



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Infografía.

TRABAJO

Nutrición en enfermedad renal.

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Hernández Torres Karina Guadalupe

DOCENTE

5to Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; Sábado 06 de Abril del 2024.

Ejercicios para personas dialisis peritoneal.



Bicicleta estática

Andar en bicicleta es un ejercicio aceptable en este tipo de px, es un ejercicio con enfoque en cardio y los minutos recomendados son al rededor de 10 a 45 minutos.

correr

El hecho de correr de igual manera es un ejercicio aerobico y se recomienda al rededor de 30 min diarios para personas con dialisis, aunque este puede ser extendido segun la condición física del px.



Sentadillas

Una serie de 20 sentadillas al día hará que una persona con dialisis pueda tener una mejor condición física sin ningun riesgo debido a la mencionada patologia, estas no deben ser con mucho peso para no comprometer el abdomen..



saltar la cuerda

una serie de 20 minutos saltando la cuerda sera mas que suficiente para no comprometer el cateter debido a la patologia y es un excelente ejercicio para los pacientes con esta enfermedad renal

