

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES**

**INFOGRAFÍA  
GUIA DE EJERCICIOS DE PACIENTES EN  
DIALISIS PERITONEAL**

**DOCENTE: KARINA GUADALUPE  
HERNANDEZ TORRES**

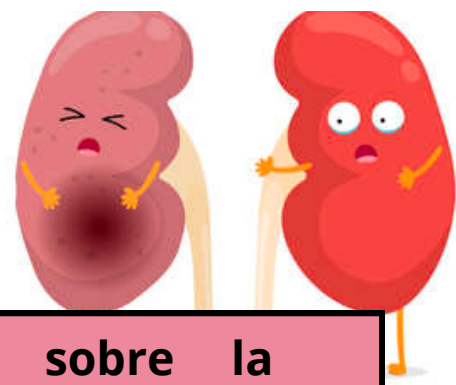
**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO  
ZEPEDA**

**QUINTO CUATRIMESTRE**

**ABRIL, 2024**

# GUIA DE EJERCICIOS DE PACIENTES EN DIALISIS PERITONEAL

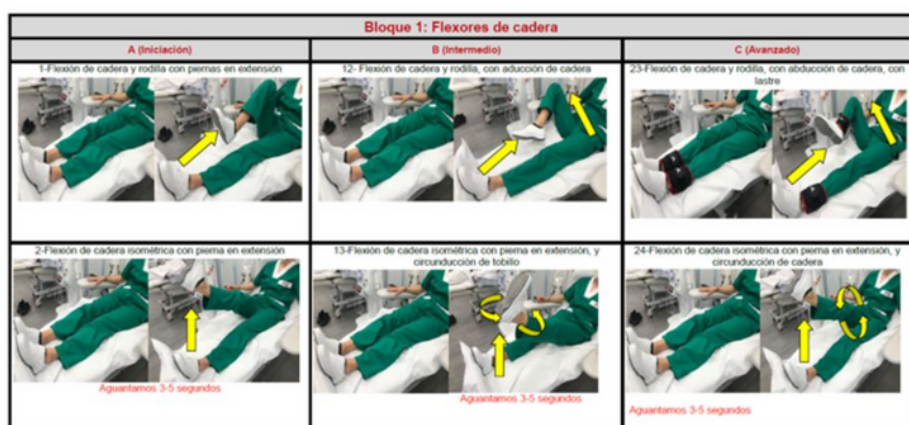
## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIO?



El sedentarismo, además de incidir sobre la enfermedad renal crónica (ERC), también se relaciona con la disminución de masa muscular (sarcopenia), esta última asociada a osteopenia y mayor riesgo de fracturas, que se ve agravada por las alteraciones del metabolismo mineral óseo, empeorando la movilidad de estos pacientes

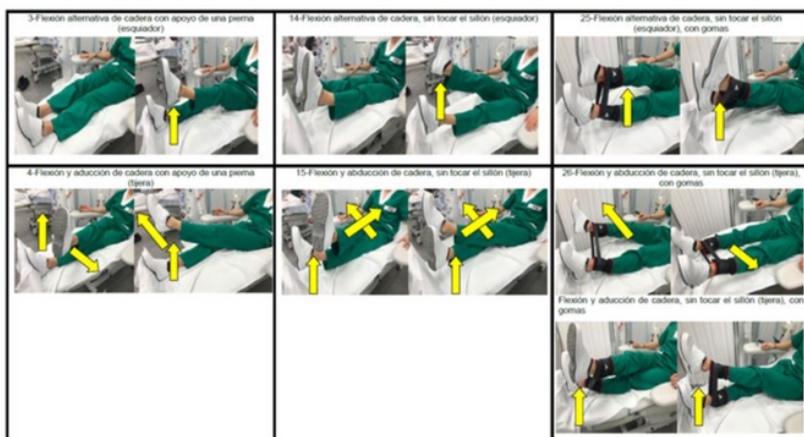
**Ejercicios flexores de cadera (Figura 1) (Figura 2)**  
**Ejercicios extensores de cadera y de rodilla (Figura 3)**  
**Ejercicios de aducción y abducción de la cadera (Figura 4)**  
**Ejercicios de flexión-extensión/aducción y abducción de tobillo (inversión y eversión de tobillo)**

Figura 1: Ejercicios flexores de cadera (1)



Siguiendo los principios del entrenamiento, en mesociclos de trabajo por perfil. Los mesociclos de entrenamiento son «bloques» de microciclos (serie de sesiones realizadas durante varios días, cuyos contenidos.

Figura 2: Ejercicios flexores de cadera (2)



Un mesociclo suele estar compuesto de entre dos y cinco semanas. Estos mesociclos, serán individualizados y adaptados a cada paciente

Figura 3: Ejercicios extensores de cadera y rodilla

