



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA**

## **NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES**

INFOGRAFIA

DOCENTE: KARINA GUADALUPE HERNANDEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

QUINTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 06 de abril DE 2024

# GUIA DE EJERCICIOS DE PACIENTES EN DIALISIS PERITONEAL

ESTA SESIÓN ESTÁ DISTRIBUIDA EN 3 PARTES.

- CALENTAMIENTO (COORDINACIÓN-EQUILIBRIO)
- PARTE PRINCIPAL (TRABAJO AERÓBICO Y DE FUERZA)
- VUELTA A LA CALMA. (TRABAJO DE MOVILIDAD ARTICULAR)

RECUERDE DESCANSAR SIEMPRE UNOS 30 A 90 SEGUNDOS ENTRE SERIES (REPETICIONES DE UN MISMO EJERCICIO) Y 1 A 3 MINUTOS ENTRE CAMBIO DE EJERCICIO.

## CALENTAMIENTO

EJERCICIO 1: Desplazamientos y equilibrio



DESPLAZAMIENTOS LENTOS DE 5 A 8 METROS DENTRO DE CASA INTENTANDO SEGUIR LAS LÍNEAS RECTAS DE LAS BALDOSAS O EL PARQUÉ. (SI NO ES POSIBLE CAMINAR CON UN PIE DELANTE DEL ORO COMO EN LA IMAGEN).

TIEMPO EJERCICIO 2-3 MINUTOS.

DE PIE, CON UN SITIO DE APOYO CERCA, LEVANDO UN PIE DEL SUELO, E INTENTAR AGUANTAR VARIOS SEGUNDOS SIN APOYARLO AL SUELO Y SIN AYUDA DE LAS MANOS U OTRAS PARTES DEL CUERPO.

TIEMPO EJERCICIO 2-3 MINUTOS ALTERNANDO PIERNAS.

## PARTE PRINCIPAL

Extensión de cadera



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 EJECUCIÓN: 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 ADICIONAL: AÑADIR PESOS AL TOBILLO

elevación frontal de brazos



EJECUCIÓN: SENTADO EN UNA SILLA, ESPALDA RECTA Y APOYADA EN EL RESPALDO, CON UNA BOTELLA LLENA DE AGUA EN CADA MANO, ELEVARLAS FRONTALMENTE SIN DOBLAR LOS CODOS HASTA UN MÁXIMO QUE LOS BRAZOS QUEDEN ALINEADOS CON LA ESPALDA. SI SE TIENEN LIMITACIONES SE PUEDE CON UN BRAZO.

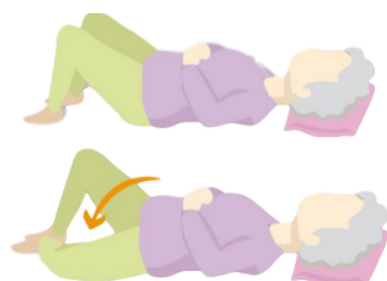
NIVEL 1: BOTELLAS DE 0,5 LITROS DE AGUA. 8 REPETICIONES. 2 VECES.

NIVEL 2: BOTELLAS DE 1 LITRO RELLENAS DE AGUA. 10 REPETICIONES. 3 VECES

NIVEL 3: BOTELLAS DE 1,5 LITROS RELLENAS DE AGUA. 12 REPETICIONES. 4 VECES

NIVEL ADICIONAL: AUMENTAR PESO Y/O REPETIC

## VUELTA A LA CALMA



EJECUCIÓN: DE PIE, AGARRANDO EL RESPALDO SUPERIOR DE LA SILLA, SEPARAR LAS PIERNAS A UN METRO APROXIMADAMENTE DE LA SILLA E IR INCLINANDO EL TRONCO LENTAMENTE HASTA NOTAR TENSIÓN EN LA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS. AGUANTAR AHÍ 30 SEGUNDOS, REPETIR 3 VECES.

TENER CUIDADO A QUE LA SILLA NO SE INCLINE. ESTE EJERCICIO ES IGUAL PARA TODOS LOS NIVELES, QUIZÁS SE PUEDA IR AUMENTANDO EL TIEMPO QUE SE ESTÁ CON EL TRONCO INCLINADO.

EJECUCIÓN: MISMA POSICIÓN QUE EL EJERCICIO ANTERIOR, PERO LAS PIERNAS EN ESTE CASO SEMIFLEXIONADAS, SE IRÁ ROTANDO DE UN LADO AL OTRO LA CADERA, APOYANDO MÁS SOBRE UN MUSLO Y DESPUÉS ROTAR HACIA EL OTRO LADO HASTA QUE SE APOYE EL OTRO MUSLO.

LOS MOVIMIENTOS LENTOS Y CONTROLADOS, ACOMPAÑADOS DE UNA RESPIRACIÓN LENTA Y ARMÓNICA QUE NOS PERMITA RELAJARNOS EN ESTE ÚLTIMO EJERCICIO DE LA SESIÓN. EN ESTE EJERCICIO TAMPOCO HAY NIVELES, Y TIENE UNA DURACIÓN DE 2 A 3 MINUTOS.