



**NUTRICION EN
ENFERMEDAD
RENAL**

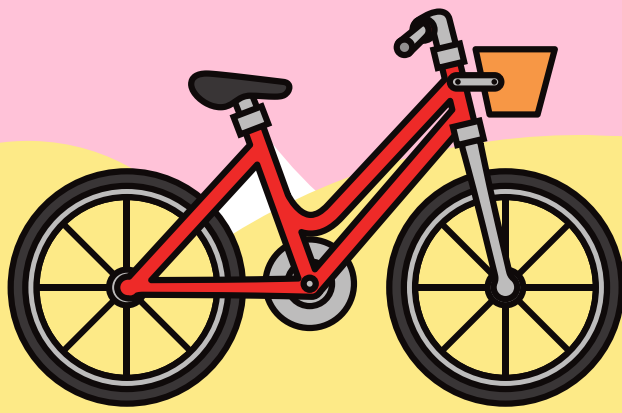
**DOCENTE: KARINA
GUADALUPE
HERNANDEZ
TORRES**

**5TO
CUATRIMESTRE**

EJERCICIOS PARA PERSONAS CON DIALISIS PERITONEAL

BENEFICIOS FISICOS Y EMOCIONALES DE MANTENERSE ACTIVO MIENTRAS RECIBE DIÁLISIS

La actividad física es fundamental para llevar un estilo de vida saludable, independientemente de que reciba diálisis o no. El ejercicio, junto con una dieta saludable para los riñones, puede ayudarle a mantener un peso apropiado, a fortalecer los músculos, y a tener la cabeza despejada y una mentalidad positiva. Practicar alguna actividad física a menudo es especialmente importante para conservar la salud cardíaca.



¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO PUEDO HACER?



Bicicleta estatica de 10 a 40min
correr o Trotar 30min diarios
Sentadillas una serie de 20 sentadillas
Saltar la cuerda 20 min

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Algunos pacientes de diálisis padecen otros problemas médicos que pueden afectar a su capacidad de hacer ejercicio a menudo. La diabetes y las enfermedades cardiovasculares son dos de los más habituales. Si padece estas enfermedades, debe hablar con su médico antes de empezar a hacer deporte y luego realizar su plan de entrenamiento gradualmente, aumentando la intensidad y la duración de las actividades con el tiempo.