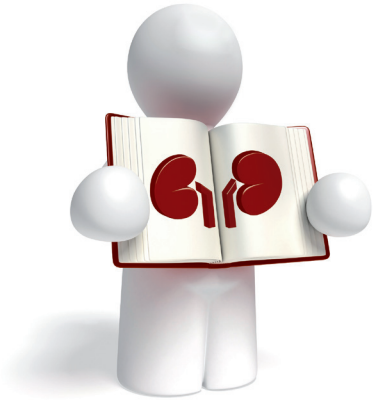
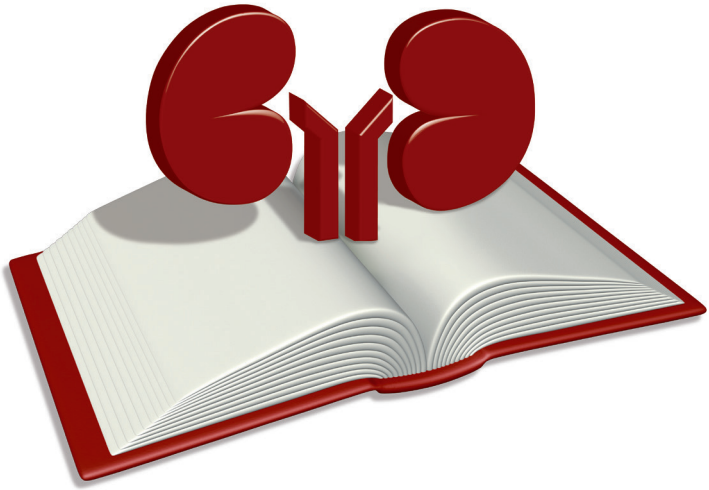
Escuela del paciente renal



Servicio de Nefrología y
Servicio de Medicina Física y Rehablitación del
Hospital General Universitario de Valencia

Paciente renal y ejercicio



¿Por qué hacer ejercicio?

El ejercicio debe considerarse como parte del tratamiento en el paciente renal.

Aporta beneficios tanto a nivel psicológico como físico.

Con el entrenamiento se consigue más energía, lo que se traduce en menos ansiedad y depresión, recuperando autoestima y control sobre la vida.

El ejercicio regular fortalece los músculos y articulaciones, mejorando la flexibilidad y equilibrio, por lo que se facilita la realización de las actividades diarias, afrontándolas con mejor humor y se disminuye el riesgo de caídas.

¿Qué tengo que hacer para empezar?

Antes de iniciar un entrenamiento, es necesario planificar la actividad. Para ello, es útil pararse a pensar y preguntarse las siguientes cuestiones (puede tomar anotaciones):

¿Qué ejercicio me gustaría empezar?
¿He practicado alguno antes?
¿Sería capaz de mantener ese ejercicio durante 6 meses?
¿Qué horario me resulta sencillo de cumplir?

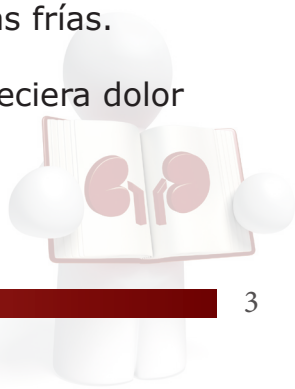
Una vez respondidas estas preguntas, debemos plantear un objetivo lo más realista posible, para evitar la frustración y así poder mantener el entrenamiento en el tiempo.

Se recomienda realizar diferentes actividades para no caer en el aburrimiento y la rutina.

Los beneficios antes descritos, se producen a largo plazo, por lo que es fácil desanimarse al no ver resultados desde el principio. Debemos tener PACIENCIA, CONSTANCIA Y MOTIVACIÓN.

Por último, pero no por ello menos importante, para empezar a entrenar, hay que llevar buen calzado y ropa cómoda adecuados al clima. Además, las horas de ejercicio no deben ser ni las más calurosas ni las más frías.

No se debe hacer ejercicio si fiebre, si apareciera dolor durante o tras el ejercicio...

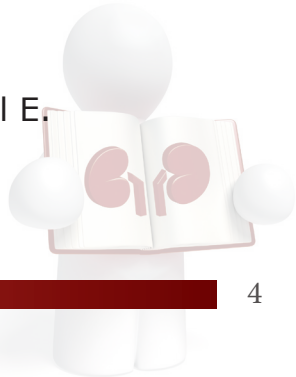


¿Qué ejercicio debo realizar?

1 - Antes de empezar el ejercicio, hay que realizar un calentamiento de unos 5-10 minutos, que consistirá en movilización de articulaciones e inicio progresivo de la actividad.

A. Encogerse de hombros
B. Hacer círculos con los hombros en cada dirección
C. Mover la cabeza a un lado y al otro
D. Hacer círculos con las muñecas en sentido horario y anti horario
E. Hacer círculos con los tobillos en sentido horario y antihorario.
F. Marcha durante 1 minuto.

Debe hacer 4 repeticiones del ejercicio A al E.



2- Puede elegir la actividad que más le guste "adaptada a su situación cardiovascular":

BICICLETA

ANDAR

NATACIÓN

AQUAGYM

BAILE

Debe mantener el ejercicio unos 20-30 minutos. Puede iniciar con 10 minutos e ir aumentando la duración conforme se adapte a la nueva actividad.

3- Además, sería conveniente trabajar la fuerza y el equilibrio con ejercicios como estos, realizando 2-3 series de 10-15 repeticiones:

MIEMBROS SUPERIORES

Deltoides

Pise la zona central de la banda elástica y agarre fuerte los laterales, intente subir los brazos manteniendo los codos extendidos. Mantener la espalda recta.

Biceps

Pise un extremo de la banda elástica. Con una mano, lleve la banda hacia el hombro y vuelva lentamente a bajarla, hasta extender el codo.

Triceps

Brazos rectos al frente, dejando unos 20-30 cm de cinta elástica entre ambos. Mantener un brazo al frente con la cinta estabilizada y con el otro tirar de la banda hacia abajo y alejándose del cuerpo. Mantener espalda recta y abdomen firme.

Dorsal

Ponga la banda elástica alrededor de su pie y manténgala fijada. Codo extendido al inicio y tire de los extremos hacia arriba y hacia atrás, manteniendo el codo a 90º.

Pectoral

Cinta elástica alrededor de la espalda. Tire de la banda, extendiendo los codos a la altura de los hombros. No debe encoger los hombros.

MIEMBROS INFERIORES

Flexores de cadera

Cinta elástica alrededor del muslo, debe pisar los extremos con el pie contrario para estabilizarla. Flexione la cadera contra la resistencia que proporciona la banda.

Abductores de cadera

Rodee, con la cinta elástica, el tobillo de la pierna con la que realizará el ejercicio. Fije la banda con el otro pie y lleve la pierna hacia el lado, separándola del centro.

Gluteos

Igual que el ejercicio anterior, pero la pierna se dirige hacia atrás.

Abdominales

Rodee la silla con la cinta y sujete los extremos a la altura del pecho. Mantenga la espalda pegada a la silla. Ahora debe inclinarse hacia delante.

Al finalizar la actividad, tanto aeróbica como el trabajo de fuerza, es importante el enfriamiento con el fin de evitar lesiones (5-10 minutos).

Reducir la intensidad de la actividad para bajar poco a poco las pulsaciones por minuto.
Realizar estiramientos musculares.

Recuerde que el mejor ejercicio es el que se practica

¡IMPORTANTE!

- Pensar en positivo

- Empezar poco a poco para no fatigarse y no terminar dejando el ejercicio.

- Hacerlo divertido: elige un ejercicio que te guste, practícalo con tus amigos o familia...

¡QUE EL EJERCICIO FORME PARTE DE TU VIDA!

Blog del Paciente Renal

www.pacienterenal.es

El Hospital General Universitario de Valencia promueve hábitos de vida saludables y el autocuidado del paciente.

HRG CONSORCI
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA

To be as brave as the people we help.