

Tema

Actividad física y bienestar

La actividad física, deporte y calidad de vida
Preguntas y respuestas según las etapas del proceso



14. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA

Las personas con amputación de una extremidad inferior pueden realizar una amplia variedad de actividades, de acuerdo con su nivel funcional, estado de salud y el tipo de prótesis que utilicen. Para muchas personas, simplemente caminar de forma regular representa una excelente forma de ejercicio y contribuye a mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular, el equilibrio y la independencia.

Es importante recordar que no todas las prótesis están diseñadas para actividades de alta demanda y que no todas las personas amputadas toleran un nivel de actividad moderado o intenso. El objetivo es mantenerse activo de manera segura, realizando actividades acordes con las capacidades y necesidades de cada persona.

Comentarios recibidos a través de encuesta realizada a personas que lograron superar sus propias expectativas después de una amputación:



Correr (con mi prótesis)

“Al principio pensé que correr ya no sería parte de mi vida. Hoy, con mi prótesis, he descubierto una nueva forma de hacerlo. No es igual que antes, pero me hace sentir libre, fuerte y en control otra vez.”



Caminar (actividad diaria)

“Volver a caminar no fue solo un logro físico, fue recuperar mi independencia. Cada paso, por pequeño que parezca, representa confianza y progreso en mi día a día.”



Fútbol (con prótesis)

“Jugar fútbol nuevamente fue un reto, pero también una gran motivación. Adapté mi forma de jugar y hoy disfruto el juego, el equipo y la emoción como siempre.”



Ciclismo (recreativo)

“Montar bicicleta se convirtió en mi espacio de tranquilidad. Me permite mantenerme activo, disfrutar del entorno y olvidarme por un momento de las limitaciones.”



Mi rutina de ejercicios (fitness)

“El ejercicio volvió a ser parte fundamental de mi proceso. No solo fortalece mi cuerpo, también mi mente. Me recuerda todos los días de lo que soy capaz.”

Fundación De Dos en Dos – Inclusión que transforma vidas

En Panamá, la Fundación De Dos en Dos es una organización sin fines de lucro que impulsa la inclusión real de personas con discapacidad incluyendo personas con amputación a través del deporte adaptado inclusivo como herramienta de transformación.



Su trabajo va más allá de la actividad física: crea espacios donde las personas recuperan confianza, fortalecen su autonomía y vuelven a participar activamente en la sociedad.

Propósito

Promover la inclusión social y el bienestar integral de las personas con discapacidad mediante programas de deporte adaptado que desarrollan capacidades físicas, emocionales y sociales.

¿Cómo lo hace?

A través de un enfoque integral que combina movimiento, comunidad y acompañamiento:

- **Programas de deporte adaptado inclusivo** (como Achilles Panamá), donde personas con y sin discapacidad entrenan y participan juntas.
- **Procesos de rehabilitación activa**, que complementan el camino médico con actividad física segura y guiada.
- **Fortalecimiento emocional**, ayudando a reconstruir la confianza, la autoestima y el sentido de propósito.
- **Creación de comunidad**, reduciendo el aislamiento y promoviendo redes de apoyo reales.
- **Participación en eventos deportivos**, demostrando que la discapacidad no limita la capacidad de lograr metas.

En qué se diferencia

- No ofrece solo orientación: genera experiencias reales de empoderamiento.



- No se enfoca únicamente en la salud: trabaja la inclusión desde lo físico, emocional, social y comunitario.
- No utiliza el deporte como fin competitivo: lo utiliza como una herramienta de rehabilitación, integración y transformación personal.

Visión

Construir un Panamá donde las personas con discapacidad tengan acceso equitativo a oportunidades deportivas, sociales y comunitarias, participando activamente en una sociedad verdaderamente inclusiva.

Para más información, visite:

<https://www.dedosendos.com>

15. PREGUNTAS Y RESPUESTAS SEGÚN LAS ETAPAS DEL PROCESO

(Recopiladas de muchas personas entrevistadas y profesionales de la salud).

1. ETAPA INICIAL: Impacto y Aceptación

(Primeros días/semanas. Emociones intensas, duelo, incertidumbre)

¿Es normal pensar que no volveré a ser el mismo?

Sí. Tu vida cambia, pero eso no significa que pierdas tu valor, tus capacidades o tu propósito. Serás diferente, pero puedes seguir siendo funcional y pleno.

¿Por qué siento que mi cuerpo está incompleto?

Porque has vivido una pérdida real. Tu cuerpo cambió, y es natural que necesites tiempo para aceptarlo. Esa sensación no define quién eres.

¿Voy a poder ser feliz otra vez?

Sí. La felicidad no depende de una parte del cuerpo, sino de tu capacidad de adaptarte, reconstruirte y encontrar sentido nuevamente.

¿Qué debo recordar siempre?

- No eres menos por tener una amputación.
- Tu valor no depende de tu cuerpo.
- Puedes adaptarte, crecer y avanzar.
- No estás solo.

2. ETAPA DE ADAPTACIÓN EMOCIONAL

(Procesamiento, miedo, necesidad de apoyo)

¿Qué pasa si necesito ayuda?

Necesitar ayuda no te hace débil. Al contrario, reconocerlo es parte del proceso de fortalecimiento.

¿Debo decir lo que siento?

Sí. Expresar tus emociones ayuda a que otros puedan entenderte y apoyarte mejor.

¿Qué pasa si no quiero preocupar a mi familia?

Es natural pensarlo, pero compartir lo que sientes fortalece la relación y evita que cargues todo solo.

¿Por qué es importante el apoyo de la familia?

Porque te brinda contención emocional, ayuda práctica y motivación en momentos difíciles.

¿Cómo puedo pedir ayuda?

De forma clara y directa:

- “Necesito apoyo en esto”
- “Hoy me siento así”
- “Me ayudaría que...”

¿Por qué es importante no aislarse?

El aislamiento puede aumentar la tristeza y el miedo. Compartir con otros que han pasado por lo mismo puede ser muy valioso.

¿Qué pasa si siento que nadie me entiende?

- Es una sensación común. Buscar apoyo en personas que han vivido algo similar o en profesionales puede ayudarte a sentirte acompañado y comprendido.

3. ETAPA DE REHABILITACIÓN Y RECONSTRUCCIÓN

(Inicio de acciones, aprendizaje, pequeños logros)

¿Puedo volver a hacer mi vida normal?

Podrás retomar muchas de tus actividades, aunque algunas se harán de forma diferente. La independencia no es hacerlo todo igual, sino lograr hacerlo de forma segura y funcional.

¿Cómo puedo recuperar mi confianza?

- Al inicio, estableciendo y cumpliendo pequeños logros diariamente.
- Practicando con constancia.
- Rodeándote de apoyo.
- Celebrando cada avance.

¿Cómo mantener la motivación a largo plazo?

- La motivación no siempre es constante. Establece metas pequeñas, celebra avances y recuerda tus objetivos. Todo esto te ayudará a seguir adelante.

4. ETAPA DE REINTEGRACIÓN SOCIAL Y LABORAL

(Volver a interactuar, enfrentar entorno social)

¿Podré volver a trabajar?

En muchos casos, sí. Puede que necesites adaptaciones, pero muchas personas continúan siendo productivas.

¿Qué pasa si tengo miedo a no ser aceptado laboralmente?

Es un temor válido. Existen leyes y programas que promueven la inclusión laboral.

¿Cómo enfrentar la discriminación?

- Informándote sobre tus derechos
- Fortaleciendo tu autoestima
- Buscando apoyo institucional

- No aislándote. Tu actitud positiva educará a quienes te rodean y promoverá la inclusión.

¿Qué puedo hacer si me siento rechazado por la sociedad?

Recuerda que el problema no eres tú. La falta de información o empatía en otros no define tu valor.

¿Cómo compartir mi experiencia con otros sin sentirme incómodo?

Puedes hacerlo a tu ritmo, compartir solo lo que desees y elegir con quién hablar. No estás obligado a explicar todo.

5. MIRANDO HACIA ADELANTE

(Etapas de autonomía y empoderamiento)

¿Qué significa empoderarme?

Significa reconocer que, a pesar de la amputación, sigues teniendo control sobre tu vida, tus decisiones y tu futuro. ¡Que se palpe lo mucho que te quieres a ti mismo!

¿Cómo puedo empoderarme?

- Informándote sobre tu condición.
- Participando activamente en tu rehabilitación.
- Tomando decisiones sobre tu vida.
- Defendiendo tus derechos.

¿Por qué es importante buscar apoyo fuera de la familia?

Porque existen profesionales y organizaciones que pueden ayudarte en rehabilitación, apoyo psicológico e inserción laboral. Escuchar y analizar otras perspectivas siempre aporta a nuestro propio crecimiento humano.

¿Qué tipo de instituciones pueden ayudarme?

- Centros de rehabilitación.
- Asociaciones de personas con discapacidad.
- Programas de inclusión laboral.
- Grupos de apoyo.
- En Panamá, el estado ofrece servicios protésicos a través de diversas instituciones.
- De manera complementaria, también existen clínicas especializadas que brindan servicios de adaptación protésica.

6. REFLEXIÓN FINAL DEL PROCESO

¿Qué debo llevarme de este proceso?

“Que perder una parte del cuerpo no significa perder tu vida, tu dignidad ni tus sueños. Puedes reconstruirte, reinventarte y seguir adelante”.

Palabras que inspiran, respeto que transforma.

Evite decir...	Mejor diga...
X Inválido	✓ Persona con amputación
X Cojo / Lisiado	✓ Persona con discapacidad
X Discapacitado	✓ Usuario/a de silla de ruedas (si aplica)
X Ese amputado...	✓ Persona amputada
(como si fuera diferente)	✓ Persona con prótesis
X Si camina, ¿por qué está en silla de ruedas?	

**NO ESTÁS SOLO
ESTE ES UN NUEVO COMIENZO**



www.dedosendos.com

 **@de2endos**