



STAYING FIT WITH CHRONIC KIDNEY DISEASE (MANTENERSE EN FORMA CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA)

El ejercicio es seguro para la mayoría de las personas con enfermedad renal crónica, y es bueno para usted. Puede mantener la fuerza muscular, la resistencia y la capacidad de ser independiente en sus actividades diarias. Hay muchos otros beneficios que puede experimentar si hace ejercicio regularmente.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio regular es importante para quienes tienen una enfermedad renal recién diagnosticada, quienes reciben diálisis y quienes han recibido un trasplante. Cuando hace ejercicio regularmente, es más fácil moverse, hacer sus tareas cotidianas y tener aún energía suficiente para otras actividades que le gusten.

Además de aumentar la energía, otros beneficios del ejercicio pueden incluir:

- Mejoría del funcionamiento y la fuerza musculares.
- Mejor control de la presión arterial.
- Menor riesgo de padecer diabetes.
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes.
- Disminución de la concentración sanguínea de grasas (colesterol y triglicéridos).
- Dormir mejor.
- Mejora la ansiedad y la depresión.
- Mejor control del peso corporal.

Las personas con diálisis que hacen ejercicio regularmente informan que duermen mejor, tienen más energía y más fuerza muscular, y son más capaces de hacer las cosas que desean hacer.



Tipos de ejercicio

La mayoría de las personas con enfermedad renal pueden beneficiarse con algún tipo de ejercicio regular. Existen varios tipos de ejercicios:

- 1. Los ejercicios de estiramientos o flexibilidad** mejoran el movimiento de las articulaciones, le ayudan a subir los brazos por encima de la cabeza y reducen la rigidez muscular.
- 2. Los ejercicios de fortalecimiento o resistencia** aumentarán la fuerza muscular.
- 3. El ejercicio cardiovascular o de resistencia** (también denominado ejercicio "aeróbico"), como caminar o andar en bicicleta, mejora la función del corazón y la circulación y mejora los niveles de resistencia y energía.

Todos estos tipos de ejercicio son importantes para el estado físico general; sin embargo, para quienes están más débiles o menos en forma, lo mejor es comenzar con ejercicios de estiramientos y fortalecimiento con progresión gradual al ejercicio cardiovascular.

Riesgos del ejercicio

El ejercicio físico entraña pocos riesgos (o ninguno) (siempre que los ejercicios se realicen correctamente y se inicien lentamente y se aumenten lentamente). Puede ser importante aumentar la fuerza y la flexibilidad antes de iniciar un programa de ejercicio cardiovascular.

Cuándo hacer ejercicio

Haga ejercicio en el momento del día en que se sienta mejor. Para algunas personas, es a primera hora de la mañana. Para otros, es por la tarde o por la noche. Si está en:

- **Hemodiálisis:** es posible que se sienta mejor haciendo ejercicio los días sin diálisis o antes del tratamiento. Hacer ejercicio después de la hemodiálisis puede no ser lo mejor porque la presión arterial puede ser demasiado baja. Si omite un tratamiento de diálisis y tiene demasiado líquido en su sistema, quizás no sea mejor hacer ejercicio ese día.
- **Diálisis peritoneal:** es posible que se sienta más cómodo haciendo ejercicio con el estómago vacío, por lo que a primera hora de la mañana puede ser una buena opción.

Lo más importante es hacer ejercicio regularmente, y lo mejor es planificar un momento específico cada día para su sesión de ejercicio. Esto le ayudará a que el ejercicio sea parte de su rutina habitual. Estos son algunos consejos más para programar su tiempo de ejercicio:

- Espere una hora después de una comida copiosa
- 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



Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, asegúrese de hablar con su médico sobre sus necesidades específicas de salud. Asegúrese de preguntar:

- ¿Qué tipos de ejercicio debo hacer?
- ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debo hacer ejercicio?
- ¿Con qué nivel de ejercicio debo comenzar y cuál es mi objetivo?

Signos de advertencia

Es importante que escuche a su cuerpo durante el ejercicio. Debe disminuir la velocidad o dejar de hacer ejercicio cuando:

- Sienta que el ejercicio es difícil o muy difícil de hacer.
- Tenga molestias musculares o articulares u otro dolor que le impide hacer ejercicio al día siguiente.
- Le cueste mucho respirar hablar con alguien a su lado.
- Sienta que el corazón se acelera.
- Tenga que esperar más de una hora después de hacer ejercicio para volver a la normalidad.

Otros signos de que debe dejar de hacer ejercicio durante el día son si:

- Se siente muy cansado.
- Tiene dificultad para respirar.
- Tiene dolor en el pecho.
- Tiene latidos cardíacos irregulares o rápidos.
- Siente náuseas o malestar de estómago.
- Siente calambres en las piernas.
- Se siente mareado o aturdido.

Recuerde que tendrá días buenos y días malos. En esos días en que tiene poca energía, intente hacer el ejercicio a un nivel más lento, y puede que note que el esfuerzo realmente le compensa.

Cuándo llamar a su médico

Interrumpa el ejercicio y comuníquese con su proveedor de atención médica si nota alguno de los siguientes síntomas:

- Falta de respiración excesiva.
- Dolor o presión en el pecho, el cuello o la mandíbula.
- Latidos cardíacos irregulares o rápidos.
- Náuseas.
- Mareo o aturdimiento.
- Cansancio excesivo durante el ejercicio o que dura todo el día.
- Visión borrosa.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**; o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**