



## Ejercicios Físicos Terapéuticos Comunitarios en Pacientes Parapléjicos

Maria Felix Marrero Oquendo<sup>1</sup>

Iliana Leyva Domínguez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Licenciada en Rehabilitación, Profesor Asistente, Policlínico Pedro Díaz Coello, Holguín, Cuba, e-mail: [mariafelix070564@gmail.com](mailto:mariafelix070564@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-6299-3413>

<sup>2</sup> Licenciada en Ciencias de la Información, Policlínico Pedro Díaz Coello, Holguín, Cuba, e-mail: [ilianal@infomed.sld.cu](mailto:ilianal@infomed.sld.cu)

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1613-8413>

### RESUMEN

**Introducción:** Los problemas físicos ocasionados por la paraplejía pueden ser tratados mediante terapia física. La actividad física favorece a elevar la calidad de vida de las personas al ofrecerles bienestar físico, mental y social.

**Objetivo:** Investigar la evidencia científica disponible sobre la eficacia de los ejercicios físicos terapéuticos comunitarios en pacientes parapléjicos en vista a su reincorporación a una vida social activa.

**Método:** Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica para identificar investigaciones que hubiesen examinado los efectos del ejercicio físico en la paraplejía utilizando los términos , paraplejía, ejercicios físicos , terapia por ejercicio , fisioterapia ,rehabilitación, en las bases de datos bibliográficas , Medline, dynamed, Pubmed, se evaluaron las evidencias encontradas que cumplieran con los criterios trazados en la investigación.

**Resultados:** Los artículos examinados indicaron que la actividad física contribuyó a elevar la calidad de vida de los pacientes, los programas de

ejercicios físicos basados en resistencia, aeróbicos y fortalecimiento muscular permitieron beneficios en la salud de los pacientes parapléjicos.

**Conclusiones:** Los programas de ejercicios físicos redujeron los efectos secundarios ocasionados por la falta de movilidad y mejoraron la calidad de vida de los pacientes, varios autores proponen realizar estudios futuros sobre las modalidades de ejercicio y determinados niveles de actividad física.

**Palabras clave:** paraplejia, ejercicio físico, terapia por ejercicio, fisioterapia, rehabilitación