

DISCAPACIDAD MÚLTIPLE



**LAURA BARROS
NOA DOMINGUEZ
ISABEL PÉREZ
BEATRIZ PISONERO**

1.-DEFINICIÓN	3
2.-TIPOS	3
3.-BARRERAS MÁS HABITUALES	4
4.-APOYOS O AYUDAS MÁS HABITUALES	4
5.-CÚALES ME PUEDO ENCONTRAR EN ACTIVIDADES ORDINARIAS?	5
6.-MODALIDADES DEPORTIVAS PROPIAS O PARTICIPACIÓN EN COMPETICIÓN	5
7.-EXPERIENCIA REAL O BUSCADA DE PARTICIPACIÓN DE ESTE GRUPO EN ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS VUESTRA O BUSCADA EN LA RED	6

1.-DEFINICIÓN

La parálisis cerebral es un grupo de trastornos que causan problemas de movimiento el equilibrio y la postura. Afecta en la corteza motora del cerebro, la parte de este órgano que dirige el sistema muscular. La correcta forma de nombrar a las personas con este tipo de discapacidad serían personas con discapacidad múltiple, aunque en la sociedad se les reconoce como PC.

Las causas más comunes de la parálisis cerebral son:

- que la corteza motora cerebral no se desarrolla en forma normal en el crecimiento del feto
- cuando hay una lesión en el cerebro antes durante o después del nacimiento

Personas con discapacidad múltiple

2.-TIPOS

Hay diferentes tipos atendiendo al tono y a la postura de la persona :

--parálisis cerebral espástica: es el más común, afecta aproximadamente al 80% de las personas con parálisis cerebral. Estas tienen un mayor tono muscular lo que significa que sus músculos están más rígidos y que, por consecuencia, se mueven con dificultad.

--parálisis cerebral discinética: causa problemas para controlar el movimiento de manos, brazos, pies y piernas .Dificulta estar sentado y caminar.

Los movimientos son involuntarios y pueden ser lentos y contorsionantes rápidos y espasmódicos

--parálisis cerebral atáxica: causa problemas de equilibrio y coordinación, pueden tener dificultad para hacer movimientos rápidos o que requieran mucho control como por ejemplo escribir.

--parálisis cerebral mixta: Se presenta cuando el cerebro presenta lesiones en varias de sus estructuras por lo que en general suelen tener síntomas de más de un tipo.

Tipos en función en la parte del cuerpo en la que se encuentra:

-hemiplejia: se produce cuando la discapacidad se presenta únicamente en una mitad del cuerpo

-paraplejia: afecta sobre todo en miembros inferiores

-tetraplejia: están afectados los dos brazos y las dos piernas

-displejia: afecta las dos piernas, estando los brazos nada o ligeramente afectados

-monoplejía: únicamente está afectado un miembro del cuerpo

Tipo en función de la severidad con la que se manifiesta:

-leve: se produce cuando la persona no está limitada en las actividades de la vida diaria, aunque presente alguna alteración física

-moderada: el individuo tiene dificultades para realizar actividades diarias y necesita medios de asistencia o apoyos

-severa: la persona requiere de apoyos para todas las actividades

Hay

3.-BARRERAS MÁS HABITUALES

-De actitud: prejuicios

- de comunicación: son personas con una limitación mayor hacia el habla, la interpretación. -....

-físicas: movilidad

-políticas: se ven exentos de participar en programas, servicios.....

-programáticas: están más limitados a la hora de la seguridad social

-sociales: suelen ser personas con problemas de interacción de cara al público

- de transporte: se ven limitados al poder desplazarse de un lugar a otro

4.-APOYOS O AYUDAS MÁS HABITUALES

-Apoyos para intensos para la hora de la comunicación en cuidado personal, la vida en el hogar, relaciones sociales, aprendizaje, ocio y trabajo y salud y seguridad. Un posible apoyo para ellos puede ser una silla de ruedas o una persona.

Un ordenador que permita comunicarse

-subvenciones económicas

-adaptabilidad del medio

5.-CÚALES ME PUEDO ENCONTRAR EN ACTIVIDADES ORDINARIAS?

Te podrás encontrar hasta la capacidad moderada, ya que la severa tiene un grado de discapacidad bastante elevado y no les permite a los usuarios realizar una rutina cotidiana como los demás.

6.-MODALIDADES DEPORTIVAS PROPIAS O PARTICIPACIÓN EN COMPETICIÓN

La Boccia es un deporte paralímpico en el que se compite de forma individual, por parejas o equipos, sobre una pista rectangular en la que los jugadores tratan de lanzar sus seis bolas (rojas o azules) lo más cerca posible de la pelota blanca que sirve de objetivo, a la vez que intentan alejar las de sus rivales. A este deporte juegan personas en silla de ruedas que tienen parálisis cerebral o discapacidad física severa. Algunos de ellos precisan de la ayuda de un asistente y realizan los lanzamientos usando una canaleta.

El Fútbol-7 para personas con parálisis cerebral es un deporte paralímpico en el que dos equipos, compuestos por 7 jugadores con parálisis cerebral, se enfrentan entre sí. El tamaño del terreno de juego y de las porterías es idéntico al del Fútbol-11 y se siguen las reglas de la FIFA con unas leves modificaciones. A este deporte adaptado juegan personas con menor afectación motriz que en la Boccia ya que todos ellos puedan desplazarse en bipedestación.

El slalom en silla de ruedas es un deporte específico para personas con parálisis cerebral y daño cerebral adquirido, que se rige por la normativa de la FEDPC (Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido). Se trata de un circuito de habilidad, que los participantes tendrán que realizar en el menor tiempo posible. Es un deporte que tiene una gran transferencia al desarrollo físico y de manejo de silla, lo que supone una mejora en la autonomía y calidad de vida de las personas con discapacidad. Tiene una gran variedad de pruebas y circuitos que desarrollarán las cualidades perceptivo-motrices de los participantes.

El atletismo para personas con parálisis cerebral y daño cerebral adquirido, es un deporte que se rige por la normativa de la IAAF (Federación Internacional de Atletismo Amateur) y las correspondientes adaptaciones del IPC (Comité Paralímpico Internacional). Existen distintas pruebas entre las que se pueden encontrar carrera y salto (para las clases deportivas "T") y lanzamiento (para

las clases deportivas “F”). Dependiendo de las pruebas y clases deportivas, podemos encontrar tanto competición a pie como competición en silla

La natación para personas con discapacidad, es un deporte que se rige por la normativa de la FINA (Federación Internacional de Natación Amateur) junto con las modificaciones propuestas en el reglamento IPC Swimming. Es un deporte con gran tradición paralímpica, puesto que son bien conocidos los efectos del agua tanto para la rehabilitación, como para el trabajo de movimientos eliminando el efecto de la gravedad. Es por esto, que el nivel de participación es alto, tanto a nivel competitivo como a nivel rehabilitador o recreacional.

Ciclismo con bicicletas adaptadas

Hay más modalidades en las que se puede adaptar un deporte para que los grupos de personas con discapacidad múltiple puedan participar

7.-EXPERIENCIA REAL O BUSCADA DE PARTICIPACIÓN DE ESTE GRUPO EN ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS VUESTRA O BUSCADA EN LA RED

Probablemente muera o quede en estado vegetativo.

Es lo que los médicos comunicaron a los padres de Álex Roca cuando, a los seis meses de vida, una encefalitis viral herpética le causó una **parálisis cerebral permanente, con un 76% de discapacidad física** y la pérdida completa del habla.

Treinta años después este español ha completado 3 medias maratones, 5 triatlones y la carrera en bicicleta en el desierto Titan Desert.

BBC Mundo entrevistó a Álex en Miami, donde impartió una conferencia en la academia de fútbol del FC Barcelona y corrió 21 kilómetros en su primera media maratón en el extranjero, la tercera en total tras las dos completadas en 2019 y 2021 en su ciudad natal, Barcelona.

Fue en la escuela cuando se dio cuenta de sus limitaciones físicas: "Mi vida no ha sido fácil", asegura.

"Observas a personas diferentes que tú y se parecen muchísimo más entre ellas que a ti y a tu cuerpo, y ahí me di cuenta de que ellos hablaban lengua oral y yo la de los signos".

Su primer gran reto, **integrarse como un compañero de clase más**, lo cumplió con creces: "Nunca recibí una mala mirada o una sonrisa con desprecio; en mi escuela éramos un equipo".

Ya con 19 años se había sobrepuesto a los prejuicios y saltado constantes barreras. **¿Por qué no hacer algo grande de verdad?**

"Estaba en el parque con mis amigos y llegó un momento en que pensé: ¿qué hago todas las tardes aquí? Debo hacer algo a lo grande y va a ser empezar a hacer deporte".

Lo intentó con el fútbol, "pero no tenía mucha estabilidad para andar y me tiraban"; el tenis, "no era muy bueno"; el esquí, "tenía mucho frío y no me gustaba".

Álex veía su hermano competir en triatlones y al principio creía no poder imitarle, "porque no sé nadar y tampoco puedo ir solo en bicicleta ya que no tengo estabilidad".

Pero un día se planteó, ¿por qué no hacerlo de forma diferente? Consiguió un traje de neopreno, una máscara "para no tragarme el agua" (le es difícil mantener la boca cerrada) y una bicicleta de 3 ruedas.

Y en 2016 superó su primer gran desafío deportivo: un triatlón Súper Sprint en Barcelona, al que siguieron otros cuatro en los siguientes años, además de las mencionadas medias maratones y la Titan Desert de 2019 (el año anterior participó pero no logró acabarla).

Alex Roca **corrió 750 kilómetros en total el año pasado.**

Le preguntamos cómo le afecta su discapacidad física en una media maratón de 21 kilómetros.

El joven **se descalza y nos muestra su pie.**

"Aquí tenéis un pie diferente, con dos operaciones. ¿Pensáis que este pie puede correr carreras de 5 km? Yo pensaba que no. ¿De 10? Tampoco. ¿Y de 21? Me hicieron un estudio hace 3 años y me dijeron que era casi imposible que este pie corriera 21 km. Los médicos y los fisioterapeutas me decían que si lo intentaba me rompería".

"Pero yo soy un motivado, **mi cabeza está muy loca a veces**". Ríe otra vez.

Por supuesto, además de calzado y plantillas especiales, Álex cuenta con fisioterapeutas para optimizar su esfuerzo al máximo y evitar lesiones, además de una estricta disciplina.

Por ejemplo, en las medias maratones **su estrategia es dividir el tiempo:**

"Pensamos primero en los 5 primeros minutos y paramos a hidratar 20 segundos; 5 más y paramos a hidratar un minuto; 5 más y paramos a hidratar el tiempo que necesitamos".

¿Y qué siente en plena carrera, cuando el sol aprieta, el cansancio apremia y las extremidades comienzan a resentirse?

"Me encanta correr porque es libertad, es conexión de tu mente con tu cuerpo.

Siempre digo que **correr es como la vida porque cuando ves tu objetivo debes ir hacia él** y mis sensaciones físicas a veces son dolorosas".