

# Estar activo cuando tienes EHGNA

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Las personas con enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) pierden resistencia y fuerza, se quedan sin aliento fácilmente y corren el riesgo de sufrir un infarto, diabetes, embolia y ciertos tipos de cáncer. Mantenerse activo es una excelente manera de reducir el riesgo. Te ayudará a bajar la presión arterial, mejorar la fuerza y ?? resistencia muscular, aumentar la energía y sentirte mejor en general.

¿Sabías que el tratamiento más efectivo para esta común enfermedad es vivir un estilo de vida saludable, incluyendo el ejercicio regular? Cuando se combina con la pérdida de peso, la actividad física regular puede incluso revertir la EHGNA.

## Empezando

### Comienza sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



### Habla con tu médico

Habla con tu médico antes de comenzar un nuevo programa de actividad física. Pregúntale sobre otros problemas médicos o medicamentos que estés tomando que puedan afectar la actividad física.



### Crea un plan

Solicita una cita con un fisiólogo de ejercicio o un miembro de tu equipo médico que pueda revisar tu actividad física y plan de tratamiento.



### Motivación

¿Qué te ayudará a seguir un plan de actividades? ¿Te ayudaría hacer ejercicio con un amigo? ¿Lo harías mejor en un programa supervisado o en un gimnasio? ¿Hay un mejor momento durante el día para hacerlo? ¿Tienes la ropa y los zapatos adecuados?



## Consejos y precauciones de EHGNA

La actividad física idealmente debe hacerse con un breve calentamiento y enfriamiento (a un ritmo fácil).

El pulso puede ser poco fiable para medir la intensidad de la actividad física. En lugar de ello, usa tu percepción de esfuerzo (ligero a medio).

Si tienes una hernia abdominal, evita los ejercicios abdominales.

Está bien beber líquidos cuando tienes sed, pero limita los alimentos salados para ayudarte a no tener tanta sed o retener líquidos.

Si tienes diabetes, checa tu nivel de azúcar antes y después del ejercicio si tienes algún síntoma nuevo.

# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero o ejercicio acuático). Mejorarás tu resistencia y salud hepática.

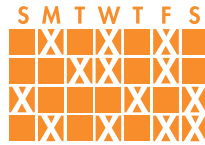
## ¿Qué?

Cualquier actividad rítmica



## ¿Con qué frecuencia?

3-5 días / semana



## ¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo duro



## ¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Aumenta gradualmente hasta 20-60 minutos durante el día.



**Recuerda:** Si es necesario, comienza con 3 minutos de actividad y descansa por 3 minutos. Repite de 3-4 veces. Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. ○ trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad.

## Precauciones de actividad aeróbica

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo bastante ligero a un poco difícil.
- Aumenta gradualmente el tiempo dedicado a estar activo. Luego aumenta el ritmo.
- Haz calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio.

# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, por ejemplo, trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar la canasta de ropa o los trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

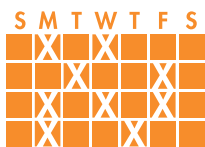
## ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o levantarse y sentarse de la silla)



## ¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana  
\* ¡Un día de descanso entre entrenamientos!



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un ligero esfuerzo. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro.



## ¿Cuánto?

10-15 repeticiones (para cada grupo muscular principal) 1-2 series



**Recuerda:** Si es necesario, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio o habla con tu médico. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

## Precauciones de entrenamiento muscular

- Gradualmente aumenta cuánto levantas y la frecuencia con que lo haces.
- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Esto hace que tu presión arterial aumente.

# Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con EHGNA. Pero puedes disfrutar y obtener beneficios de estas otras opciones.

## Flexibilidad

Estira tus músculos 2-3 días / semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo por un total de 60 segundos (puedes hacer estiramientos de 10-30 segundos). Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



## Tome más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana. Gradualmente acumula hasta 7,000 - 9,000 pasos / día.



## Yoga y Pilates

ayudan con el equilibrio, la fuerza y ??también son relajantes.



## Sólo por diversión

Encuentra formas divertidas de estar activo. Juega dobles de tenis. Baila. Cuida de tu jardín. Juega al aire libre con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo seguido.



## Más ayuda

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar un **profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

Comienza donde estás. **Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.**

¿Cómo comenzaré **esta semana?** \_\_\_\_\_