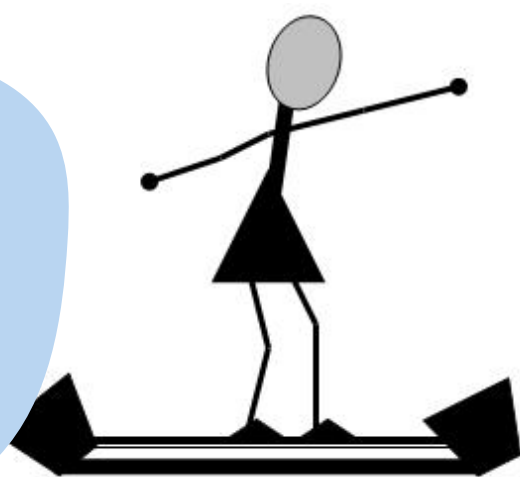


Guía de Ejercicio de Pacientes en Dialisis Peritoneal

Calentamiento

Desplazamientos lentos de 5 a 8 metros dentro de casa intentando seguir las líneas rectas de las baldosas o el parqué

Tiempo ejercicio: 2-3 minutos



Subir escaleras o Bailar

Subir escaleras en tramos de 8 a 12 escalones y después bajarlos, o bailar suavemente, con música

Nivel 1: 10 minutos

Nivel 2: 15 minutos

Nivel 3: 20 minutos



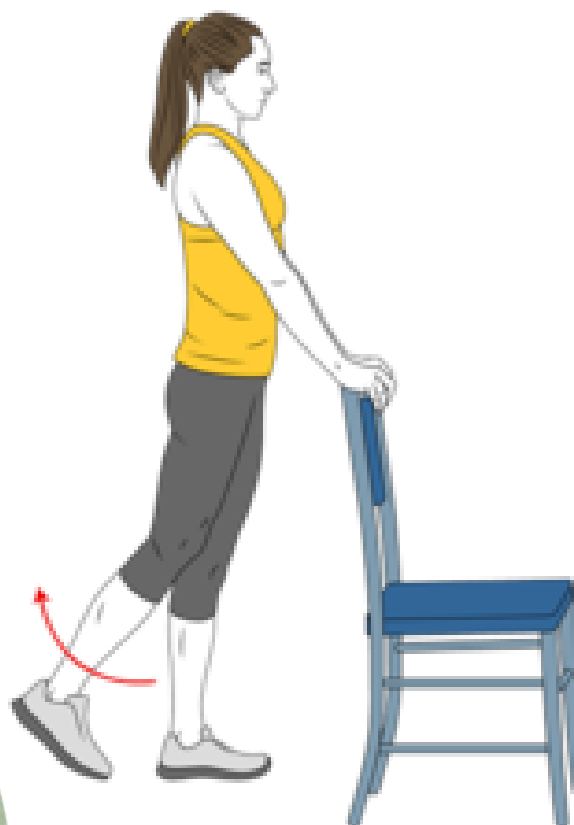
Extension de cadera

Con los pies algo separados, levante hacia atrás una de las piernas sin doblar la rodilla, el talón hacia arriba, levante el pie mínimo 20 centímetros. Después bájela hasta la posición inicial

Nivel 1: Agarrado con las manos al respaldo de la silla y 10 repeticiones por pierna, 3 veces

Nivel 2: Agarrado con los dedos, 15 repeticiones por pierna, 4 veces

Nivel 3: Con los dedos y los ojos cerrados, 20 repeticiones por pierna, 5 veces



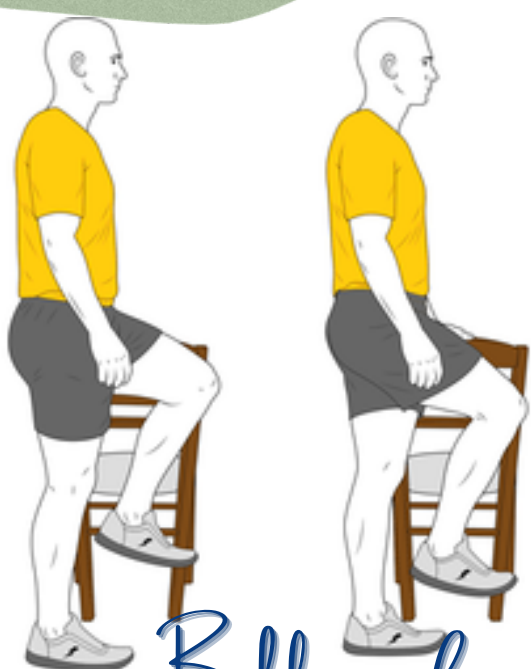
FLEXION DE CADERA Y RODILLA

Doble lentamente la rodilla hacia atrás y elévela lo más alto posible hasta aproximar el talón al muslo, posteriormente comience a bajar lentamente hasta la posición inicial.

Nivel 1: Agarrado con las manos al respaldo de la silla y 10 repeticiones por pierna, 3 veces

Nivel 2: Agarrado con los dedos, 15 repeticiones por pierna, 4 veces

Nivel 3: Con los dedos y los ojos cerrados, 20 repeticiones por pierna, 5 veces



Bibliografía

ANTOLOGÍA ECONOMÍA Y POLÍTICA
DE LOS ALIMENTOS UNIVERSIDAD
DEL SURESTE (UDS). 2022to