfactoria y divertida.

 © 2009 RSCIDV

Para permanecer bien: Una vez que se siente bien, las actividades recreativas pueden ayudarlo a mantener esa sensación de bienestar.

Tratamiento con Terapia Recreativa como paciente hospitalizado

El Programa de terapia recreativa proporciona tratamiento individual y grupal para los pacientes hospitalizados de Thomas Jefferson University Hospital y de Magee Rehabilitation Hospital. Cada paciente remitido para terapia recreativa es evaluado por un especialista en recreación terapéutica certificado (CTRS, por sus siglas en inglés) que proporciona un programa personalizado según sus necesidades de tiempo libre.

En Magee, tenemos salas de estar para pacientes con televisores, reproductores de DVD y de VHS. Asimismo, se puede consultar bibliografía sobre lesión de la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés). Tenemos un área para jugar al billar, al tenis de mesa y al fútbol de mesa ubicada en el piso superior. Tenemos un invernadero de fácil acceso ubicado en el piso superior, en el que se encuentra disponible un terapeuta hortícola de tiempo completo. Tenemos programas de diversión para la noche y los fines de semana, con importantes eventos en los días festivos durante todo el año.

Parte de la terapia recreativa consiste en reintegrarse a la comunidad. Las clases de educación para el tiempo libre abordan las cuestiones e inquietudes que usted pueda tener cuando retome su estilo de vida para el tiempo libre. Las sesiones de educación para el tiempo libre revisan los beneficios de la recreación, los obstáculos a la participación, las estrategias para superar los obstáculos a la participación, información sobre actividades de adaptación para su discapacidad, instrucción respecto de actividades adaptadas, la revisión de equipos adaptados y la remisión a recursos comunitarios adecuados.

Como parte de su programa de educación para el tiempo libre, Magee puede ofrecer salidas terapéuticas a diversos lugares para obtener más información sobre accesibilidad de sillas de ruedas, adaptación social, movilidad en la comunidad y recursos comunitarios especializados. Se invita a las familias de los pacientes a asistir a estas sesiones para capacitación familiar en un ámbito comunitario. Los lugares para las salidas pueden incluir, entre otros, centros comerciales, eventos deportivos, museos, restaurantes, teatros, etc. Tenemos una diversidad de equipos adaptados para todos los niveles de recreación, lo que incluye pesca, bicicletas de mano adaptables,

© 2009 RSCIDV

herramientas de jardinería adaptables, un programa de reconocimiento de voz para usar una computadora, manguitos para jugar billar y ping-pong, y una máquina para levantar pesas de fácil acceso. Magee puede tener acceso a equipos más grandes, como sillas para deportes y esquís para esquiar sentado a través de proveedores locales.

Cuando un deporte o una actividad no puedan probarse mientras se encuentra en Jefferson o Magee, realizamos remisiones a otros recursos comunitarios que ofrecen servicios o equipos de recreación especializados. Nuestra amplia Guía de Recursos Recreativos detalla todos los programas comunitarios de recreación en nuestra área.

El regreso al hogar: retomar su estilo de vida para el esparcimiento

Después de la lesión, es posible que se pregunte cómo podría realizar algunas de estas actividades con sus capacidades actuales. Dado que es posible que usted tenga más tiempo libre que el que tenía antes de la lesión, es importante que encuentre un estilo de vida para el tiempo libre que le resulte satisfactorio. Algunas actividades recreativas requerirán equipos, adaptaciones o instrucciones especiales. Descubrirá que puede retomar muchas de las actividades recreativas de las que disfruta, con la capacitación y los equipos adecuados. Es posible que necesite usar equipos diferentes o practicar las actividades de manera diferente, pero el objetivo seguirá siendo el mismo: divertirse. Las personas con todos los niveles de lesión de la médula espinal nadan, esquían, viajan, salen a cenar, pescan, juegan tenis, practican golf y disfrutan cada actividad que pueda imaginarse. ¡Salga e inténtelo! No obstante, en primer lugar, es posible que necesite obtener información y recursos adicionales.

Programas y recursos comunitarios especializados de recreación

A pesar de que puede continuar disfrutando de su tiempo libre con su familia y amigos, es posible que desee participar en grupos especializados para personas con discapacidades.

Por lo general, estos grupos son beneficiosos cuando tiene muchas preguntas o inquietudes acerca de determinada actividad. Estos grupos de recreación especializados pueden utilizarse como peldaños para aprender las aptitudes necesarias con el fin de retomar sus actividades favoritas con la familia y los amigos. Estos grupos pueden ofrecer apoyo de pares, compartir con usted conocimientos y recursos, préstamos para equipos adaptados, ayudas o asistencia física, e instrucción. Existen grupos que enseñan deportes de competencia y de recreación, música, artes y actividades al aire

 © 2009 RSCIDV

libre. Además, existen grupos que se especializan en transportes accesibles, apoyo de pares, entretenimiento y socialización.

Estos grupos y servicios especializados están detallados en la Guía de Recursos Recreativos de Magee, que se adjunta en este manual. Esta guía se actualiza en forma anual. Para obtener copias actualizadas de esta guía, comuníquese con los programas comunitarios de Magee al 215-597-3412 o envíe un correo electrónico a Pat Thieringer a pthieringer@mageerehab.com.

Se adjunta una lista de asociaciones deportivas, cortesía de la revista *Sports 'n' Spokes*. Para obtener una copia actualizada de esta lista, comuníquese con *Sports 'n' Spokes*.

Servicios comunitarios del centro de SCI

Grupo de apoyo y recursos para la SCI

Se le invita a incorporarse a este grupo que proporciona oportunidades de educación, recreación y apoyo para personas con lesión de la médula espinal y sus seres queridos. Este grupo está organizado y es conducido por personas con lesión de la médula espinal. Cada mes, los miembros presentan un programa educativo que ha incluido temas como tecnología de asistencia, investigación para la cura, relaciones, sexualidad, viajes, etc.

Si desea recibir más información o desea ser incluido en la lista de envío de correos electrónicos para este grupo, llame a los Coordinadores de Pares al 215-587-3174.

Consultores de pares con SCI

El Programa de Consultores de Pares con SCI ofrece a las personas que hayan tenido una lesión reciente de la médula espinal la oportunidad de beneficiarse del conocimiento y la experiencia de aquellos que "han estado ahí y lo han hecho". Puede participar de muchas maneras:

- **Protegidos**: Si está en el proceso de adaptar su lesión de la médula espinal, puede resultarle beneficioso hablar con alguien que ya "ha estado ahí y lo ha hecho". Cualquiera puede llamar y solicitar una consulta de pares. Más de ochenta consejeros de pares capacitados están disponibles para responder a sus preguntas e inquietudes. Los pares pueden unirse según el nivel de lesión, las situaciones sociales, el sexo, el estado civil, los intereses recreativos y la experiencia vocacional.

© 2009 RSCIDV

- **Mentores**: Aquellos que han tenido una lesión de la médula espinal durante mucho tiempo pueden considerar postularse como voluntarios en calidad de consultores de pares para ayudar a otros en el difícil proceso de adaptación. Para reunir los requisitos de par orientador, usted debe asistir a dos sesiones de capacitación.

Para obtener más información sobre el Programa de Consultores de Pares con SCI, comuníquese con los Coordinadores de Pares al 215-587-3174.

Grupo de apoyo a familiares cuidadores

El grupo de apoyo a familiares cuidadores está abierto a todas las familias y los seres queridos de las personas con discapacidades. Los cónyuges, los padres, los niños y los seres queridos de aquellas personas con discapacidades pueden compartir sus preguntas e inquietudes. Este grupo es conducido por los familiares de Pares con SCI.

Deportes en silla de ruedas

Después del alta hospitalaria, es posible que descubra que participar en los programas de deportes en silla de ruedas de Magee le ayuda a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar personales. Además de disfrutar del entusiasmo de competir, estos objetivos incluyen:

- Mejoras en el acondicionamiento físico y en el estado general de salud mediante la actividad física.
- Aumento en la autoestima y la confianza mediante el dominio de un nuevo deporte.
- Desarrollo de aptitudes para el tiempo libre adaptadas.
- Adaptación de la discapacidad mediante la interacción con otros que tienen lesiones de la médula espinal.

Actualmente, Magee ofrece, en forma regular, la práctica y competencias para los siguientes deportes: basquetbol, rugby en silla de ruedas, tenis, softball y fútbol en silla de ruedas. Cada uno de estos deportes tiene prácticas semanales regulares con entrenamiento por parte de personas capacitadas y personal de apoyo. El equipo brinda a los deportistas en silla de ruedas el patrocinio financiero para la mayor parte de los gastos para las competencias, el transporte y los equipos.

Cada equipo tiene un programa de competencias conformado por juegos y torneos, y muchos deportistas viajan con nosotros en forma considerable a competencias en todo el país. Existen

 © 2009 RSCIDV

oportunidades de practicar las actividades en forma recreativa o de competir a un nivel selecto, que van de competencias locales y regionales a competencias nacionales e internacionales.

Publicaciones sobre recreación

Se desarrollan constantemente programas y equipos recreativos nuevos para personas con lesión de la médula espinal. Para mantenerse al tanto de los nuevos desarrollos, puede suscribirse a una de las siguientes publicaciones, que comprenden intereses recreativos para personas con discapacidades:

Sports 'n' Spokes
PVA Publications
2111 E. highland Avenue
Suite 180
Phoenix AZ 85016-4702
1-888-888-2201
pvapub@aol.com

Active Living
132 Main Street East
Suite 1
Grimsby, ON L3M1P1
1-905-309-1639
activeliv@aol.com

Accent on Living
PO Box 700
Bloomington, IL 61702
1-800-787-8444

Access to Travel
Publishing Office
PO Box 352
Hawley Lane
New Baltimore, NY 12124
518-731-9701

New Mobility
No Limits
Communications, Inc
PO Box 220
Horsham, PA 19044
215-675-9133

Palestra
Challenge Publications, Ltd.
PO Box 508
1948 Riverview Drive
Macomb, IL 61455
309-833-1902

Paraplegia News
2111 East Highland Avenue
Suite 180
Phoenix, AZ 85016-4702
602-224-0500

Careers & the Disabled
Equal Opportunity
Publications, Inc
1160 East Jericho Turnpike
Suite 200
Huntington, NY 11743
516-421-9421

© 2009 RSCIDV

Glosario

Calidad de vida	Un aspecto importante en la atención médica; la calidad de vida se refiere a la capacidad del paciente para disfrutar de las actividades normales de la vida.
Pares orientadores	Persona con una lesión de la médula espinal que fue capacitada para brindar consejería a sus pares.
Reintegración comunitaria	Programa destinado a facilitar su transición y regreso al hogar, al trabajo, a la escuela, al vecindario, etc. y permitir que usted participe en forma activa en la comunidad.
Terapia recreativa	Programa diseñado para ayudar a las personas con discapacidades a responder preguntas e inquietudes con respecto a los efectos de su discapacidad en los deportes y otras actividades. Usted será evaluado por un especialista recreativo certificado que brinda un programa personalizado para satisfacer sus necesidades de esparcimiento.

© 2009 RSCIDV

Referencias

1. Folleto de Regional Spinal Cord Injury Center publicado en diciembre de 1999.
2. Magee Rehabilitation Hospital, *Recreational Resource Guide*, publicada en el año 2000.

© 2009 RSCIDV

Comentarios y opiniones

El personal del centro ha dedicado recientemente mucho tiempo y esfuerzo para revisar este manual. No obstante, sabemos que las personas que leen y utilizan el manual en forma activa pueden mejorarlo. Como parte de nuestro programa de mejora continua de la calidad, le solicitamos que ayude a guiar nuestros esfuerzos para mejorar el manual.

En la próxima sección del capítulo hay dos formularios. El primer formulario es un resumen por capítulo que intenta identificar aquellas áreas del manual que podrían mejorarse con un poco más de trabajo. También intentamos identificar cualquier inquietud importante que no haya sido abordada.

La segunda sección es un cuestionario más específico que tiene como meta los temas particulares que deben tratarse. Por ejemplo, si debe agregarse un término al glosario o si debe modificarse la definición. ¿Debería agregarse un medicamento al análisis de los programas intestinales?

Cuanto más específicos sean los comentarios, mayores serán las probabilidades que tendremos de realizar las mejoras que constituyen la base de su idea. Al comunicarse con Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley; no obstante, los usuarios nos autorizan a usar cualquier información, sugerencia, idea, gráfico o concepto comunicado para cualquier propósito que elijamos, ya sea comercial, público u otro, sin ningún tipo de compensación ni reconocimiento.

Gracias por tomarse el tiempo para ayudarnos a mejorar este manual.

Atentamente,

Comité del Manual sobre SCI

Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley
Thomas Jefferson University Hospital
132 S. 10th Street
375 Main Building
Philadelphia, PA 19107

 © 2009 RSCIDV

Formulario de opiniones

Clasifique cada capítulo colocando una “X” en la escala debajo del término que mejor represente su opinión. Use la página siguiente para proporcionar comentarios específicos sobre sus calificaciones. Si lo desea, haga copias de la página siguiente.

	Sin opinión	Regular	Satisfactorio	Bueno	Excelente
Reconocimientos/Páginas preliminares					
Índice					
Introducción					
Lesión de la médula espinal					
Vejiga					
Intestino					
Sistema respiratorio					
Dependencia respiratoria					
Piel					
Sistema cardiovascular					
Nutrición					
Actividades de la vida diaria					
Equipos					
Movilidad					
Psicología					
Servicios vocacionales					
Terapia recreativa/Guía de recursos					
Viajes y transporte					
Sexualidad					
Sistema de Atención de Seguimiento de Lesiones de la Médula Espinal					
Glosario principal					

© 2009 RSCIDV

Sugerencias y comentarios

Capítulo: _____

Página(s): _____

Comentarios: _____

_____

_____

¿Hay algún término que deba agregarse al glosario? ¿Cómo definiría los términos?

¿Hay alguna sección o párrafo que no fue claro?

¿Hay algún dibujo o esquema que ayudaría a ilustrar el material tratado?

¿Hay algún tema adicional que debería cubrirse?

¿Hay alguna pregunta que cree se debería haber respondido en el manual?

¿Cuál es la pregunta?

¿Cuál es la respuesta sugerida?

¿Hay alguna referencia que debería agregarse? ¿Algún otro recurso que debería mencionarse?

Al comunicarse con Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley; no obstante, los usuarios nos autorizan a usar cualquier información, sugerencia, idea, gráfico o concepto comunicado para cualquier propósito que elijamos, ya sea comercial, público u otro, sin ningún tipo de compensación.

 © 2009 RSCIDV