



OPINIÓN

Lesión medular: la importancia del deporte adaptado

Ignacio Catalán Académico
Escuela de Terapia
Ocupacional Universidad de
Las Américas

El 5 de septiembre se celebra el Día Internacional de la Lesión Medular, efeméride que busca crear conciencia en la población y comunidad respecto a la prevención de estas contusiones, la mejora de la calidad de vida de quienes padecen esta condición y la promoción e implementación de nuevos programas de tratamiento

y rehabilitación, potenciando la inclusión y participación social.

La lesión medular consiste en un daño o injuria en la medula espinal, producto de un accidente, traumatismo o alguna condición médica previa, afectando el funcionamiento motor y/o sensitivo. El nivel de compromiso dependerá del agente causal y de la localización, siendo generalmente más severos los daños en zonas superiores como cuello y tronco, y menos complejas las lesiones en la espalda baja.

Es en este contexto es donde los procesos de rehabilitación se hacen sumamente importantes a través de la implementación de instancias de deporte adaptado y mediante la modificación del equipamiento, las reglas o el entorno, permitiendo garantizar la inclusión.

Para las personas con lesiones medulares, los deportes adaptados pueden contemplar natación, baloncesto en silla de ruedas, rugby acondicionado, atletismo en sillas de ruedas, boccia y vóleybol sentado, de manera de promover la partici-

pación de los usuarios, no solo a nivel recreativo y competitivo, sino también en el alto rendimiento.

El deporte adaptado y paralímpico, puede traer consigo múltiples beneficios, tanto físicos, mentales, sensoriales y sociales. Entre estos destaca el mejorar la condición física, potenciar el área psicológica al aumentar la autoestima, reducir situaciones de estrés y ansiedad, y favorecer el sentido de logro. Asimismo, facilita la integración social al lograr establecer nuevas amistades y redes de apoyo, y desarrolla la capacidad de resiliencia y perseverancia.

No debemos olvidar también la visibilización que generan estas instancias deportivas, permitiendo crear una mayor conciencia en la sociedad, favoreciendo un cambio de paradigma. De esta manera, la práctica deportiva señalada no solo mejora la calidad de vida de las personas, sino que también juega un papel fundamental en la promoción de igualdad e inclusión social de los usuarios y sus familias.