

Junio 2021

Noticias de CureGN



Manteniéndose en forma con enfermedad renal

La aptitud física es muy importante en el mundo actual. Todo el mundo disfruta de los beneficios de una mayor fuerza y se siente mejor. El ejercicio mantiene su cuerpo fuerte y saludable.

Preguntas de Ejercicio Comunes:

¿Puedo realizar una actividad física intensa?

Si. Las personas que deciden seguir un programa de ejercicios son mas Fuertes y tienen mas energía.

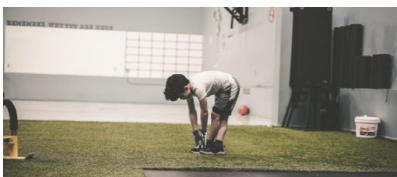
¿Cuándo debo dejar de hacer ejercicio?

- Si se siente muy cansado
- Si tiene dificultad para respirar
- Si se siente dolor en el pecho
- Si siente latidos cardiacos irregulares o rápidos
- Si se siente mal del estomago
- Si tiene calambres en las piernas
- Si se siente mareado o aturdido

¿Hay momentos en los que no debería hacer ejercicio?

Si. No debe hacer ejercicio sin hablar con su medico si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:

- Si tiene fiebre
- Si ha cambiado su horario de diálisis
- Si ha cambiado su horario de medicamentos
- Si su condición física ha cambiado
- Si ha comido demasiado
- Si el clima es muy caluroso y húmedo, a menos que haga ejercicio en un lugar con aire acondicionado
- Si tiene problemas en las articulaciones o en los huesos que empeoran con el ejercicio



¿Cuándo debo hacer ejercicio?

Trate de programar su ejercicio en su día normal. Aquí hay algunas ideas sobre cuando hacer ejercicio:

- Espere una hora después de una comida abundante
- Evite los momentos muy calurosos del día
- La mañana o la noche parece ser el mejor momento para hacer ejercicio.
- No haga ejercicio menos de una hora antes de acostarse

¿Necesito ver a mi medico antes de comenzar a hacer ejercicio?

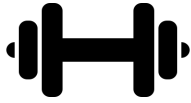
Si. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, asegúrese de consultar con su medico.

¿Como me beneficia el ejercicio?

Con el ejercicio, se vuelve mas fácil moverse, hacer las tareas necesarias y aun tener algo de energía para otras actividades que disfruta. Además del aumento de energía, otros beneficios del ejercicio pueden incluir:

- Mejoramiento del funcionamiento físico de los músculos
- Mejor control de la presión arterial
- Fuerza muscular mejorada
- Nivel reducido de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos)
- Mejor dormir
- Mejor control del peso corporal

Al planificar un programa de ejercicio dirigido, debe tener en cuenta cuatro cosas:



- Tipo de ejercicio
- La cantidad de tiempo que pasa hacienda ejercicio
- Con que frecuencia hace ejercicio
- Que tan duro trabaja mientras hace ejercicio



Tipo de Ejercicio

Elija actividades continuas como caminar, nadar, andar en Bicicleta (adentro o afuera), esquiar, bailar aeróbicos o cualquier otra actividad en la que necesite mover grandes grupos de músculos de forma continua. Los ejercicios de fortalecimiento de bajo nivel también pueden ser beneficiosos como parte de su programa. Diseñe su programa para usar poco peso y muchas repeticiones, y evite levantar objetos pesados.

Cuanto Tiempo Debería Hacer Ejercicio

Trabaje hasta alcanzar los 30 minutos por sesión. Debería aumentar gradualmente hasta este nivel. No hay nada mágico en 30 minutos. Si tiene ganas de caminar de 45 a 60 minutos, adelante. Solo asegúrese de seguir los consejos que se enumeran en “¿Cuándo debo dejar de hacer ejercicio?” en este folleto.

Con que Frecuencia Hacer Ejercicio

Haga ejercicio al menos tres días a la semana. Estos deben ser días no consecutivos, por ejemplo, lunes, miércoles y viernes. Tres días a la semana es el requisito mínimo para lograr los beneficios de su ejercicio.

Que Tan Fuerte Trabajar Mientras Hace Ejercicio

Esto es lo mas difícil de hablar sin conocer su propia capacidad de ejercicio. Por lo general, las siguientes ideas son útiles:

Su respiración no debe ser tan difícil que no pueda hablar con alguien que hace ejercicio con usted. (Trate de conseguir un compañero de ejercicio como un familiar o un amigo). Debería sentirse completamente normal dentro de una hora después de hacer ejercicio. (Si no, reduzca la velocidad la próxima vez). No debería sentir tanto dolor muscular que le impida hacer ejercicio en la próxima sesión.

La intensidad debe ser un nivel de “empuje cómodo.”

Comience lentamente cada sesión para calentar, luego acelere el ritmo y luego disminuya la velocidad nuevamente cuando este a punto de terminar. Lo mas importante es comenzar lentamente y progresar gradualmente, permitiendo que su cuerpo se adapte al aumento de los niveles de actividad.

