



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 07

# Movimiento adaptado a cada situación



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

# Práctica 1 · Una tarea, cinco maneras

Cinco formas de adaptar una actividad sin perder el vínculo con ella.

## Propósito

Diseñar cinco versiones de una actividad importante modificando tipo, dosis, rango, apoyo o contexto.

|                        |                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Duración<br>20 minutos | Materiales<br>Hoja o cuaderno y elementos de apoyo disponibles |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|

## Antes de empezar

|                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Proceso · pasos 1 a 3

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 01 | Elige una actividad importante. |
| 02 | Define su objetivo real.        |
| 03 | Cambia el tipo de movimiento.   |

# Proceso · pasos 4 a 6

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| 04 | Ajusta dosis y rango.                        |
| 05 | Añade apoyo o modifica el contexto.          |
| 06 | Elige la versión actual y el siguiente paso. |

## Hoja de trabajo

| Situación o tarea | Qué observo | Decisión siguiente |
|-------------------|-------------|--------------------|
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |

# Mapa, límites y cierre



## Límites y prudencia

Respetar restricciones clínicas. Detén la práctica ante dolor torácico, falta de aire desproporcionada, desmayo, debilidad nueva o deterioro rápido.

## Preguntas para integrar

- ¿Qué significa adaptar el movimiento?
- ¿Adaptar es hacer menos?
- ¿Una ayuda técnica retrasa la recuperación?
- ¿Cómo sé qué variable cambiar?

## Fuentes principales

World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization. Physical activity. 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization. Rehabilitation. 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>

National Institute for Health and Care Excellence. Chronic pain: guideline NG193. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/recommendations>

World Health Organization. Musculoskeletal health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>