

# Ejercicio para mejorar los riñones

Si tiene problemas renales, o los ha tenido en el pasado, o si quiere prevenir problemas con los riñones, el ejercicio es importante. El cuerpo humano necesita actividad física regular para mantenerse saludable. Muchas enfermedades, limitaciones físicas y problemas de salud mental se ven afectados por la falta de actividad física.



## Opciones de ejercicio

Mi proveedor de atención médica sugiere que pruebe estos ejercicios:

- Estiramientos
- Nadar
- Caminar
- Andar en bicicleta
- Tomar una clase de fitness
- Tomar una clase de baile
- Usar una máquina de ejercicios, como \_\_\_\_\_
- Otro \_\_\_\_\_

## ¿Cuáles son los beneficios?

Cuando hace ejercicio, los órganos y tejidos obtienen más oxígeno y nutrientes de la sangre. Esto le da más energía. El ejercicio también fortalece los músculos, lo que ayuda a fortalecer los huesos. Esto es útil porque la enfermedad renal a veces debilita los huesos. El ejercicio aeróbico frecuente (cualquier actividad continua que haga que el corazón trabaje más) también puede reducir la presión arterial alta. Al hacer el ejercicio, se reduce el riesgo de contraer diabetes. También puede ayudarlo a controlar la diabetes si ya la tiene. Algunos otros beneficios conocidos del ejercicio incluyen los siguientes:

- Un menor riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral
- Mayor sensación de bienestar y menos estrés
- Un menor riesgo de cáncer de colon y de mama
- Prevención y mejora de dolores articulares (artritis)
- Niveles más bajos de grasas en la sangre (colesterol)
- Mejor calidad del sueño
- Un peso más saludable

## **Integre el ejercicio a su vida**

Lo mejor es hacer ejercicio al menos 3 veces por semana. Trate de distribuir el ejercicio a lo largo de la semana. Cada dos días, por ejemplo. Propóngase ejercitarse durante 30 minutos cada vez. Si no puede hacer 30 minutos a la vez, puede dividirlo en períodos más pequeños. Por ejemplo, podría dar un paseo rápido de 10 minutos 3 veces al día. Hable con el proveedor de atención médica sobre la forma más segura de comenzar.

## **Para ser más activo**

Todo tipo de movimiento cuenta. Pero si ha estado enfermo, hable con el proveedor de atención médica sobre qué tipo de ejercicio es mejor para usted. También pregunte cuánto tiempo, con qué frecuencia y qué tan duro debe trabajar mientras hace ejercicio. Pruebe los siguientes consejos para ayudarlo a ser más activo:

- Nade en una piscina local.
- Salga a dar un paseo, corte el césped o lave el auto.
- Use las escaleras.
- Elija un lugar de estacionamiento más alejado de su destino.
- Tome clases de baile o únase a un gimnasio.

Recuerde, encuentre una actividad que disfrute y que será más probable que la mantenga. Para algunas personas, hacer ejercicio con un amigo las ayuda a seguir un programa regular de ejercicios.