

# RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO SANO DE VIDA EN PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

**Susan Schalock**  
*Hastings College*

Esta comunicación pretende incidir en la necesidad de que las personas con discapacidades del desarrollo lleven unos estilos de vida sanos, enfatizando en la educación física y en la educación de los hábitos alimenticios. En la actualidad se puede decir que tanto en los EE.UU. como en el resto del mundo faltan programas unificados e información al respecto. De los pocos programas que de hecho existen, aquellos que van dirigidos a personas institucionalizadas o a las que reciben educación en centros escolares, dan la sensación de estar inspirados individualmente y de tener poca uniformidad.

La importancia de llevar un estilo sano de vida quedó demostrada y matizada en varios estudios llevados a cabo en Alameda County, California (Belloc y Breslow, 1972; Breslow, 1972, 1977). En dichos estudios, tras seleccionar aleatoriamente a más de 6.000 habitantes, los autores realizaron un seguimiento durante cinco años. Según los resultados de dichos estudios, los siguientes hábitos inciden positivamente en la duración de la vida:

1. Desayunar todos los días.
2. Comer con moderación, sin "picar" entre comidas.
3. Mantener un peso corporal normal (equilibrado, en relación a la altura, complexión, edad, etc.).
4. No fumar nunca.
5. No beber alcohol, o hacerlo sólo moderadamente.
6. Hacer ejercicio con regularidad.
7. Dormir siete u ocho horas diarias.

Estas recomendaciones son importantes para todos nosotros, incluidas las personas con discapacidades del desarrollo. Sin embargo esta comunicación no pretende entrar en detalle en cada una de ellas, sino aconsejar que incorporemos estos buenos hábitos en los programas de salud existentes, y que fomentemos específicamente los referidos a una buena alimentación y al ejercicio físico.

Después de impartir durante 25 años un curso titulado: "Ejercicio físico, Control del peso y Alimentación" a universitarios de los primeros primeros años de la carrera, existen ciertas áreas básicas que se podrían incluir en los programas destinados a personas con discapacidad. En el área de la alimentación se debe hacer hincapié en una dieta sana. Pero debido a las variaciones metabólicas de unas personas a otras, es imposible precisar las necesidades alimenticias para cada persona. Según Jones, Shainberg y Byer (1993), y el Comité de Expertos sobre Nutrición y Necesidades Humanas (1993), una relación general de los alimentos que diariamente necesita un adulto medio, incluiría:

1. Dos o tres vasos de leche o de productos lácteos.
2. Dos filetes de 85 gramos de peso. (Es decir, 170 gramos de carne).
3. De tres a cinco cazos de verduras.
4. De dos a cuatro piezas de fruta (una de ellas alta en vitamina C).
5. De seis a once rebanadas (o cucharadas) de pan y cereales (fécula).
6. Pocas grasas y dulces.

Sin embargo, la realidad es que en los EE.UU., las personas tienen una dieta fuerte en lo que se denomina "Comida Basura". En 1993, el Comité de Expertos sobre Nutrición y Necesidades Humanas se reafirmó en su estudio de 1977 titulado, "Objetivos Dietéticos para los Estados Unidos". Los resultados de estos estudios recomiendan que reduzcamos la cantidad de grasas animales, el azúcar y la sal, y que incrementemos la cantidad de fibra y de hidratos de carbono complejos (cereales, frutas y verduras frescas). Estas recomendaciones son extensibles a la mayoría de las culturas y todo el mundo debería hacer suyos estos buenos hábitos alimenticios.

Como se ha mencionado anteriormente, he impartido un curso sobre "Ejercicio físico, Control del peso y Alimentación" en el Hastings College durante 25 años. En la Tabla 1 se incluye un resumen de su contenido que podría adaptarse para su uso general con la mayoría de las personas con discapacidades del desarrollo.

Tabla 1. Areas de contenido sobre el Ejercicio físico y la Alimentación.

<p>1. Introducción</p> <p>a) concepto de dieta b) peso adecuado c) aspectos generales en torno a la dieta (3500, 90%, BMR, engordar, 40% de obesidad) d) necesidades de comida e) fijación de metas f) necesidades de clase social</p> <p>2. Carrera (medición del pulso)</p> <p>a) puntuaciones b) lesiones c) calzado, ropa d) teoría de la reducción de la tensión</p> <p>3. Consejos sobre la dieta - Medición diaria de la cantidad de comida</p> <p>4. Causas de la obesidad</p> <p>a) hereditarias b) culturales/ambientales c) reguladoras/fisiológicas d) psicológicas</p> <p>5. Hábitos de salud para vivir más años (desayunar, comer y beber con mesura, tener</p>	<p>10. Dietas</p> <p>11. Dietas de moda (pasajeras)</p> <p>12. Pastillas dietéticas y diuréticos</p> <p>13. Superación de problemas e imprevistos</p> <p>a) reducción de la crisis b) mantenimiento de los resultados c) Adicciones (bulimia, alcohol, drogas, ludopatías) d) depresión e) masa muscular f) mantenimiento de la forma física</p> <p>14. Ejercicio físico y corazón</p> <p>15. Aspectos generales sobre el corazón</p> <p>16. Nutrición (distribución de las comidas)</p> <p>17. Aspectos teóricos sobre el ejercicio físico</p> <p>a) significado de las marcas obtenidas b) relación actividad-gasto de calorías c) duración de los períodos de ejercicio d) teorías sobre el dolor</p> <p>18. Asociaciones para la promoción de la</p>
--	--

un peso normal, hacer ejercicio físico, no fumar, dormir)	salud
6. Consejos de McGovern: disminuir la ingestión de grasas, azúcar y sal. Aumentar la cantidad de fibra y de hidratos de carbono complejos	19. Asociaciones dietéticas
7. Motivación	20. Control del peso y embarazo
8. Consecuencias de la obesidad para la salud	21. Comida sana
9. Sucedáneos de la comida y preparación de la dieta	22. Yoga e hipnosis
	23. La salud a lo largo del ciclo vital

En los EE.UU., durante los últimos 10 años, se ha insistido en la importancia que tienen para toda la población los estilos sanos de vida. Las áreas en las que se ha incidido más frecuentemente han sido cinco: afrontamiento del stress, alimentación, estado físico, salud y seguridad, y autoimagen. En este sentido, el Centro para los Estilos Sanos de Vida (Rasata, 1986) ha elaborado un cuestionario para evaluar fácil y rápidamente el estilo de vida general, cuya versión resumida aparece en la Tabla 2. Algunos elementos de este cuestionario pueden incorporarse a los programas para las personas con discapacidades del desarrollo.

La última de las áreas que se pretende promover con esta comunicación es el ejercicio físico. Y es que la baja forma física, la falta de motivación y la obesidad parecen ser habituales en la mayoría de las personas con discapacidades del desarrollo (Schalock y Kiernan, 1990). En concreto, estas personas necesitan mejorar en parámetros físicos como la forma física, la habilidad motora y los movimientos corporales. Así mismo, frecuentemente, las actitudes que adoptan son pobres, y su tono físico bajo (Fait y Dunn, 1993).

Entre los objetivos que se persiguen con esta comunicación, no está el de discutir sobre las necesidades y los programas de educación física específicos para personas con discapacidad, sino que a la autora le gustaría hacer algunas recomendaciones generales respecto a cómo desarrollar una buena forma física. La lista que a continuación se expone recoge eclécticamente algunas sugerencias sobre la instrucción y la actividad en general que pueden introducirse en muchos y muy diferentes programas:

1. Avanzar poco a poco. Usar la repetición.
2. Ser amable, alegre y tener paciencia.
3. Para motivarse, comunicar a algún(os) amigo(s) la meta que uno se haya propuesto, de manera que éste(os) ejerza(n) presión social.
4. Incorporar la actividad física como una actividad estructurada diaria más.
5. Elegir actividades físicas que sean importantes y divertidas.
6. Incidir en actividades de las que se deriven a la vez otras consecuencias valoradas en la vida actual.
7. Participar activamente en las actividades que se realicen.
8. Aspirar a superarse en las habilidades sociales y físicas.
9. El miedo, y no siempre la falta de capacidad, hace que algunas personas con

discapacidad rindan menos. Se debe estar atento a los indicios que denoten miedo.  
10. La disciplina debe ser firme a la vez que razonable.

Tabla 2. Cuestionario para una evaluación fácil y rápida del Estilo de Vida.

<p><i>1. Afrontamiento del stress</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A la hora de dormir, concilio el sueño fácilmente.</li> <li>2. No me apresuro para ir a la escuela cada día.</li> <li>3. Si me desvelo, rápidamente vuelvo a conciliar el sueño.</li> <li>4. Controlo los hábitos que denotan nerviosismo (ej.: morderse las uñas).</li> <li>5. Dedico 15 ó 20 minutos diarios para hacer lo que me da la gana.</li> <li>6. Acepto las cosas que no puedo cambiar.</li> <li>7. Los asuntos familiares los tomo con calma.</li> <li>8. Cada día consigo dedicar un poco de tiempo para relajarme.</li> <li>9. Evito utilizar drogas o alcohol para liberarme de las tensiones.</li> <li>10. Estoy contento con la vida que llevo.</li> </ol>	<p><i>3. Estado físico</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En lugar de coger el ascensor, subo las escaleras andando.</li> <li>2. Como ejercicio físico, monto en bicicleta, corro o paseo con regularidad.</li> <li>3. Realizo alguna otra actividad fuerte al menos dos veces a la semana</li> <li>4. Caliento antes de hacer ejercicio duro.</li> <li>5. Me gusta hacer deporte.</li> <li>6. Puedo trotar durante 15 minutos sin agotarme.</li> <li>7. Tengo energía suficiente como para aguantar todo el día.</li> <li>8. Hago ejercicios de estiramiento dos veces por semana.</li> <li>9. Cuando puedo ir andando, evito cualquier otro medio de transporte.</li> <li>10. La actividad física es parte de mi vida.</li> </ol>
<p><i>2. Alimentación</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos los días como fruta o verdura frescas.</li> <li>2. Bebo menos de cinco copas de licor a la semana.</li> <li>3. Evito añadir sal a la comida cuando está servida.</li> <li>4. Como pan integral y cereales a diario.</li> <li>5. Me preocupo por leer y entender la información que traen las etiquetas de los alimentos.</li> <li>6. No supero en más de 4,5 kg. mi peso ideal.</li> <li>7. Evito comer cereales azucarados.</li> <li>8. Evito "picar" cosas dulces o con mucha sal.</li> <li>9. Desayuno fuerte todas las mañanas.</li> <li>10. Evito comer fritos.</li> </ol>	<p><i>4. Salud y seguridad</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tengo protegida mi casa contra el fuego y otros riesgos.</li> <li>2. Me protejo contra el embarazo y/o las enfermedades venéreas.</li> <li>3. Evito fumar tabaco.</li> <li>4. No me arriesgo a ir en un coche cuyo conductor esté borracho.</li> <li>5. Recojo los papeles, los botes y los vidrios usados para reciclarlos.</li> <li>6. Evito abusar de las drogas, incluido el alcohol.</li> <li>7. En invierno, el termostato de mi casa está programado para que se dispare a los 20o C. o menos.</li> <li>8. Evito conducir si he estado bebiendo.</li> <li>9. Cuando voy en un coche, me abrocho el cinturón de seguridad.</li> <li>10. Estoy al día de las vacunas que debo ponerme.</li> </ol>
<p><i>5. Autoimagen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para mí, reirme es fácil.</li> <li>2. Acepta las felicitaciones.</li> <li>3. Soy capaz de felicitar sinceramente a alguien sin que parezca un cumplido.</li> <li>4. Actúo según mis valores.</li> <li>5. Miro el futuro con ilusión.</li> <li>6. En ocasiones, me gusta estar solo.</li> <li>7. Creo que es correcto expresar mis</li> </ol>	

sentimientos.

8. Planifico mi tiempo de manera inteligente.

9. Analizo y acepto los buenos consejos.

10. Si tengo un problema, pido ayuda.

No obstante, una lista de actividades que se podrían modificar para adecuarlas a las particularidades de cada persona, incluiría: actividades deportivas especiales del tipo de las pruebas realizadas en las Olimpiadas para personas con discapacidad (Special Olympics); ejercicios para adelgazar; habilidades motoras básicas (caminar, correr, brincar, saltar sobre un pie, etc.); juegos sobre habilidades básicas; ejercicios de ritmo; deportes de equipo; preparación física general (comprende tablas de ejercicios y entrenamiento en un circuito, de 20 a 30 minutos de duración, tres veces a la semana), y habilidades propias para el ocio (patinaje sobre hielo, montar en bicicleta, jugar a los bolos, badminton, natación) (Fait y Dunn, 1984). La Tabla 3 muestra ejemplos de tablas de ejercicios específicos para un programa de preparación (acondicionamiento, puesta a punto, o iniciación).

Tabla 3. Tablas de ejercicios para un programa de acondicionamiento físico (puesta a punto o iniciación).

<p><i>1. Flexibilidad</i></p> <p>a) Ejercicios de danza preliminares para calentar 2-4-6-10</p> <p>b) Estando de pie, doblar el abdomen como si se fuera a recoger algo del suelo 10-20-30-40</p> <p><i>2. Resistencia y estiramiento de piernas</i></p> <p>a) Cambios de piernas 6-10-14-20</p> <p>b) Cros 5-10-20-40</p> <p><i>3. Estiramientos abdominales</i></p> <p>a) Sentado en el suelo, tenderse y erguirse alternativamente Doblarse 2-5-10-15</p> <p><i>4. Estiramientos de espalda</i></p> <p>a) Empujar algo hacia arriba 2-6-10-16</p> <p>b) Extender los brazos 10-20-30-40</p> <p>c) Empujarse alternativamente apoyándose en la pared 5-10-20-30</p>	<p><i>1. Flexibilidad</i></p> <p>a) Hacer círculos con las rodillas dobladas 10-20-30-40</p> <p>b) Estirar el cuerpo haciendo círculos 10-20-30-40</p> <p>c) Agacharse con las rodillas semiflexionadas 10-20-30-40</p> <p><i>2. Resistencia y estiramiento de piernas</i></p> <p>a) Realizar los ejercicios con las partes interna y externa de las piernas 8-12-16-22</p> <p>b) Saltos con doble rebote 20-30-40-50</p> <p><i>3. Estiramientos abdominales</i></p> <p>a) Sentado en el suelo, tenderse y erguirse alternativamente, estirarse, doblarse, sentarse e incorporarse 2-4-6-10</p> <p><i>4. Estiramientos de espalda</i></p> <p>a) Subir un trecho 2-5-10-15</p>	<p><i>1. Calentamientos preliminares (10)</i></p> <p>a) Extender y dejar caer 4,4</p> <p>b) Ejercicios de danza preliminares para calentar (5)</p> <p>c) Doblar el abdomen como si se fuera a recoger algo del suelo, y volver a erguirse</p> <p>d) Tocar alternativamente las puntas de los pies con las manos</p> <p>e) Mover las piernas haciendo círculos</p> <p><b>**2. Tablas (10 repeticiones de cada ejercicio)</b></p> <p>a) Cambios de pierna</p> <p>b) Caminar cruzando las piernas y tocándolas</p> <p>c) Tres vueltas cortas alrededor de la casa o una larga</p> <p>d) Dar palmadas en el estómago (mariposa)</p> <p>e) Entrecruzamientos de los del cuerpo</p> <p>f) Entrecruzamientos en general</p> <p>g) Adoptar la postura "sentado", apoyando la</p>
---	---	--

<p>d) Hacer flexiones 5-10-20-30</p> <p>5. <i>Resistencia</i></p> <p>a) Correr en un lugar determinado 1-2-3-4-5 min</p> <p>6. <i>Flexibilidad lateral</i></p> <p>a) Vertical y cercano a la pared, hacer que el cuerpo "choque" y "rebote" con los brazos 4-6-10-15</p> <p>b) Tocar las caderas al dejar caer los brazos extendidos 10-20-30-40</p> <p>7. <i>Puesta a punto (acondicionamiento) general</i></p> <p>a) Hacer torsiones con las piernas separadas 5-10-15-20</p> <p>b) Saltar coordinadamente</p> <p>c) Saltar regularmente</p> <p>8. <i>Flexibilidad de cintura</i></p> <p>a) Estirar la cintura lateralmente un total de 6 veces 5-10-15-20.</p> <p>b) Tocar alternativamente las puntas de los pies con las manos 5-10-15-20</p> <p>9. <i>Estiramientos de piernas y caderas</i></p> <p>a) Levantar las piernas (3 tipos) 5-10-15-20</p> <p>b) Mantener las piernas alzadas 5-10-15-20</p>	<p>b) Entrecruzar alternativamente las rodillas por sus ejes 5-10-20-30</p> <p>c) Hacer círculos completos con los brazos hacia adelante y hacia detrás</p> <p>5. <i>Resistencia</i></p> <p>a) Dar vueltas corriendo alrededor de la casa 2-4-6-8</p> <p>Subir escaleras 1-2-3-4</p> <p>6. <i>Flexibilidad lateral</i></p> <p>a) Simular con los brazos el vuelo de una mariposa 10-20-35-50</p> <p>b) Realizar giros de 180 grados 5-10-20-30</p> <p>7. <i>Puesta a punto (acondicionamiento) general</i></p> <p>a) Hacer torsiones con las piernas estiradas lo más posible 5-10-15-20</p> <p>b) Saltos coordinados de 3 cm. 10-20-30-40</p> <p>8. <i>Flexibilidad de cintura</i></p> <p>a) Realizar movimientos regulares con la cintura 5-10-20-30</p> <p>b) Modificación de los ejercicios de danza preliminares para calentar (5-5-5-5-10) 2-3-4-6</p> <p>9. <i>Estiramientos de piernas y caderas</i></p> <p>a) Dar patadas (3 tipos) 5-10-15-25</p> <p>b) Mover las piernas haciendo círculos (-1-)5-10-15-20</p> <p>c) Mantener las piernas alzadas el doble de tiempo 5-10-15-20</p>	<p>espalda en la pared (1 min.)</p> <p>h) Saltar coordinadamente (4 veces)</p> <p>i) Sentarse en forma de V</p> <p>j) Hacer torsiones con las piernas estiradas lo más posible</p> <p>3. <i>Ejercicios tras el calentamiento</i></p> <p>a) Hacer círculos con el cuerpo (rodillas dobladas)</p> <p>b) Realizar flexiones con las dos manos</p> <p>c) Realizar equilibrios con el cuerpo en ángulos distintos</p> <p>d) Elevar las piernas en tres posiciones</p> <p>e) Mover la cadera en tres posiciones</p> <p>*** A medida que la puesta a punto mejora, esta parte del entrenamiento se debería repetir de la siguiente manera:</p> <p>1 recorrido-pobre 2 recorridos-intermedio 3 recorridos-bueno 4 recorridos- muy bueno</p>
--	--	---

Por su parte, en la Tabla 4 se presentan ciertas "recomendaciones para un estilo de vida personal".

Tabla 4. "Recomendaciones para un estilo de vida personal: Alimentación y Ejercicio físico para personas con discapacidades del desarrollo".

<u>Contenidos a desarrollar en una clase sobre Ejercicio físico y Control del peso</u>	<u>Áreas de contenido de un Cuestionario para la evaluación fácil y rápida del Estilo de Vida</u>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) concepto de dieta</li> <li>b) peso adecuado</li> <li>c) aspectos generales en torno a la dieta</li> <li>d) necesidades de comida</li> <li>e) fijación de metas</li> </ol> </li> <li>2. Consejos sobre la dieta - Medición diaria de la cantidad de comida</li> <li>3. Causas de la obesidad               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) hereditarias</li> <li>b) culturales/ambientales, etc.</li> </ol> </li> <li>4. Hábitos de salud para vivir más años (para ser más longevo)</li> <li>5. Consejos de McGovern (véase arriba)</li> <li>6. Motivación</li> <li>7. Consecuencias de la obesidad para la salud</li> <li>8. Sucedáneos de la comida y preparación de la dieta</li> <li>9. Dietas</li> <li>10. Dietas de moda (pasajeras)</li> <li>11. Ejercicio físico y corazón</li> <li>12. Nutrición (distribución de las comidas)</li> <li>13. La salud a lo largo del ciclo vital</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afrontamiento del stress</li> <li>2. Alimentación</li> <li>3. Forma física</li> <li>4. Salud y seguridad</li> <li>5. Autoimagen</li> </ol> <p><u>Actividades Generales/Sugerencias a seguir</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avanzar poco a poco. Usar la repetición.</li> <li>2. Ser amable, alegre y tener paciencia.</li> <li>3. Para motivarse, comunicar a algún(os) amigo(s) la meta que uno se haya propuesto, de manera que éste(os) ejerza(n) presión social.</li> <li>4. Incorporar la actividad física como una actividad estructurada diaria más.</li> <li>5. Elegir actividades físicas que sean importantes y divertidas.</li> <li>6. Incidir en actividades de las que se deriven a la vez otras consecuencias valoradas en la vida actual.</li> <li>7. Participar activamente en las actividades que se realicen.</li> <li>8. Aspirar a superarse en las habilidades sociales y físicas.</li> <li>9. El miedo, y no siempre la falta de capacidad, hace que algunas personas con discapacidad rindan menos. Se debe estar atento a los indicios que denoten miedo.</li> <li>10. La disciplina debe ser firme a la vez que razonable.</li> <li>11. Actividades: juegos sobre habilidades básicas, ejercicios de ritmo, deportes de equipo, preparación física general, y habilidades propias para el ocio</li> </ol>

En definitiva, la autora insta a que los programas que pretenden fomentar una alimentación sana y la práctica de un ejercicio físico adecuado, integren todos los

aspectos relevantes propios de un estilo sano de vida. Las ideas sobre una correcta alimentación y una buena forma física podrían incluirse en los programas de preparación física y de ocio existentes, en los colegios, y en otros programas institucionalizados. Por último, se necesita un mayor trasvase de información entre los programas existentes tanto a nivel nacional como internacional.

## **BIBLIOGRAFIA**

Belloc, N. B. y Breslow, L. (1972). Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine*, 1, 409-420.

Breslow, L. (1972). A quantitative approach to the World Health Organization definition of health: Physical, mental and social well-being. *International Journal of Epidemiology*, 1, 347-350.

Breslow, L. (1977). A policy assessment of preventive health practice. *Preventive Medicine*, 6, 242-250.

Brody, J. (1982). *Jane Brody's nutrition book*. New York: Bantam Books.

Fait, H. F. y Dunn, J. M. (1983). *Special Physical education: Adapted, individualized, developmental: 6th Ed.* New York: CBS College Publishing.

Jones, S., Shainberg, R. y Byer, H. (1993). *Dimensions VI: 7th Ed.* New York: West Publ. Co.

Rasata, F. (1986). *Fitness and wellness: The physical connection*. New York: West Publ. Co.

Select Committee on Nutrition and Human Needs (1993). *Dieting goals for the United States*. Washinton, DC: U.S. Govt. Printing Office.

Schalock, R. L. y Kiernan, W. E. (1990). *Habitation planning for adults with disabilities*. New York: Springer-Verlag.