



Diálisis y ejercicio



1

INTRODUCCIÓN

En principio, caminar, siempre que se pueda, es una actividad muy recomendada a todos los pacientes. Es aconsejable, además de caminar, hacer algún ejercicio de estiramientos y alguno de fuerza.

Sea cual sea la actividad, no debe ser agotadora y la extremidad de la fístula se debe proteger adecuadamente.

Es preferible hacer ejercicio el día que no vayan a diálisis, porque se encontrará menos cansado y habrá desaparecido el efecto de los anticoagulantes.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO

La práctica de actividad física tiene efectos muy positivos para mantener la capacidad de valerse por uno mismo, soportar mejor la actividad cotidiana, tener una buena calidad de vida y mejorar, así, la autoestima.

1 - El ejercicio disminuye el riesgo cardiovascular y estabiliza la tensión arterial.

2 - Mejora la fuerza, la coordinación muscular y la agilidad.

3 - Mejora el hábito intestinal, previene y reduce el estreñimiento.

4 - Mejora la función cerebral y el ritmo del sueño.

5 - Disminuye las molestias de huesos, articulaciones y músculos.

6 - Favorece un mejor control farmacológico.

CONSEJOS

Si realizar algún ejercicio le genera molestias, deje de hacerlo y coméntenoslo para poderlo valorar.

Es muy importante que ande entre media hora y tres cuartos de hora, tres o cuatro veces a la semana.

Intente hacer las actividades cotidianas, como salir a comprar, ir al médico o ir andando a trabajar. Utilice los transportes lo menos posible (cotche o autobús, etc.).

Reserve unos minutos al día para hacer ejercicio.

Incorpore el ejercicio a sus actividades de ocio; así lo hará más divertido.



PROPUESTA DE EJERCICIOS

CAMINAR:

- Necesita un calzado cómodo y atado que le sujete muy bien los pies.
- Si usted es diabético, tenga especial cuidado de los pies y vigile que no aparezca ninguna lesión.
- El terreno por el que camine no debe ser muy accidentado.
- Comience con 10 o 20 minutos al día y vaya añadiendo 3 más cada semana, hasta llegar a caminar entre 30 y 45 minutos.
- Si le resulta más cómodo, puede repartir el tiempo a lo largo del día con pequeñas caminatas de 10 a 15 minutos hasta recorrer el total que usted desee caminar.
- Sea constante.
- Para hacer este ejercicio más agradable, puede caminar con otros compañeros y aprovechar este tiempo para hablar.

EJERCICIOS CON UNA SILLA

Siéntese en una silla de altura adecuada, con respaldo y apoyabrazos. El culo debe estar situado en el fondo de la silla, la espalda recta y los hombros relajados. Los pies, planos en el suelo.

Una vez sentado correctamente, y siempre antes de comenzar los ejercicios y también al finalizarlos, es preciso que realice unas respiraciones:

- Haga 3 inspiraciones profundas.
- Expulse lentamente todo el aire que pueda por la nariz.
- Coja nuevamente aire por la nariz y reténgalo unos 2 segundos.
- Expulse lentamente todo el aire también por la nariz.

Repita esto tres veces.

Ahora ya está preparado para empezar con los ejercicios.

PRIMER EJERCICIO: MOVIMIENTO DE BRAZOS

Al tiempo que va cogiendo aire, vaya levantando los dos brazos a la vez, muy estirados al lado del cuerpo (en forma de cruz), e intente tocarse la otra mano por encima de la cabeza (dé una palmada).

Baje los brazos suavemente soltando el aire poco a poco hasta volver a la posición inicial.

Repita el ejercicio unas 5 veces.



SEGUNDO EJERCICIO: FLEXIÓN PLANTAR

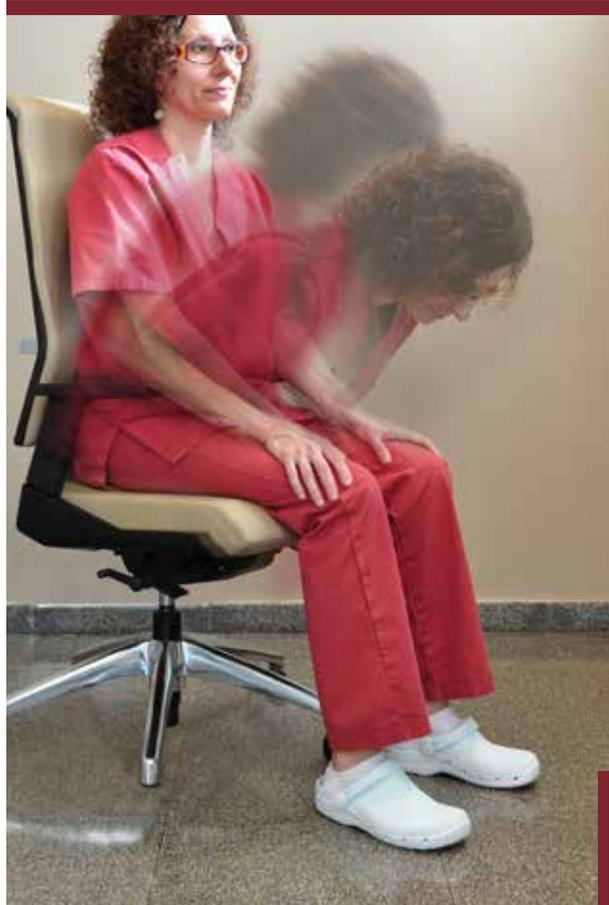
Con la pierna ligeramente levantada, haga puntalón con los pies (como si cosiera a máquina) unas 5 veces, y después mueva el pie de modo que la punta mire hacia la derecha y hacia la izquierda 5 veces más.



TERCER EJERCICIO: FLEXIÓN DE TRONCO

Con las manos colocadas sobre las rodillas, incline el cuerpo hacia delante en dirección al suelo. Manténgase así durante 30 segundos. Incorpórese de nuevo lentamente. Ayúdese de los brazos tanto al bajar como al subir.

Puede repetirlo una segunda vez.



CUARTO EJERCICIO: EXTENSIÓN DE LA PIERNA

Levante la pierna hasta que quede recta y dóblela por la rodilla hasta que el pie esté totalmente plano en el suelo.

Repita el ejercicio 5 veces con cada pierna.



QUINTO EJERCICIO: EXTENSIÓN DE BRAZOS

Agárrese con las manos al reposabrazos e intente levantar el culo de la silla.

Repita el ejercicio unas 5 veces.



SEXTO EJERCICIO: ESTIRAMIENTO DE MUÑECAS

Con las manos abiertas, ligeramente levantadas y en una posición cómoda, gire la muñeca unas 5 veces hacia la derecha y hacia la izquierda.

Abra y cierre los dedos de cada mano 5 veces más.



SÉPTIMO EJERCICIO: MOVIMIENTOS DEL CUELLO

Con el cuello relajado, gírelo lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda unas 5 veces como cuando dice "no".

Con el cuello relajado, inclínelo lentamente hacia delante y vuelva a la posición inicial sin tirarlo atrás unas 5 veces como cuando dice "sí".



OCTAVO EJERCICIO: ROTACIÓN DE HOMBROS

Bien sentado y con la espalda recta, gire los dos hombros a la vez hacia adelante 5 veces y 5 veces más hacia atrás.



EJERCICIOS PARA HACER DE PIE

NOVENO EJERCICIO: EQUILIBRIO

Apoye una mano en la pared y camine siguiendo una línea del suelo (línea entre baldosas, línea del parquet...) con pasos cortos. Dé unos 15 pasos. Ahora inténtelo sin apoyar la mano en la pared.



DÉCIMO EJERCICIO: LEVANTE LA PIERNA HACIA EL LADO

Apoye una mano en la pared, y con la espalda y las rodillas rectas suba lentamente por un lado a un palmo del suelo y baje lentamente hasta tocar el suelo.

Repita el ejercicio unas 5 veces con cada pierna.



UNDÉCIMO EJERCICIO: LEVANTE LA RODILLA

Apoye una mano en la pared y, sin doblar la cintura, doble la rodilla y aproxímela lentamente hacia el pecho. Bájela poco a poco hasta tocar con el pie en el suelo.

Repita el ejercicio 5 veces con cada pierna.



DOCEAVO EJERCICIO: LEVANTE LA PIERNA HACIA ATRÁS

Apoyándose con las dos manos en la pared, levante una pierna hacia atrás y poco a poco vuelva a colocarla en el suelo.

Repita el ejercicio unas 5 veces con cada pierna.



Recuerde que para finalizar hay que volver a hacer las respiraciones.

AUTORES

En este libro han colaborado:

Araceli Huguet Clarissó

DUE

Sistemes Renals

Rosa Tarrés Campreciós

Dirección de Enfermería y RR.HH

Dra. Àngels Betriu Bars

Sistemes Renals

Dr. Guillermo Torres Casadó

Especialista en Medicina del Deporte

INEFC Lleida



CON LA COLABORACIÓN DE:



Especialistas en concentrados en hemodiálisis

www.nefro-ion.com

Enric Granados, 13 1a planta
25008 LLEIDA
Tel. 973 24 77 76
Fax 973 22 53 73
sistemas-renals@sistemas-renals.com

