

ASUNTOS DE MOVIMIENTO para recuperación:

Condición Física
y Salud

Función de Mano
y Brazo para
Actividades
Cotidianas

Movilidad e
Independencia
Sin Peligro en su
Casa y
Comunidad

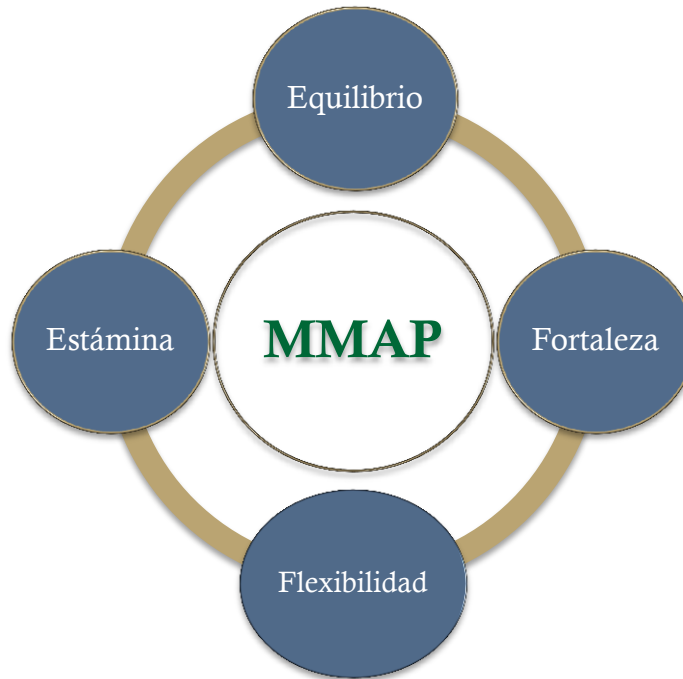
- ✦ **La actividad física es lo mejor que usted puede hacer para ayudar a recuperar su salud física e independencia.**
- ✦ **Ningún otro tratamiento tiene un número tan grande de beneficios. Le ayudará a:**
 - Aumentar su habilidad de moverse.
 - Aumentar su confianza para moverse sin peligro.
 - Fortalece su mano y brazo para efectuar higiene personal y tareas.
 - Reduce su riesgo de otro ataque cerebral.

Programa de Actividad de Asuntos de Movimiento (MMAP)

- ✦ **El MMAP (por sus siglas en inglés) le ayuda en su jornada al recetar:**
 - Actividad física ajustada para sus habilidades.
 - Servicios de salud compatibles con su etapa de recuperación, habilidades y beneficios de salud. Los servicios incluyen:
 - Terapia física y ocupacional basada en casa
 - Terapia física y ocupacional como paciente externo
 - Programas basados en la comunidad de actividad física y prevención de caídas

La recuperación es un proceso que toma tiempo. Siempre que se levante y se mueva un poco más cada día, continuará mejorando.

- ✦ **Su programa de actividad física incluirá ejercicios para equilibrio, fortaleza y resistencia.**



- ✦ **Para asegurar que usted y su proveedor hayan desarrollado un buen programa, debe poder contestar “sí” a cada una de estas preguntas:**

- ¿Mi programa incluye ejercicios para mejorar mi equilibrio?
- ¿Mi programa incluye ejercicios para fortalecer mis piernas?
- ¿Mi programa incluye ejercicios para mis manos y brazos, especialmente para el lado afectado por el ataque cerebral?
- ¿Está mi programa a un nivel que puedo hacer sin peligro?
- ¿Mi programa incluye al menos 10 minutos de actividad continua?
- ¿Mi programa me reta a tratar un poco más cada vez que hago el ejercicio?

- ✦ **Si contesta “no” a cualquier pregunta, discuta su programa de actividad física en específico con su proveedor.**