



PARA-SCI Spanish

Manual de administración y puntuación



PARA-SCI-Spanish

h o # @ k o h

Alex Castan Delshorts

Edita:

7 @ 8

Autor:

Alex Castan Delshorts

Barcelona, julio de 2023

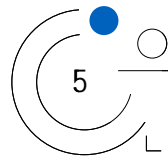
ISBN: 978-84-09-53038-0

7 @ 8

Institut



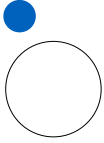
4



h k ^ Q 8 \

Quando pensamos en el desarrollo de la medicina en todas sus facetas, uno de los aspectos fundamentales es la evidencia científica. Es la herramienta que nos permite reconocer que ocurre con una patología determinada y poder demostrar la eficacia de los nuevos avances que van apareciendo a lo largo de los años. La cuantificación de los resultados es fundamental y para ello se han desarrollado múltiples herramientas de valoración que nos ayudaran a recoger la información de una forma sistemática y replicable. Las secuelas propias de una lesión medular

d s able le le A
r



ÍNDICE

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

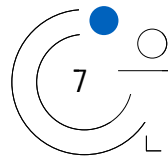
· O ·	
· # ·	
· - ·	
· U ·	
1.4. Cómo citar este manual	10

CAPÍTULO 2. DEL PARA-SCI AL PARA-SCI-Spanish

2.1 ¿Qué es el PARA-SCI?	11
2.2 Fiabilidad y Validez del PARA-SCI	12
2.3 Versiones del PARA-SCI en otros idiomas	13
2.4 El PARA-SCI-Spanish	13

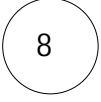
CAPÍTULO 3. CÓMO ADMINISTRAR EL PARA-SCI-Spanish

3.1 Modo de Administración	15
· @ ·	
· O ·	
· u ·	
· # ·	
· # ·	
· \ ·	
· # ·	



CAPÍTULO 4. CÓMO REGISTRAR LA INFORMACIÓN DE LA ENTREVISTA

4.1 La hoja de registro2R3 (tr)16o2R3 (tr)47874 2.457 (9.882 E(70 12 70.86 444 331 Tm(CAPÍTULO)17.7 (O 4



1

INTRODUCCIÓN

1.1. LA NECESIDAD DE VALORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

○ Cada año, entre 250.000 y 500.000 personas en todo el mundo sufren una lesión medular¹.

○ Cada año, entre 250.000 y 500.000 personas en todo el mundo sufren una lesión medular¹.

...	7
...	14. Teniendo en cuenta que tanto
...	7
...	...
...	...
...	...
...	12,

1.3. EL OBJETIVO DE ESTE MANUAL

... 15. Además, teniendo en cuenta que más allá de España, hay un total de 580 millone0358 (ot01E017ohi)-0011A011E01E0003>1

2

DEL PARA-SCI AL PARA-SCI-Spanish

2.1 ¿QUE ES EL PARA-SCI?

The Physical Activity Recall Assessment for People with Spinal Cord Injury (PARA-SCI) es una

medida de actividad física que se utiliza para evaluar el nivel de actividad física de las personas con lesión medular (LM).

El PARA-SCI está compuesto por cuatro documentos: a) el manual de instrucciones, b) el manual de registro de datos, c) la Hoja de Registro de datos y d) la Hoja de resultados. Este manual y cada uno de ellos se encuentran disponibles para su libre uso.

El PARA-SCI es una herramienta de evaluación de la actividad física que se utiliza para evaluar el nivel de actividad física de las personas con lesión medular (LM).

Actividad física del tiempo libre (AFTL): actividad física que se realiza durante el tiempo libre, como el ejercicio, el deporte, el ocio, etc.

Actividad física del estilo de vida (AFEV): actividad física que se realiza durante el día a día, como caminar, subir escaleras, etc., con el trabajo, el cuidado de otras personas a cargo, etc.

Acti vidad f sica acumulada: T y la AFEV. 7u0

12

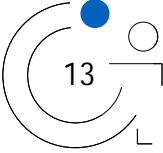
- h° k° o#@ 7u0° 7-t

- o # h° k° o#@ 7

2.2. FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL PARA-SCI

h° k° o#@ 7 7 0J-

2.3 VERSIONES DEL PARA-SCI EN OTROS IDIOMAS



3. Valoración de la validez mediante estudios de correlación entre los resultados obtenidos por el PARA-SCI-SP y los datos obtenidos mediante un acelerómetro diseñado

3

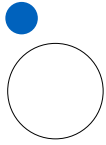
CÓMO ADMINISTRAR EL PARA-SCI-Spanish

3.1.- MODO DE ADMINISTRACIÓN

- 'h° k° o#@h'
-
.....

3.2.- INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- o # @ 7
- 'h° k° o#@
.....



¿A qué intensidad estás trabajando?				
	NINGUNA <i>Incluye actividades con las que no</i>	LEVE	MODERADA	ALTA

O u 7
h° k° o#@h°
O
por si necesita consultarla.

"
.....

- a) Estado general
 - b) Respiración y frecuencia cardíaca
 - c) Musculatura
 - d) Piel
- U 7

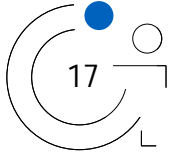
La versión imprimible para su libre uso del Sistema de Clasificación de la Actividad Física está disponible en la página 34 de este manual.

3.3 TIPOS DE ACTIVIDADES

- h° k° o#@o 7
u O 7uO 7-t 7
O 8

Ejemplos:

- Rodar con la silla de ruedas por ocio.
- Ejercitarse o entrenar en un gimnasio.
-



"Me gustaría que me explicaras qué actividades físicas has realizado estos últimos 3 días. Empezaremos por el día de ayer, e iremos retrocediendo 3 días. Por favor, recuerda que se trata de explicar las actividades concretas de los últimos 3 días, no de relatar todo lo que sueles hacer. Así mismo, ten en cuenta que por actividad física se entienda cualquier actividad que haya requerido esfuerzo físico. Eso significa que me interesan todas las actividades que hayas hecho durante un día, incluyendo las actividades que hayas hecho al prepararte por la mañana, en el trabajo, en casa y en tu tiempo libre. Por ejemplo, en tu día puedes haber realizado actividades como transferirte, vestirte, o desplazarte con la silla de ruedas al centro comercial.

También te pediré que clasifiques la intensidad de cada actividad que hayas hecho en uno de estos cuatro grupos: "ninguna", "leve", "moderada" o "alta". Cada una de estas intensidades está descrita en la hoja coloreada que recibiste (revisa cada definición con el participante). Ten en cuenta que esta hoja incluye una descripción de cómo podrías sentirte en cada intensidad de actividad. Según estas definiciones, ¿qué sería para ti un ejemplo de actividad física moderada?

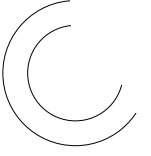
La categoría "ninguna" (verde claro) debería incluir actividades con las que no sientes que estás trabajando en absoluto cuando las estás realizando. La categoría "leve" (azul oscuro) debería incluir actividades que requieren un esfuerzo físico muy leve. Deberías sentir que estás trabajando un poco, pero que no implica mucha intensidad. La categoría "moderada" (amarillo) debería incluir actividades que requieren cierto esfuerzo físico. Deberías sentir que estás trabajando fuerte, pero que puedes continuar el ejercicio durante más tiempo. La categoría "alta" (rojo) debería incluir actividades físicas que requieren mucho esfuerzo físico. Deberías sentir que estás trabajando muy duro (casi al máximo) y que te cansarás al poco tiempo de realizar la actividad. Estas actividades pueden ser agotadoras."

(ayer). Los periodos del

O

del día (por ejemplo, "Por la mañana, ¿salió?" O

h



•



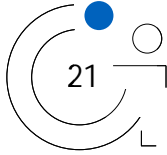
20

ejemplo, "Tuve que ir al hospital la otra noche porque no me senta bien"). Estos
pistas para preguntas de seguimiento adecuadas.

- *U* él, los otros dos días serán más fáciles de describir. Esto suele ayudar a que el en-
)

cir algo como: "Ahora que tenemos una buena idea de lo que es y no es físicamente
intenso para t, los próximos 2 días deberían ser mucho más fáciles de completar".

- *f*

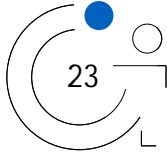


.....



En las dos primeras situaciones, un comentario como "Me pregunto si podrías tomarte un momento para pensar en ello" es adecuado. En la tercera situación, hay

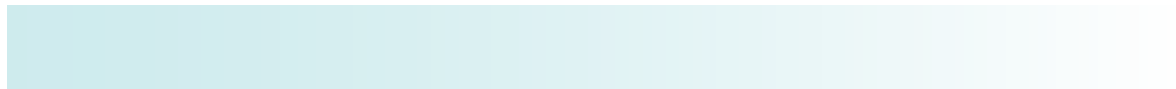
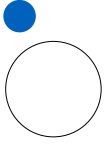
- iniciales de "no sé" de obtener una respuesta. Por supuesto, no estamos sugiriendo que se moleste al





4.1 LA HOJA DE REGISTRO DE DATOS

• *Min.:*



¡Asegúrate de anotar la fecha!		Día 1: Fecha: 18/11/2020 Miércoles	Día 2: Fecha: 17/11/2020 Martes	Día 3: Fecha: 16/11/2020
Mañana	Paseo en silla	[Bar chart showing activity intensity over time]		
Mediodía		[Bar chart showing activity intensity over time]		

- # ejemplo, "Visita médica" (desplazamiento en silla de ruedas del coche a la consulta del médico, etc.), cada una de las cuales probablemente tenga su propia intensidad y duración.

¡Asegúrate de anotar la fecha!		Día 1: Fecha: 18/11/2020 Miércoles	Día 2: Fecha: 17/11/2020 Martes	Día 3: Fecha: 16/11/2020
Mañana	Visita Desplazamiento silla Transferencia coche Transferencia silla Transferencia a	[Bar chart showing activity intensity over time]		
Mediodía		[Bar chart showing activity intensity over time]		

- O "Ninguna intensidad" no es necesario registrarlas.
- ejemplo, un desplazamiento en silla de ruedas de 30 minutos aproximadamente puede implicar 20 minutos de intensidad moderada y 10 minutos de intensidad alta.

¡Asegúrate de anotar la fecha!		Día 1: Fecha: 18/11/2020 Miércoles	Día 2: Fecha: 17/11/2020 Martes	Día 3: Fecha: 16/11/2020
Mañana	Paseo en silla	[Bar chart showing activity intensity over time]		
Mediodía		[Bar chart showing activity intensity over time]		

• \dots h

siones para entrar y salir del coche, (siendo cada transferencia de la misma intensidad

5

EL RESULTADO DEL PARA-SCI-Spanish

5.1 LA HOJA DE PUNTUACIÓN

La hoja de puntuación del PARA-SCI-Spanish se estructura por hileras y por columnas.

.....
..... h

mediodía, tarde, cena y noche).

.....
..... ° 7-†

5.2 LA PUNTUACIÓN DEL PARA-SCI-Spanish

O

o

Cabe recordar, que el PARA-SCI-SP ofrece puntuaciones correspondientes a tres días, por lo tan-

La versión imprimible para su libre uso de la Hoja de Puntuación está disponible en la página 38 de este manual.

MATERIAL IMPRIMIBLE
PARA ADMINISTRAR EL
PARA-SCI-Spanish

GUIÓN DE LA ENTREVISTA

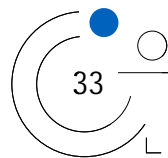
U
- h

h
desplazarte con la silla de ruedas al centro comercial.

u #
u o

O O)
O)
O)

pueden ser agotadoras.



¿A qué intensidad estás trabajando?

NINGUNA

Incluye actividades con las que no sientes que te estés esforzando en absoluto cuando las estás realizando.

LEVE

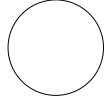
Incluye actividades que requieren un esfuerzo físico muy leve. Deberías sentir que estás trabajando un poco, pero que no implica mucha intensidad.

MODERADA

Incluye actividades que requieren cierto esfuerzo físico. Deberías sentir que estás trabajando duro, pero que puedes continuar con el ejercicio durante más tiempo.

ALTA

Incluye actividades que requieren mucho esfuerzo físico. Deberías sentir que estás trabajando muy duro (casi al máximo) y que te cansarás en





° 8k°) - #@J @Vu\ o'

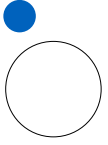
Por su colaboración en el proceso de traducción y adaptación cultural a la lengua española la edición de este manual, el autor quiere agradecer la colaboración de:

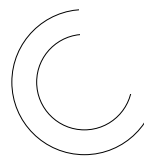
Dra. Ana Fernández⁽¹⁾, Dra. Irene Bolea⁽¹⁾, Sra. Mónica Ondategui⁽¹⁾, Sr. Mario Fernández⁽²⁾, Sra. Raquel Lezcano⁽²⁾ y Sr. M. U. (3)(4), Sra. Adrienne R. Sinden⁽³⁾⁽⁴⁾ y Sr. Ignasi Soriano⁽²⁾, Sra. Nina Enersen⁽²⁾ y Sr. Francisco Moreno⁽²⁾, Sra. Tone⁽⁷⁾, Sr. Carlos Rocamora⁽²⁾, Sr. Carlos Yepes⁽²⁾, Sr. Miquel Sarrió⁽²⁾, Sr. Roger Rifa⁽²⁾ y U. (2), Dr. Eloy Opisso⁽²⁾ y K. (8) y Dr. Ander Chamorro⁽¹⁾, Olga Araujo⁽¹⁾ y

yo
@ 8
@ # O #
y # #
O #@y k O
o = \ V
O y = o

(8) Spinal Cord Injury Center Research. Zurich, Suiza.

¡A todos, muchas gracias!





V k

u k t VV 8 MU V Oo M k

t =) = o o u u k @ o # 2010;48(5):393-9.

U U h h 8 K M k # @ t 8 O V k k

u - - K O M u h 7 = # h o #

t # h 7 # = o - pplement):78S-88S.

M U # # K @ naire. Med Sci Sports Exerc. 1997;29(Supplement): 5-9.

t o K = U K h u U 8 M 8 u t O k h U k

ipOT(9E)5p80

i

i

Ko # U

O M\ U † " - k u u' 8 K@

h U k

V u- k h# u) " KX'U

o U \

O ° - U 8 M # " # = ° O u h ° k -
h o # @ U o o -

") - " # 8 77 U" 8
o

h † Ok O" U † " o #U # ° -h-

7 v

