

CARTAS AL DIRECTOR

Ejercicio físico, en pacientes con insuficiencia renal crónica

**B. de Miguel Sánchez,
A. López Miravalles**

Hospital Universitario Germans Trias i Pujol.
Servicio de Nefrología.

Sra. Directora:

Gran número de pacientes con insuficiencia renal crónica que entran en programa de hemodiálisis, y que pasan a dializarse en un centro privado, o en centros hospitala-

Correspondencia: Antonio López Miravalles
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol
Servicio de Diálisis y Trasplante
Carretera de Canyet, s/n.
08916 Badalona (Barcelona)



Para cualquier persona que su estado general sea correcto para la práctica.

Correr, bicicleta estática, ejercicio físico interior, cinta estática, saltar, subir y bajar escaleras, jardinería, bricolaje, baile.



Ejercicio físico con precaución



Deportes con un mínimo de riesgo, se ha de tener cuidado con la práctica de alguno de ellos.

Tenis, surf, waterpolo, fútbol, esquí, frontón, billar, baloncesto, bolos, tenis de mesa, etc.



Deportes descartados por su peligrosidad de lesiones graves en su práctica.

Rugby, pesas, squash, artes marciales, boxeo, judo, lucha libre, alpinismo, etc.

Ejercicio físico desaconsejable



Precauciones en la práctica del ejercicio físico



Durante la práctica del ejercicio se controlaran los siguientes puntos y ante cualquier sintoma diferente se consultará con su médico.

Tensión arterial, pulsaciones, taquicardias, coloración de la piel, cansancio, agotamiento, sensación de ahogo y asfixia, dolores musculares y articulares.

para personas con edad madura

- Tomarse las cosas con calma
- Hacer ejercicio dentro del nivel recomendado por su médico o preparador físico.

Recomendaciones



Ejercicio físico recomendable

**La PRÁCTICA del EJERCICIO FÍSICO,
ayuda a mantener una EXCELENTE CALIDAD DE VIDA**

Introducción

El ejercicio mejora la capacidad física, ayuda a mantener adecuadamente un conjunto de alteraciones metabólicas, cardiovasculares y psicológicas del paciente.

Puntos que favorecen la práctica del ejercicio físico

1. Proporciona bienestar y buen humor e impide el aburrimiento
2. Contrarresta la tensión psicológica, resta agresividad, ayuda a dormir
3. Ayuda a la circulación del cuerpo y la respiración
4. Mantiene la firmeza de los músculos y flexibilidad de las articulaciones
5. Hay un gasto de calorías, contrarresta la obesidad
6. Mejora la postura, apariencia física y la imagen de uno mismo
7. Buena preparación para una vejez feliz y activa



Ejercicio físico en pacientes con insuficiencia renal crónica

B. de Miguel Sánchez, A. López Miravalles

HOSPITAL UNIVERSITARI GERMANS TRIAS I PUJOL
Servicio de Nefrología
Badalona (Barcelona)

Institut Català de la Salut



rios carecen de una completa información en lo que se refiere al tipo de ejercicio que pueden hacer.

Hay pacientes de todas las edades pero predomina la gente joven, sobre todo muchos que practicaban ejercicio anteriormente, y sus dudas son:

- Pacientes jóvenes: si pueden hacer el mismo deporte que estaban practicando o tienen que cambiar por otros de menos riesgos.

- Pacientes de mediana edad: muchos desean que les orienten para hacer algún tipo de deporte, y así emplear algunas horas del día.

- Pacientes de edad madura: a estas personas les tenemos que aconsejar que es bueno para su estado físico que hagan algún tipo de ejercicio, así sus articulaciones no perderán movilidad ni masa muscular.

Ante estas circunstancias nos planteamos la realización de un tríptico informativo que cumpliera los siguientes objetivos:

1.- Información desde el primer día que el paciente

entra en programa de hemodiálisis.

2.- Orientar y aconsejar a todos los pacientes el tipo de deportes o ejercicios que pueden realizar.

3.- Enseñarles a tener las precauciones adecuadas durante la práctica del ejercicio.

Los contenidos básicos del citado tríptico son:

- Introducción.
- Puntos que favorecen la práctica del ejercicio físico.
- Ejercicio físico recomendable.
- Ejercicio físico con precaución.
- Ejercicio físico desaconsejable.
- Precauciones en la práctica del ejercicio físico.
- Recomendaciones generales.

Los trípticos son distribuidos en centros privados y centros hospitalarios, se entregan a todos los pacientes que tienen que entrar en el programa de diálisis, con el fin de facilitar su educación y completar más la información que reciben respecto a su rehabilitación física.