

Estar **activo** cuando tienes **enfermedad renal crónica**

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, ¡incluso cuando se hace por unos pocos minutos!

Las personas con enfermedad renal crónica (ERC) pierden fuerza y resistencia, se quedan sin aliento fácilmente y corren el riesgo de tener problemas cardíacos. Ser activo es una excelente manera de contrarrestar estos efectos. Puede bajar tu presión arterial, mejorar tu fuerza muscular y aumentar tu energía.

El ejercicio es seguro para las personas que tienen ERC. Si estás en diálisis, solo tendrás que acomodar tu entrenamiento alrededor de tus sesiones semanales de diálisis.

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.



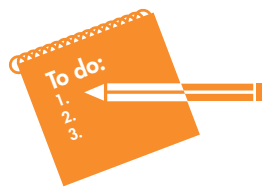
Habla con tu médico

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



Crema un plan:

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



Motivación:

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



Consejos y precauciones sobre ERC y diálisis

La actividad física debe hacerse idealmente en los días que no tienes diálisis.

Durante la diálisis, mantente activo (pedaleando o caminando) en la primera mitad del tratamiento para evitar episodios de presión arterial baja. Evita el ejercicio inmediatamente después de la diálisis.

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

Incluso si eres un paciente de diálisis, está bien beber agua cuando tienes sed. Pero no bebas en exceso debido a tu enfermedad renal. Evita los alimentos salados para ayudarte a no tener tanta sed.

Si tienes una fístula en uno de los brazos, puedes hacer ejercicio, pero no pongas peso ni presión sobre ella.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco 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 la salud de tu corazón.

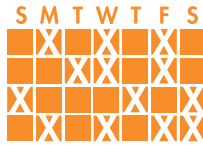
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica



¿Con qué frecuencia?

3-5 días/semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a un poco difícil



¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 20-60 minutos durante el día.



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

Precauciones de actividad aeróbica

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero
- Incrementa gradualmente el tiempo que haces actividad física. 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 cotidianas 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 sobre 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 esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro.



¿Cuánto?

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



Recuerda: Si es necesario, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicio y cómo respirar adecuadamente.

Precauciones de entrenamiento muscular

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

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son parte esencial de un programa para personas con enfermedad renal crónica. Pero puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

Flexibilidad

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



Da 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 o 9,000 pasos/día.



Yoga, Tai Chi y Pilates

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



Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son divertidas. 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?** _____