



Módulo 12

Seguir activo con la enfermedad renal

Kidney School es apoyada por:



Kidney School es ayudada por patrocinadores. Es administrado por la organización sin fines de lucro [Medical Education Institute \(MEI\)](http://www.medicaleducationinstitute.org/), que ayuda a las personas con enfermedades crónicas. Para más información, por favor visite: <http://kidneyschool.org/sponsors/>



Módulo 12: Índice

Fatiga y anemia.....	12-4
Fatiga y depresión.....	12-4
Fatiga y problemas para dormir.....	12-4
Combata la fatiga con ejercicio.....	12-10
Cómo superar barreras para estar más activo.....	12-20
Lo que se necesita para que la actividad física forme parte de su vida.....	12-20
Manténgase activo en la vida.....	12-24
Plan personal.....	12-26
Realice el cuestionario del riñón.....	12-28
Recursos adicionales.....	12-29

Tenga presente

El uso de la Escuela de temas relacionados al riñón no reemplaza la necesidad de analizar con el equipo de atención médica su atención y opciones.

Exención de responsabilidad legal

La información que se encuentra en el sitio web o en las páginas impresas de Life Options, lo que incluye a la Escuela de temas relacionados al riñón, se entrega "tal como está", y en la medida que lo permita la ley, el programa de rehabilitación de Life Options, Medical Education Institute, Inc. y sus filiales, empleados, funcionarios, directorio o accionistas, no garantizan de ninguna forma, expresa o implícitamente, lo que incluye entre otros, cualquier garantía de estado, calidad, rendimiento, comercialización, idoneidad para un propósito en particular o no infracción, en relación con información, servicios o productos proporcionados a través de o en relación con el sitio web o las páginas impresas de Life Options. En la medida que lo permita la ley, el programa de rehabilitación de Life Options, Medical Education Institute, Inc. rechazan cualquier responsabilidad a causa de daños o lesiones provocados por cualquier falla en el desempeño, error, omisión, eliminación, defecto, acceso a, alteración de, o uso de registros, ya sea como resultado de un incumplimiento de contrato, comportamiento doloso, negligencia o debido a cualquier otra causal de demanda. El contenido del sitio web y las páginas impresas de Life Options, el que incluye entre otros, textos, gráficos e íconos, constituye material con marca registrada de propiedad y bajo el control de Medical Education Institute, Inc. *El presente no le otorga a usted ninguna autorización para editar en su totalidad ni en parte, contenido, gráficos, ilustraciones, fotografías ni íconos de Life Options ni de la Escuela de temas relacionados al riñón.* (Modificado en marzo de 2015)

1.) b (6)
 2.) a (7)
 3.) d (8)
 4.) b (9)
 5.) c (5)

Felicitaciones, ha terminado el cuestionario. Estas son las respuestas correctas para que vea cómo lo hizo:

Módulo 12: Respuestas del cuestionario del riñón





¿Sabía que la mitad de todos los estadounidenses adultos tienen al menos una enfermedad crónica? Casi 26 millones de estadounidenses tienen la enfermedad renal crónica (ERC). Así que, si usted o un ser querido tiene algún grado de ERC, usted no está solo. Y una cosa que muchos de nosotros compartimos, ya sea que tengamos o no una enfermedad crónica, es que no tenemos tanta energía como antes.

Permanecer activo con ERC significa tener suficiente energía para hacer las cosas que nos gustan. Esto es parte de lo que hace que valga la pena vivir. En este módulo, le daremos algunas ideas sobre cómo permanecer activo.

¿Está usted *realmente* cansado? ¿Apenas puede reunir energía para sentarse y leer este módulo? ¿Por qué la gente con ERC a menudo está tan cansada? Estos son cuatro motivos comunes que trataremos:

- 1 anemia, la escasez de glóbulos rojos que llevan oxígeno;
- 2 depresión;
- 3 problemas para dormir;
- 4 falta de ejercicio;

También le mostraremos cómo tener más energía y le entregaremos detalles sobre:



- Problemas para dormir y cómo tratarlos.
- Por qué la actividad es vital para su vida.
- Cómo volverse activo y permanecer activo.
- Barreras comunes para la actividad y cómo vencerlas.

Lo que las personas con ERC comentan sobre la fatiga

“En ocasiones no nos damos cuenta de lo cansados que estamos porque es engañoso y ya no recordamos como es sentirse normal.”

“Debido al agotamiento, la mayoría de las cosas nos parecen muy difíciles. Yo cocino y lavo los platos, lavo la ropa y participo bastante en la iglesia para ayudar otros..., pero no me queda vigor para el arte, o la música, o escribir, o para las cosas creativas que acostumbraba hacer que eran las que le daban chispa a mi vida”.
(Nancy, 63 años de edad).

“Creo que no tenía ni la más mínima idea de lo cansado que estaba hasta que comencé la diálisis y empecé a recuperar un poco de fuerza. En mi caso, la insuficiencia renal fue lenta, así que simplemente no me di cuenta cuánto me afectaba. ¡CANSADO ni siquiera alcanza para describirlo! Y es el efecto que más me molesta; claro que echo de menos la energía. Pero aprendí a sobrellevarlo y a aprovechar las ocasiones en que me siento bien y solo descansar y no oponer resistencia”. (Robin, 47 años de edad).



Resumiremos los puntos principales al final de este módulo. Puede usar el plan personal como recordatorio de lo que leyó.

Entonces, empecemos.

Fatiga y anemia

Las personas con la enfermedad renal generalmente tienen *anemia*, una escasez de glóbulos rojos que llevan oxígeno. ¿Por qué? Porque los riñones saludables producen una hormona llamada *eritropoyetina*, o EPO, la cual le indica a la médula ósea que produzca glóbulos rojos.

A medida que los riñones fallan, fabrican menos EPO, por lo tanto, usted tiene menos glóbulos rojos, y menos oxígeno. Cuando esto ocurre, usted puede sentir:

- dificultad para respirar;
- frío todo el tiempo;
- cansancio, cansancio, cansancio (fatiga).

Existen muchos tipos de anemia, aunque las más comunes, relacionadas con la ERC, tienen su origen en la escasez de EPO y hierro. Si piensa que la anemia puede ser un motivo por el que se siente cansado, lea el Módulo 6: *La anemia y la enfermedad renal*. El módulo 6 lo ayudará a aprender más sobre los síntomas, exámenes y tratamientos a fin de ayudarlo a que se sienta de la mejor forma.

Fatiga y depresión

En ocasiones, las personas con ERC no tienen energía porque están deprimidas. La depresión es muy común entre las personas con todo tipo de enfermedades crónicas. La depresión lo puede hacer sentir como que camina sobre melaza, todo resulta mucho más difícil de hacer.

Si usted tiene más de uno de estos síntomas durante más de 2 semanas, puede estar deprimido: Marque todos los síntomas que correspondan y lleve la lista a su equipo de atención. La depresión se *puede* tratar y usted se *puede* sentir mejor.

- Tristeza y ansiedad constantes o sentimientos de vacío.
- Pérdida de interés en las cosas que disfrutaba.
- Fatiga, falta de energía.
- Sentimiento de insignificancia, incapacidad o culpabilidad.
- Pérdida o aumento de peso considerable.
- Insomnio o dormir más de lo normal.
- Sentirse inquieto o irritable.
- Pensamiento confuso, falta de concentración o tener dificultad para tomar una decisión.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Otros síntomas que tenga que podrían estar relacionados con la depresión:

Fatiga y problemas para dormir

“Esta es mi cama: El sueño te brinda todo el descanso”.
—Shakespeare, *Sueño de una noche de verano*.

Es difícil tener energía durante el día si no duerme bien en la noche. Los problemas para dormir o permanecer dormido pueden agotar sus fuerzas y dejarlo cansado e irritable. La ERC y su tratamiento a veces pueden provocar problemas para dormir.





Cinco de los problemas más comunes para dormir que tienen las personas con ERC son:

- ❶ malos hábitos de sueño;
- ❷ síndrome de las piernas inquietas;
- ❸ apnea del sueño;
- ❹ dolor;
- ❺ picazón.

Malos hábitos de sueño

Los problemas para dormir son muy comunes, ya sea que tengamos o no ERC. Parte del problema puede ser la cantidad de sueño que esperamos tener. A medida que envejecemos, nuestros cuerpos tienden a necesitar menos sueño porque estamos menos activos y puede resultar difícil dormir profundamente toda la noche.

En ocasiones, podemos dormir mejor si hacemos cambios simples en nuestra rutina de sueño. ¿Alguno de los siguientes puntos se aplica a usted?

- Duermo siesta durante el día para compensar el sueño que pierdo en la noche.
- Duermo siesta durante el día porque me siento cansado todo el tiempo.
- Duermo siesta durante el día porque no tengo energía para hacer otras cosas.
- Duermo siesta durante la diálisis diurna.
- Los ruidos me despiertan en la noche o hacen difícil que me duerma.
- Mi cama es demasiado tibia o fría para dormir.
- Mi cama no es cómoda.
- Demasiada luz en mi habitación interrumpe mi sueño.
- Me acuesto a distintas horas todas las noches o despierto a distintas horas en las mañanas.

¿Cómo me puedo relajar al ir a la cama?

Si alguna vez ha cuidado a niños pequeños, usted sabe lo relajante que puede ser una rutina de sueño. A continuación se encuentran algunas ideas para el ritual de ir a la cama que los adultos pueden seguir. ¿Cuáles de ellas desea intentar?

- Un refrigerio liviano, para no tener hambre.
- Limitar los líquidos antes de ir a la cama para no tener que levantarme a orinar, si esto significa un problema para mí.
- Lectura en silencio.
- Un baño o una ducha caliente.
- Los aromas en mi habitación antes de ir a dormir me pueden tranquilizar, como las velas, los aceites, el incienso o el popurrí. (Nota: simplemente no deje nada encendido mientras duerme).
- Una almohada o sachet con aroma a lavanda (el aroma a lavanda me puede hacer sentir somnoliento).
- Música suave.
- El ruido blanco, como los sonidos de la naturaleza, o un ventilador, o incluso un purificador de aire para bloquear los ruidos.
- Soñar despierto con algo relajante, imaginar una escena de calma puede desacelerar las ondas cerebrales y hacerme dormir más rápido.

¿Aun así puede desconectar su acelerada mente? Mantenga un block de notas al lado de su cama y anote todo lo que le molesta. Ponerlo en el papel puede liberar su mente de manera que logre relajarse y quedarse dormido. Contar hacia atrás desde 100 con un número por cada respiración para aspirar y botar el aire. Si lo prefiere, cuente la respiración con una de sus canciones preferidas. Más almohadas también pueden crear una zona de comodidad para dormir.



- ❑ Uso mi habitación para muchas cosas: pasatiempos, comer, pagar cuentas.
- ❑ No tengo una rutina para acostarme.

Si tiene problemas para dormir, es posible que haya cosas que usted puede hacer para dormir mejor. Asegúrese de que su habitación esté oscura, en silencio y con una buena temperatura para dormir. Si no puede adaptar su habitación, trate con tapones para los oídos, una máscara para dormir o cambiar la ropa para dormir, o bien las mantas, para estar más abrigado o fresco. También puede probar con un cojín de espuma de cáscara de huevo para corregir una cama con bultos o demasiado dura y aliviar la presión en la espalda o las caderas. Una placa delgada bajo el cochón puede corregir los hundimientos.

Establecer una rutina relajante para ir a dormir y acostarse a la misma hora cada noche (incluso los fines de semana), también puede ser de gran ayuda. Su cuerpo se acostumbra a un determinado ciclo de sueño. Esto significa que dormir siesta durante el día puede hacer más difícil el sueño en la noche. Si tiene que dormir siesta, ponga una alarma a los 20 minutos, luego vuelva a su horario habitual para ir a la cama.

¿Se realiza diálisis?

Las personas que se realizan diálisis pueden tener otra causa que provoque los problemas para dormir: no realizarse suficiente diálisis. Una acumulación de toxinas en la sangre puede provocar insomnio y otros problemas para dormir. Para saber más, lea el Módulo 10: *Obtención de una diálisis adecuada.*

Si es posible, use su habitación solo para dormir, hacer el amor, leer y descansar en silencio. Trate de evitar hacer ejercicio o comer mucho una o dos horas antes de irse a la cama. Ambos hacen difícil relajarse y dormir.

Si los buenos hábitos de sueño no lo ayudan a dormir mejor, su médico puede tener otros métodos para ayudarlo. Existen varios medicamentos para dormir que se encuentran disponibles y algunos los pueden usar las personas con enfermedad renal.

Si toma una píldora para dormir, es posible que esté somnoliento todo el día. Puede que deba ajustar el horario de la píldora con su médico. Si trabajan juntos, usted puede tratar de encontrar una forma para dormir mejor en la noche y tener más energía durante el día.

Síndrome de las piernas inquietas

El síndrome de las piernas inquietas (SPI) es una sensación de hormigueo que se siente en los músculos de las piernas que se alivia moviendo las piernas. El SPI es muy real y hace muy incómodo el dormir para casi 12 millones de estadounidenses. Así es cómo algunas personas con SPI lo describen:

“Mi madre está a punto de volverse loca. Esa sensación de que algo debajo de la piel se está arrastrando en su pierna derecha es terrible. Ella no puede dormir”.

“Mis síntomas eran fatiga grave en o cerca de los músculos de las pantorrillas y una sensación de debilidad en los músculos. Así que, es como si doliera, pero no es tanto dolor como el de estar realmente adolorido, y una sensación irritante de que algo se desprende. En las noches malas de SPI, me masajeara las piernas y me ayudaba perfectamente. Después me sentía completamente aliviado y podía dormir tranquilo. Actualmente todavía tengo SPI, pero ha disminuido gran cantidad. Estoy seguro de que es por la diálisis, porque es casi la única noche que lo tengo”.

Los síntomas de SPI tienden a ocurrir durante los períodos de inmovilidad. Las sensaciones provocan un fuerte deseo de moverse, lo cual ayuda un poco.





Pero vuelve a aparecer nuevamente, lo que significa cada vez más movimiento.

Si le ocurre esto cuando trata de dormir, lo puede despertar muchas veces en las noches. También puede despertar a la persona con la que duerme. El resultado es, problemas para dormir y fatiga al día siguiente. Después de varios días con esto, se puede sentir como un zombi por la falta de sueño.

El SPI también puede ocurrir con otro problema llamado *movimiento periódico de las extremidades durante el sueño* (SMPE). Esto provoca un movimiento de las piernas que no se puede controlar. Puede ocurrir casi cada 20 segundos.

¿Qué se puede hacer sobre el SMPE? Usted puede hacer lo siguiente:

- Frotar o masajear las piernas.
- Tomar un baño caliente antes de acostarse para relajar los músculos.
- Tomar suplementos de vitamina E (consulte a su médico primero, antes de comenzar a tomar vitamina E o cualquier otro medicamento).
- Tomar medicamentos de venta con receta médica. Entre los medicamentos que se utilizan para tratar el SMPE se encuentran, Neurontin[®], Tegretol[®], Pergolide[®] y Sinemet[®].
- Consultar a su médico para que lo derive a un neurólogo (un médico que se especializa en problemas de los nervios).
- Si se realiza diálisis, aumentar el tiempo de diálisis para tratar y reducir los síntomas del SMPE.
- Cambiar a hemodiálisis (HD) diurna o nocturna. Tener más HD ayuda al SMPE.
- Hacer ejercicio.

Una de las mejores y más económicas formas de combatir el SPI y el SMPE es hacer ejercicio en forma regular.

El ejercicio aumenta el flujo de sangre en las piernas lo cual ayuda a reducir los síntomas en la mayoría de las personas.

De hecho, *muchos* problemas para dormir se pueden evitar con el ejercicio. Más adelante en este módulo hablaremos más sobre el ejercicio.

Apnea del sueño

Si le han dicho que “resopla” cuando duerme, lea esta sección cuidadosamente.

La apnea del sueño provoca que la respiración se detenga cuando duerme. Esto sucede cuando los músculos de su garganta y lengua se relajan durante el sueño y bloquean la vía respiratoria.

Cuando la respiración se detiene, el cerebro manda un mensaje para “arrancar” la respiración. Pero, para hacer esto, usted debe despertar. El “resoplido” es la señal de un “arranque”.

¿Qué se siente con la apnea?

“Yo tengo esta enfermedad. Una semana antes de mi prueba de apnea me levantaba una mañana después de 9 horas de ‘sueño’, me duchaba y me sentaba en el borde de la cama para ponerme la ropa interior. Honestamente no tenía la energía para hacerlo. La falta de sueño puede hacerle esto. No podía leer un libro, porque después de dos páginas me dormía. En ocasiones, también despertaba respirando con dificultad”.

“En la clínica del sueño te pegan transmisores por toda la cabeza, en las piernas y el pecho y te envían a dormir. Filman tu sueño y lo controlan. A un par de horas de transcurrida la prueba, entraron e instalaron una máquina y me pusieron una máscara que me daba aire. ¡Desperté 6 horas después sintiéndome fantástico por primera vez en casi un año! Me dijeron que dejaba de respirar cerca de 60 veces por hora sin la máquina. Ahora la uso todas las noches, despierto con energía y nuevamente disfruto estar vivo.”

(Debbie, 56 años de edad, a quien se le diagnosticó apnea a los 52 años).



En casos graves, la respiración se puede detener muchas veces en una hora; incluso 200 o más veces en una noche. Con razón está agotado cuando se levanta en la mañana.

La apnea del sueño provoca fatiga crónica y aumenta el riesgo de presión arterial alta, ataques cardíacos y otros problemas de salud. Si esto suena como usted o como alguien que quiere, existen esperanzas para un sueño mejor y más seguro. Primero, vaya a una clínica del sueño para diagnosticar el problema. Su médico puede sugerirle una.

Muchas personas que tienen apnea del sueño, tienen sobrepeso. Con frecuencia, bajar de peso puede reducir

¿Cómo puedo dejar de roncar o hacer que mi pareja deje de hacerlo?

Los ronquidos ocurren generalmente cuando la persona que duerme está de espaldas, por lo tanto, no dormir en esta posición puede reducir el ruido.

Una forma de hacer esto es coser un bolsillo en la espalda de la parte superior de un pijama o camiseta. Ponga una pelota de tenis en el bolsillo y ciérrelo con Velcro®. La pelota de tenis es demasiado incómoda para dormir de espaldas. Gracias al Velcro es fácil sacar la pelota de tenis para lavar la camiseta.

Si usted ronca, pregúntele a su médico sobre opciones de tratamiento.

los síntomas. Entre otros tratamientos se encuentran los medicamentos, una cirugía o una máscara especial que se puede usar en la noche para mantener la vía respiratoria abierta.

¿Roncar significa que tiene apnea del sueño? No necesariamente. Roncar, por sí solo, *no* es un problema médico grave, ya que no detiene la respiración. Si no hay pausas largas entre la respiración y no hay resoplidos, muy probablemente, el problema solo son los ronquidos y no la apnea del sueño. Aunque los ronquidos posiblemente *dejan dormir* a los demás, por lo general no interrumpe su sueño. Así que puede roncar y no padecer una fatiga enorme al siguiente día.

Dolor

El dolor es la razón más común por la que las personas no duermen bien. Si tiene dolor que interrumpe su sueño, hable con su médico. El médico puede sugerir un medicamento de venta sin receta médica o recetarle algo para su enfermedad.

El dolor de algunas enfermedades, tales como artritis, neuropatía (dolor de los nervios) y otras, puede disminuir con ejercicio y estiramiento moderados.

Picazón

Para las personas con enfermedad renal o para aquellas que se realizan DP o HD estándar en el centro, la picazón es otro problema que puede impedir que duerma, o bien, despertarlo. La piel seca, los altos niveles de fósforo en la sangre o una acumulación de otras toxinas pueden provocar picazón en la piel. A continuación se indican algunos consejos para aliviar la picazón. Marque los que le gustaría intentar:

- Tomar un baño o una ducha diariamente para ayudar a eliminar los irritantes de la piel.
- Evitar los baños muy calientes que pueden secar la piel.
- Usar un jabón humectante para piel sensible.
- Agregar algunas cucharadas de maicena, bicarbonato de sodio o avena en el agua de la bañera.





- ❑ Colocarse una loción suavizante justo después de tomar un baño o una ducha. Evitar las lociones con vitamina E, lanolina o aloe vera, las cuales pueden irritar la piel sensible.
- ❑ Usar compresas húmedas frías en los lugares donde pica, en vez de rascarse.
- ❑ Hablar con el médico o nutricionista para ver si puedo usar (o usar más) aglutinantes de fosfato para eliminar el fósforo adicional.
- ❑ Usar guantes de algodón mientras duermo para evitar rascarme en la noche.
- ❑ Usar ropa de algodón, la cual es menos irritante que las telas sintéticas, tales como el rayón o el nylon.
- ❑ Revisar los exámenes de laboratorio atentamente e intentar mejorarlos si están fuera de rango.
- ❑ Hacer ejercicios durante el día para sentirme más cansado en la noche.
- ❑ Hablar con un nutricionista acerca de seleccionar alimentos con menos fósforo.
- ❑ Si me realizo diálisis, recibir todas las que el médico me recete, intentar llegar a tiempo y evitar reducir el tiempo de tratamiento.
- ❑ Considerar un cambio a HD diaria o nocturna. Ambas eliminan más fósforo. La HD nocturna elimina tanto que algunas personas deben tomar *suplementos* de fosfato.
- ❑ Hacerme masajes con aceites.

Los pacientes con problemas renales hablan sobre el ejercicio

“Voy en bicicleta o camino hasta la YMCA local en invierno, es difícil que haga mucho ejercicio al aire libre en verano, ya que hace mucho calor, a menos que sea natación o jardinería mientras los rociadores estén funcionando. Me mojo, pero se siente bien. Incluso cuando no hago ejercicio como tal, me mantengo activa haciendo cosas en la casa. Algo tan simple como regar las plantas en la terraza, limpiar el estanque, limpiar la casa, perseguir a mi gato, simplemente me mantengo activa. Me siento mejor cuando me levanto y me mantengo ocupada. Parece darme energía. Siempre puede encontrar algo que hacer que será apropiado a su nivel de energía”.

“Trato de hacer ejercicio con pesos livianos y un entrenamiento cruzado con bicicleta 3 a 4 días a la semana, ya sea en casa o en el gimnasio. No voy a mentir, hacer ejercicio es muy difícil para mí, ya que perdí mucha sensibilidad en las piernas. Encuentro agotador desplazarme con mi andador o silla de ruedas”.

“Antes de tener insuficiencia renal, iba a un gimnasio y ejercitaba en la caminadora tres veces a la semana. Había escaleras que conducían hasta la sala de ejercicios del segundo piso. Al principio, no podía subir los escalones sin un cansancio enorme en las piernas. Después de 2 meses, podía correr, saltar y subir por las escaleras sin problemas. Solo es necesario un compromiso por un tiempo breve para obtener buenos resultados”.



Combata la fatiga con ejercicio

En realidad, la mejor píldora para dormir es el ejercicio. Cuando hacer actividades sea parte de su vida, su sueño será más profundo, prolongado y se sentirá con más energía cuando se levante.

Si es como la mayoría de nosotros, la palabra “ejercicio” lo hace pensar en un gimnasio, esos en los que se inscribe, o quizás una clase de gimnasia en la escuela. Usar un gimnasio es una manera de mantenerse activo, pero no es la única.

Hace años, las personas se mantenían en forma porque era mucho trabajo fregar los pisos con la mano, usar una cortadora de césped manual, cocinar comidas desde cero, etc. Hoy, con más comodidades, es fácil para *todos* nosotros ser menos activos en nuestras vidas diarias (y más fácil aún si estamos cansados).

Aunque es fácil hacer cada vez menos, si tiene enfermedad renal debe mantenerse activo. ¿Por qué? Porque cuando tiene enfermedad renal, y está cansado, hace menos cosas. Y cuando hace menos cosas, sus músculos, articulaciones y huesos se vuelven menos eficientes y se sienten más débiles. Con el tiempo, cuesta cada vez más hacer cada vez menos. Esto se llama un “ciclo de desacondicionamiento” (consulte la imagen a continuación, reimpressa con el permiso de *American Journal of Kidney Diseases* (Diario estadounidense de



enfermedades renales), 24(1), 1994).

Como lo describió un paciente:

“Cuando me quedé descansando después de mi trasplante fallido, tenía el tono muscular de un recién nacido. Solo podía caminar hasta la esquina de mi calle y volver. Hay que tener mucha autodisciplina para mantenerse en un programa de ejercicios, pero para mí ha significado la diferencia entre solo la supervivencia y la vitalidad”.

Hay que ser activo para romper este ciclo. Puede que esto no tenga sentido. Puede tener miedo de “agotar” la energía que tiene, por lo que la guarda cuidadosamente. Esto es como pensar que su cuerpo es una batería de una linterna: una vez que se agota la energía, se apaga.

En vez de eso, piense que su cuerpo es una *batería* recargable. El ejercicio es el “líquido” que la recarga. Aunque el ejercicio sí requiere energía de usted, le devolverá más de lo que le quita.

El ejercicio regular estira y fortalece sus músculos, y ayuda a mantener el corazón saludable. Le da la fuerza y la energía para hacer las cosas que le gustan. Y mientras más haga, disfrutará más su vida y tendrá más control sobre ella.

Cuando decimos “ejercicio” o “actividad”, nos referimos a *cualquier cosa* que haga mover el cuerpo por aproximadamente 10 minutos o más cada vez. Puede ser cuando use una caminadora o cuando nade. O quizás puede ser cuando pasee al perro, trabaje en el jardín, pase la aspiradora, tome clases de movimiento o cuantas cosas desee.

- 1 ¿Qué puede ganar con el ejercicio o la actividad?
Tres cosas importantes:
 - 2 fuerza
 - 3 flexibilidad
- resistencia

Asegúrese siempre de hablar con el médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios.





Fuerza

Si no usa los músculos, se debilitan y se ponen blandos. Sin embargo, usarlos puede fortalecerlos nuevamente, incluso si no ha hecho nada en mucho tiempo. Las investigaciones han demostrado que incluso las personas de 70, 80 y 90 años pueden duplicar su fuerza a través de un entrenamiento con peso en solo algunas semanas.

Ser más fuerte puede significar ser capaz de conducir un automóvil. Cargar sus propios abarrotes. Caminar solo, en vez de necesitar un andador o una silla de ruedas. Los músculos más fuertes pueden significar ser capaz de tomar en brazos a un niño, subir las escaleras o ir al baño sin ayuda. Además, los músculos más fuertes pueden significar menos oportunidades de caerse.

Si puede hacer todas estas cosas ahora, genial. Mantener su fuerza lo ayudará a seguir haciéndolas. Si no puede hacer algunas de estas cosas ahora, podrá comprobar que aumentar su fuerza lo ayudará a hacer más cosas.

Si está muy débil o si no ha tenido actividades durante mucho tiempo, pídale a su médico que lo derive a un fisioterapeuta. Los fisioterapeutas están especialmente capacitados para ayudarlo a obtener más movilidad y ser más activo. En algunos casos, Medicare paga por sus servicios, o es posible que su seguro lo cubra.

¿Cómo me fortalezco?

Use la resistencia: pesos pequeños, una banda elástica o, incluso, su propio peso corporal. No es necesario que compre pesas; tiene algunas en su despensa o cajones. Las latas de sopa o, incluso, calcetines llenos con frijoles secos pueden ser excelentes pesos para comenzar.

Para aumentar la fuerza, comience lentamente con pesos muy livianos y agregue más cuando pueda. Si registra lo que está haciendo en un cuaderno, podrá ver su progreso. O bien, verá los beneficios de fortalecerse en su vida diaria, a medida que se vuelve más fácil levantar cosas o moverse.



¿Puedo levantar pesas si tengo un acceso vascular?

Buena pregunta. Algunos médicos piensan que si usted tiene un *acceso vascular* (un vaso sanguíneo especial creado para la diálisis), debe limitar el levantamiento de pesas. Otros piensan que levantar pesas puede ayudarlo a crear un acceso más fuerte, si comienza lentamente y va aumentando gradualmente. Consulte a su médico de acceso vascular. **No ponga peso sobre el acceso.**

Verifique con su médico para averiguar lo que es más conveniente para usted. Haga preguntas como las siguientes:

- Si el levantamiento de pesas es limitado cuando tenga un acceso nuevo, ¿cuándo puedo comenzar a levantar pesas en forma segura?
- ¿Cuánto peso puedo levantar para hacer flexiones con el brazo del acceso?
- ¿Está bien si uso los dos brazos juntos para levantar pesas? ¿Cuánto peso puedo levantar?



A continuación se muestran algunos ejemplos de **ejercicios de fuerza** que puede hacer:

Flexión de brazos (parte delantera de la parte superior del brazo)



- Párese o siéntese derecho en una silla.
- Mantenga los codos a los costados y doble los brazos a la altura de los codos.
- Gire las palmas hacia arriba y cierre los puños.
- Lentamente levante un puño (con o sin peso) hasta el hombro y bájelo. Repita con el otro brazo.

¿Qué son las endorfinas?

Las endorfinas son sustancias químicas que su organismo crea durante el ejercicio, que levantan su ánimo, ayudan a controlar la presión sanguínea, actúan como analgésicos naturales y combaten el estrés. Las investigaciones demuestran que incluso 15 minutos de actividad moderada pueden liberar estas sustancias químicas.

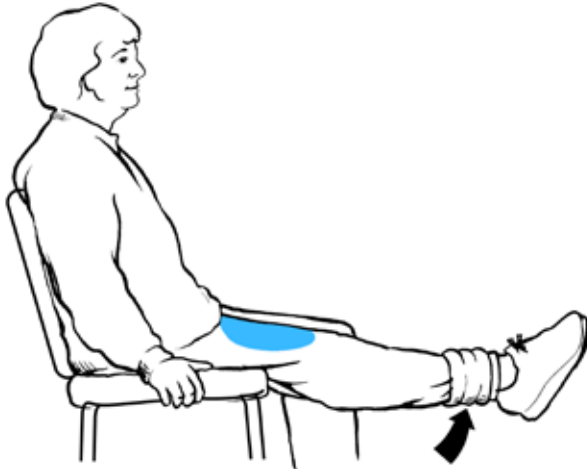
Extensión de brazos (detrás de la parte superior del brazo)



- Párese o siéntese derecho.
- Doble un brazo a la altura del codo y eleve el codo cerca de su oreja (la mano irá detrás del hombro).
- Con el codo doblado apuntando hacia afuera frente a usted y cerca de su cabeza, estire el brazo por sobre la cabeza (imagine que está lanzando una bola de béisbol).
- Doble el codo nuevamente y baje lentamente la mano detrás del hombro. Repita con el otro brazo.
- Use una banda elástica o un peso pequeño para agregar resistencia.



Extensión de la parte baja de las piernas (muslos)



- Siéntese derecho con los pies apoyados completamente en el piso.
- Afírmese del asiento de la silla para apoyar la espalda.
- Levante una pierna y manténgala recta. (se pueden usar pesas para los tobillos). Mantenga.
- Doble la rodilla y baje lentamente el pie al piso. Repita con la otra pierna.

Extensión recta de las piernas (muslos)



- Inclínese hacia atrás en una silla con las piernas levantadas en un apoyapiés.
- Agarre los brazos de la silla o los costados del asiento para equilibrarse.
- Lentamente levante toda la pierna, sin doblar la rodilla (se pueden usar pesas para los tobillos). Cuente hasta cinco.
- Baje lentamente. Repita con la otra pierna.

Balaneo de piernas hacia atrás (detrás de la parte superior de la pierna)



- Párese derecho y afírmese en el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. No se incline hacia delante.
- Con la espalda recta, levante una pierna hacia atrás y apunte con el dedo del pie (se pueden usar pesas para los tobillos).
- A medida que levanta, recuerde mantener la espalda recta; no la arquee. Mantenga. Baje lentamente la pierna. Repita con la otra pierna.



Levantamiento del talón (detrás de la parte inferior de la pierna)



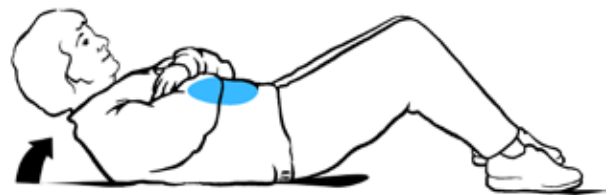
- Párese derecho y afírmese en el respaldo de una silla para mantener el equilibrio.
- Levante los talones y párese en la parte anterior de la planta del pie. Mantenga. Baje lentamente.
- Si puede, no use una silla y mantenga las manos en las caderas.

Elevación lateral de piernas (cadera)



- Recuéstese de lado.
- Use el brazo de abajo para apoyar la cabeza.
- Coloque el otro brazo en frente de usted para mantener el equilibrio. Estire ambas piernas.
- Lentamente, levante la pierna de arriba. Comience con el costado del pie. Mantenga. Baje lentamente.
- Gire hacia su otro lado y repita con la otra pierna.

Flexiones abdominales (abdomen)



- Recuéstese de espaldas, con las rodillas dobladas y los pies apoyados completamente en el piso.
- Cruce las manos sobre el pecho y ponga el mentón en el pecho.
- Lentamente, levante la cabeza y los hombros hasta que los omóplatos estén fuera del piso. No se siente completamente. Mantenga.
- Vuelva lentamente hacia abajo.

A continuación se muestran otras ideas para ganar fuerza. Marque cualquiera que le parezca que es adecuada para usted:

- Levantar pesas pequeñas, hechas en casa o compradas, mientras veo televisión.
- Seguir un video de ejercicios con pesas.
- Solicitar una Thera-Band® (banda elástica de plástico que viene en diversos colores y resistencias) para usarla en los ejercicios.
- Guardar alimentos enlatados en un estante.
- Hacer flexiones de brazos o de rodillas para usar el propio peso corporal como resistencia.
- Usar máquinas de pesas en un gimnasio.
- Probar con Pilates (una forma de yoga para desarrollar resistencia).





- Agregar pesas para las muñecas mientras camina.
- Otro:

Flexibilidad

¿Recuerda al Hombre de Hojalata de *El mago de Oz*? Tenía que cargar una lata de aceite para que sus articulaciones se movieran sin problemas. Si no se movía en mucho tiempo, o se olvidaba de usar el aceite, quedaba rígido y no podía moverse en lo absoluto.

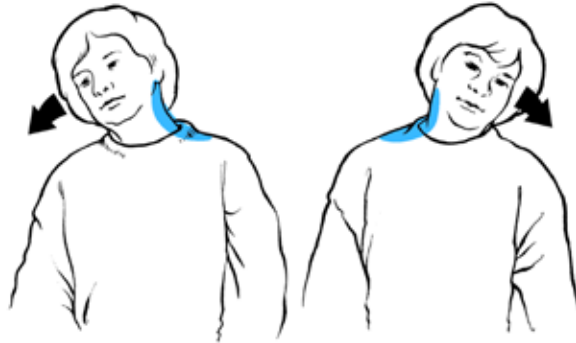
Esto le puede ocurrir a usted. Su cuerpo puede rápidamente acostumbrarse a estar inactivo. Si pasa períodos largos sin moverse, las articulaciones se ponen rígidas. Además, su salud en general comienza a sufrir.

Solo piense en estirarse para alcanzar algo en un estante alto, arrodillarse en la iglesia, subirse a un autobús o agacharse para amarrarse los zapatos. Incluso vestirse utiliza muchas de sus articulaciones; como bien debe saber si ha tenido problemas de articulaciones alguna vez. La flexibilidad es algo que necesita *todos* los días.

¿Cómo me vuelvo más flexible?

Cualquier actividad donde usted se estire y mueva las articulaciones puede ayudarlo a ser más flexible. A continuación, hay **ejercicios simples de estiramiento** que puede hacer en casa o en cualquier momento en que disponga de tiempo:

Estiramiento de cuello (cuello)



- Siéntese o párese derecho. Mire hacia adelante.
- Baje lentamente la oreja derecha hacia el hombro derecho. Vuelva a levantar la cabeza e incline la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Repita. Baje el mentón hasta el pecho y gírelo lentamente a través del pecho, hasta que la oreja izquierda alcance el hombro izquierdo. Repita.
- Levante el mentón hasta quedar mirando hacia adelante (*no incline la cabeza hacia atrás*).

Estiramiento de brazos y manos (manos y muñecas)

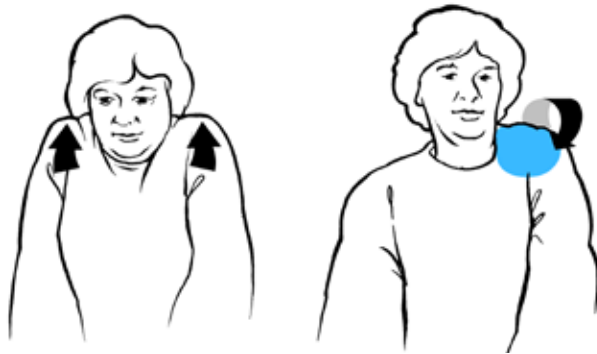




- Siéntese o párese derecho.
- Estire los brazos derecho hacia adelante, a la altura de los hombros.
- Estire todos los dedos, luego, empuñe las manos y estire los dedos nuevamente. Repita.
- Mantenga los brazos estirados y haga círculos lentamente con las muñecas. Primero, en el sentido de las manecillas del reloj y, luego, al revés.

Encogimiento y rotación de hombros

(hombros, parte superior de la espalda y pecho)



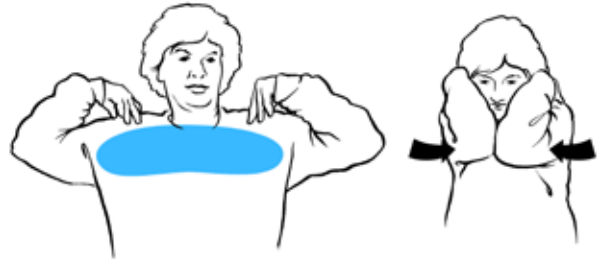
- Siéntese o párese derecho.
- Encoja los hombros hasta las orejas. Mantenga. Bájelos y repita el movimiento.
- Haga círculos hacia adelante con el hombro derecho. Luego, con el izquierdo.
- Haga círculos hacia atrás con el hombro derecho. Luego, con el izquierdo.

Lo que comenta un paciente sobre la flexibilidad

“Practico Tai Chi y ahora voy a comenzar con ejercicios de estiramiento. Dado que mis rodillas no están muy bien, tengo problemas con algunos movimientos, pero el Tai Chi tiene un flujo de movimientos suaves y pausados. El Tai Chi me ayuda con el equilibrio y la fuerza en la parte baja de las piernas”.

Estiramiento del pecho y la parte superior de la espalda

(hombros, parte superior de la espalda y pecho)



- Siéntese o párese derecho.
- Coloque las manos sobre los hombros, con los codos hacia afuera. Haga círculos con los codos. Primero hacia adelante y, luego, hacia atrás.
- Deje de hacer círculos y junte los codos frente al pecho.
- Abra los codos de nuevo y apriete los omóplatos. Sienta el estiramiento en el pecho. Repita.

Estiramiento de costado (costados)



- Siéntese o párese derecho.
- Coloque los brazos por encima de su cabeza y estírelos hacia el techo.
- Estírelos por sobre su cabeza e inclínese hacia el lado derecho. Sienta el estiramiento.
- Vuelva a enderezarse, estire los brazos sobre su cabeza nuevamente e inclínese hacia la izquierda. Repita.



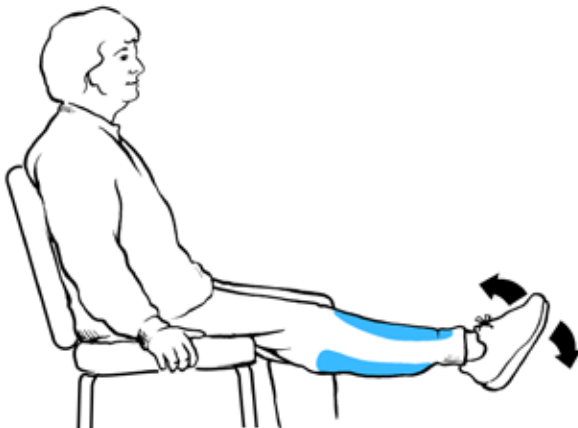


Flexión de rodilla simple (parte inferior de la espalda y parte posterior de los muslos)



- Siéntese derecho.
- Inclínese, tome la rodilla izquierda con ambas manos y acérquela a su pecho.
- Coloque la punta del mentón en el pecho y trate de tocarse la frente con la rodilla. Llegue hasta donde más pueda sin sentir incomodidad. Mantenga.
- Baje la rodilla izquierda y repita el ejercicio con la derecha.

Estiramiento de piernas (parte frontal y posterior de las piernas, y tobillos)



- Siéntese derecho con los pies apoyados en el piso.
- Agarre el asiento de la silla para mantener el equilibrio.
- Levante lentamente la pierna derecha hasta que esté recta adelante suyo.
- Estire la punta del pie, luego doble el tobillo y acerque lentamente la punta del pie hacia usted. Repita.
- Estire la punta del pie de nuevo y haga círculos lentamente con el tobillo. Primero haga círculos hacia la derecha un par de veces, luego a la izquierda.
- Doble la rodilla y baje lentamente el pie al piso. Repita con la otra pierna.

Estiramiento de la pantorrilla (parte inferior de la pierna)



- Coloque las manos en la parte posterior de una silla para mantener el equilibrio y estar de pie derecho.
- Dé un paso atrás con la pierna derecha; presione el talón derecho sobre el suelo.
- Doble ligeramente la pierna de adelante y sienta el estiramiento en la pantorrilla derecha.
- Doble ligeramente la pierna de atrás y sienta el estiramiento en el talón derecho. Mantenga.
- Relaje y repita en el otro lado.



A continuación se muestran otras ideas para volverse más flexible. Marque cualquiera que le parezca que es adecuada para usted:

- Hacer ejercicios en la piscina
- Practicar Tai Chi
- Estirarse con la ayuda de un video
- Baile de ejercicio del rango de movimiento (ROM)
- Lavar las ventanas
- Pintar una muralla
- Practicar yoga
- Cambiar las sábanas de la cama
- Bailar (cualquier tipo)
- Jardinería
- Ordenar el clóset
- Jugar bolos
- Colgar la ropa lavada en una cuerda
- Reparar el automóvil
- Lavar y encerar el automóvil
- Jugar golf
- Otro:

Resistencia

Los ejercicios de resistencia hacen trabajar su corazón para fortalecerlo. El mejor ejercicio de resistencia es el que realiza durante unos pocos minutos sin parar.

El ejercicio de resistencia, también llamado ejercicio aeróbico, le da más energía al mover más rápido la sangre a través de su organismo. Este aumento del flujo sanguíneo le brinda más oxígeno a su cerebro, de ese modo se siente más alerta. El ejercicio también libera sustancias químicas llamadas *endorfinas* en la sangre, las que lo hacen sentirse “animado” de forma natural.

Con más resistencia, puede mantenerse o hacer más cosas con su familia y amigos. Puede visitar más lugares y hacer más cosas sin que le falte el aliento. Puede tener suficiente vigor para seguir trabajando o ser voluntario para ayudar a los demás. Puede tener una vida mucho más plena.

A continuación, hay algunas ideas para desarrollar más resistencia. Marque cualquiera que le parezca que es adecuada para usted:

- Caminar (cada día un poco más lejos)
- Excursiones o caminatas en la naturaleza
- Jugar básquetbol o fútbol
- Bailar (cualquier tipo)
- Cantar (le permite a mis pulmones prepararse para hacer más ejercicio)
- Hacer ejercicios acuáticos
- Andar en patineta
- Infecciones
- Nadar
- Subir escaleras
- Usar una caminadora
- Jugar ping-pong
- Jugar golf
- Jugar tenis
- Rastrillar las hojas
- Pasar la aspiradora o barrer
- Otro:

Hacer ejercicio de forma regular para la fuerza, flexibilidad y resistencia tiene muchos beneficios para usted. Fortalece sus huesos y músculos. Disminuye su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y mejora la circulación. Combate la anemia, la depresión y la ansiedad. El ejercicio también mejora el sueño, disminuye el colesterol y controla el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Asociación Americana del Corazón recomiendan hacer ejercicio. Con el visto bueno de su médico, sugieren 30 minutos al día de ejercicio aeróbico moderado (o 20 minutos de ejercicio enérgico, tres días a la semana). También sugieren elegir 8 a 10 ejercicios de fortalecimiento y realizar 10 a 15 veces cada uno, dos o tres veces a la semana.

Mientras más activo esté, mejor se sentirá y disfrutará su vida. Eso es lo primordial.





Barreras	Soluciones posibles
No tengo con quién hacer ejercicio.	Las personas tienen más probabilidad de hacer ejercicio si tienen un compañero. ¿Le he preguntado a familiares, amigos, compañeros de trabajo y a otras personas con enfermedad renal? También podría tomar una clase o probar con una actividad que pueda hacer solo.
Odio el ejercicio.	No hacer “ejercicio”. Encontrar <i>algo</i> que me guste que me mantenga en movimiento. Podría ser los bolos, podría ser jardinería, podría ser construir una casa para <i>Hábitat para la Humanidad</i> . Yo puedo decidir.
No tengo un lugar cómodo ni seguro para hacer ejercicio.	Consultar en el centro de mi comunidad local, YMCA, u otro establecimiento deportivo por clases o actividades. Podría caminar en un centro comercial o con un grupo.
No tengo tiempo.	Si no dispongo de 10 minutos seguidos, es que estoy demasiado ocupado. Es posible que necesite realizar tareas múltiples. Tal vez pueda moverme, hacer estiramiento o incluso estar inquieto <i>mientras</i> vea televisión o esté sentado en mi escritorio. Si me realizo hemodiálisis, puedo aprovechar el tiempo que esté sentado para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, si mi clínica tiene una bicicleta o un programa de levantamiento de pesas. O bien, puedo usar mi tiempo de descanso en el trabajo (o tomar un descanso en casa) y caminar entre 10 a 15 minutos.
Estoy muy cansado o débil.	Decirme a mí mismo: “El ejercicio me dará energía, me ayudará a sentirme más alerta y a desarrollar resistencia, así que puedo hacer más cosas que me gusten”. Comenzar lento y ejercitar por períodos más largos a medida que esté más fuerte.
Estoy demasiado fuera de forma, tengo sobrepeso o mi estado físico es muy malo. No puedo hacer actividad física.	No importa cuál sea mi estado, hay algo que puedo hacer. Le preguntaré a mi médico sobre la fisioterapia en caso de que no pueda realizar ninguna actividad.
El ejercicio me parece aburrido.	Si el ejercicio me parece aburrido, es posible que no me guste hacer el mismo ejercicio una y otra vez. Buscaré actividades que ofrezcan variedad. Me puedo distraer con música o hacer la actividad con amigos.
Soy demasiado viejo.	Si me <i>puedo</i> mover, no soy tan viejo como para empezar.
Estoy demasiado enfermo, no puedo hacer ninguna actividad física.	Consulte con su equipo de atención sobre lo que <i>puede</i> hacer. El movimiento físico, aunque sea en pequeñas cantidades, puede ser útil. Incluso las personas que están en silla de ruedas pueden hacer un poco de ejercicio. Consulte sobre una derivación para fisioterapia, si es posible, para que comience con seguridad.



Lo que comenta un paciente sobre la resistencia

“Hago mucha caminata rápida. Es de bajo impacto y no es violento. Siempre que pueda vaya a caminar con alguien, de esa forma el tiempo pasa rápidamente porque usted conversa y no se concentra demasiado en la caminata. La natación también es de bajo impacto y beneficiosa. Me siento mejor y creo que tengo más energía si permanezco físicamente activo de alguna forma diariamente”.

Cómo superar barreras para estar más activo

Pero usted puede decir: “No es tan fácil”. “Nunca he hecho mucho ejercicio en toda mi vida y no tengo apuro por comenzar ahora”. Cuando no ha realizado ejercicio durante su vida, es difícil comenzar. Puede creer que está muy ocupado, en mal estado físico o que no puede hacerlo.

La tabla de la página 12-19 muestra algunas de las barreras más comunes para ponerse activo y lo que se puede hacer al respecto. Estas barreras son comunes para muchas personas, no solamente aquellas con enfermedad renal. La mayoría de las personas con enfermedad renal tienen al menos una de estas barreras.



Lo que se necesita para que la actividad física forme parte de su vida

Hacer un cambio del estilo de vida (como estar más activo) es difícil, incluso si usted cree que lo ayudará. Existen muchas formas de abordar estos cambios. Algunas funcionan bien. Otras no. A continuación se describe el modo en que lo hizo Carlos.

Carlos decidió ser más activo. Sus amigos le dijeron que caminar era el mejor ejercicio. Compró un par de zapatos para caminar y estableció la meta de caminar tres millas todos los días. El primer día, apenas finalizó su caminata debido a la fatiga.

Se tomó libre los 2 días siguientes. El tercer día, caminó unos 20 minutos y decidió quitarse los zapatos para caminar para siempre. Simplemente no lo disfrutaba. Dos meses después, Carlos aún no había realizado ningún cambio en su nivel de actividad.

¿Qué hizo mal Carlos? Carlos tenía una buena intención, pero trató de hacer algo que superaba sus capacidades. No pensó en el tipo de ejercicio que le gustaba y trató de hacer demasiado y muy rápido. Decidió caminar tres millas al día porque alguien que conocía lo había hecho. Veamos el modo en que alguien más podría abordar la misma meta.

El médico de Shayna le dijo que volverse más activa disminuiría su fatiga y la ayudaría a dormir por las noches. Ella revisó algunos libros de la biblioteca para decidir qué hacer. Escribió algunas ideas.

En su siguiente consulta, el médico de Shayna le preguntó si había comenzado a hacer ejercicio. Ella dijo que lo estaba “investigando”. Tres meses después, todavía está tratando de averiguar qué actividades se ajustan más a ella.

Shayna tiene la intención de comenzar a hacer ejercicio un día, pero llega solamente hasta ahí. Le falta acción. No tiene nada de malo leer o hablar con otras personas sobre las actividades que podría comenzar a hacer. Pero en algún momento tiene que hacerlas.





A menudo, la mejor forma de saber si una actividad es adecuada para usted es intentar realizarla. Carlos supo que no le gustaba caminar. Eso está bien, pero no lo reemplazó por otra cosa.

Para que la actividad forme parte de su vida, debe elaborar un plan. A continuación está lo necesario para eso:

- comprometerse a intentarlo;
- el visto bueno de su médico;
- metas pequeñas y específicas para comenzar;
- expectativas realistas;
- acción: comenzar;
- medir su progreso;
- premiarse por su éxito;
- aumentar sus metas.

Comprometerse a intentarlo

¿Ha probado algo alguna vez que después lo ha reproducido en su vida? Generalmente, se requieren *muchos* intentos para convertir una conducta nueva en un hábito. Si realmente quiere tener los beneficios de una vida más activa, se necesitará un compromiso de su parte para que eso suceda. Esto indica que usted sinceramente intentará hacer algún tipo de actividad durante al menos 3 meses.

Comprometerse durante al menos 3 meses le da más posibilidades de ver un cambio que dure. Y cuando el cambio comience a llevarse a cabo, usted estará muy incentivado y será más fácil mantener su nuevo hábito.

Obtener el "visto bueno" de su médico

Hable con su médico antes de comenzar a hacer cualquier ejercicio nuevo o plan de actividad. Llévelo el plan personal que hay al final de este módulo a su médico. Pregunte si las actividades que escogió están bien para usted. Si es así, póngalas en práctica. De lo contrario, pídale ideas nuevas a su médico.



Elabore sus metas de forma concreta y específica

Las metas deben ser concretas y específicas si planea tener éxito. La razón por la que las personas no cumplen sus metas es porque son ambiguas.

Esta es una idea ambigua: Trataré de caminar con más frecuencia.

Esta es una idea concreta: Caminaré 20 minutos alrededor del vecindario, tres veces a la semana, con mi amiga Maria, después del desayuno y comenzaré el lunes, (mes/día) de 20 __.

Una meta concreta le indica **cuál** es la actividad, **cuándo** la va a realizar, **por cuánto tiempo**, **con quién** la hará y **en qué lugar**. Cuando sepa todo eso, solo se trata de hacerlo.

Estar activo significa más que solo hacer ejercicio formal. Lo que realmente queremos incentivar es un estilo de vida activo. Esto puede realizarse en cualquier parte. Busque formas de estar activo en *cualquier* momento. A continuación le presentamos algunas ideas:

- Trate de estacionar su vehículo *más lejos* de la tienda la próxima vez que vaya a comprar abarrotes o al centro comercial. La caminata adicional será buena para usted.
- Usar un tramo de escaleras en vez del ascensor. Cuando se haya fortalecido más, camine dos tramos.
- Lave su automóvil en vez de llevarlo al lavado de automóviles.



Las posibilidades son infinitas. Usted se planifica para realizar actividad 30 minutos al día. Pero no tiene que hacerlo todo de una vez. Extiéndalo a lo largo del día. Investigaciones recientes han demostrado que obtiene los mismos beneficios, ya sea si realiza toda su actividad de una vez, o en tres segmentos de 10 minutos.

Tenga expectativas realistas

Todos queremos resultados instantáneos. Pero si ha estado inactivo durante meses o años, se demorará en volverse más activo. Sea realista en cuanto a lo que espera de sí mismo.

- Asegúrese de que sus metas le hagan sentido. Si se propone objetivos muy ambiciosos al principio, puede desanimarse y darse por vencido. ¿Qué es un ejercicio regular o moderado? Puede que deba comenzar a hacer ejercicio durante 5 minutos y añadir más tiempo lentamente hasta que llegue a los 30 minutos.



De la siguiente lista, elija una actividad para lograr metas concretas:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ejercicio con pesas | <input type="checkbox"/> Baile (cualquier tipo) | <input type="checkbox"/> Golf |
| <input type="checkbox"/> Pilates o yoga | <input type="checkbox"/> Quehaceres domésticos | <input type="checkbox"/> Tenis |
| <input type="checkbox"/> Caminar o hacer excursionismo | <input type="checkbox"/> Jardinería | <input type="checkbox"/> Andar en bicicleta |
| <input type="checkbox"/> Natación o ejercicio en la piscina | <input type="checkbox"/> Bolos | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |

¿Cuántas veces en la semana tratará de hacer esta actividad?	
¿En qué horario?	
¿Durante cuánto tiempo?	
¿Con quién?	
¿Cuándo comenzará?	
¿Dónde se realizará esta actividad?	
¿Qué implementación necesitará para esta actividad?	
¿Qué planea lograr con esta actividad? ¿fuerza, flexibilidad, resistencia u otra cosa?	



- Comience y trabaje lentamente. Presiónese, pero solo un poco. Es mejor comenzar con algo que sea muy fácil antes que muy difícil. El ejercicio no debe doler.
- Puede perder algo de su actividad por motivos de salud u otros. Pero no se dé por vencido.
- Si un día dado no se siente bien, planee volver a su actividad lo antes posible.

Respete sus límites

A veces, debe reducir sus actividades debido a lo siguiente:

- tengo fiebre;
- tengo una nueva enfermedad que no haya sido tratada;
- siento dolor;

A veces, puede estar realizando una actividad y sentirse mal. PARE de inmediato si durante sus actividades siente uno de los siguientes síntomas:

- dificultad para respirar;
- dolor o presión en el pecho;
- latidos cardíacos irregulares;
- náuseas;
- calambres en las piernas;
- mareo o aturdimiento;
- visión borrosa.

Póngase en acción

Ni el mejor plan de actividad del mundo le hará bien a menos que comience a aplicarlo. No tema cambiar de opinión si descubre que una actividad no es adecuada para usted. Siga intentando. Busque algo que le guste. Tratará de hacerlo y será más probable que se atenga a ello. Puede elegir más de una actividad para que tenga variedad también.

Ahora es tiempo de elaborar su plan. Llene el plan, en la página de su plan personal, con las actividades que le gustaría que formaran parte de su vida (recuerde que mientras más específicas sean sus metas, más probable será que las logre).

Mida su progreso

Su meta general es el progreso. Mientras intente hacer que la actividad forme parte de su vida, estará avanzando. A veces, el progreso es lento y puede perder de vista lo lejos que ha llegado. Por este motivo es bueno llevar un registro.

Un registro de actividad es una forma de saber si está bien encaminado con respecto a las metas que estableció. Registre la fecha, lo que hizo, la cantidad de tiempo que empleó y cualquier sensación que haya tenido (buena o mala) con respecto a la actividad. En el plan personal de este módulo encontrará un registro de muestra.

Prémiese por su éxito

El éxito consiste en esforzarse, no en ser perfecto. Celebre sus esfuerzos mediante premios. Podría tratarse de un viaje corto que haya querido realizar, comer afuera, visitar a una persona especial o comprar algo que quería.

Sus esfuerzos por cuidarse mejor deben ser premiados. Si considera que esto es algo difícil de hacer solo, pídale a sus cercanos que planifiquen una celebración una vez que usted alcance una meta. Los premios lo ayudan a mantenerse motivado.

Por ejemplo, algunas clínicas de diálisis hacen que sus pacientes usen bicicletas estacionarias durante los tratamientos. Las millas se recorren hacia un lugar especial, como Hawái. Una vez que alcanzan la meta, celebran. Por ejemplo, si anduvo desde St. Louis hasta Chicago, puede ir con un amigo al cine o suscribirse a una revista de su preferencia.

¿Puede pensar en un premio que le gustaría ganar en el futuro cercano? _____



Manténgase activo en la vida

Hemos hablado principalmente sobre la manera en que la actividad física puede ayudarlo. Si usted no se preocupa de su salud física, todo lo demás en su vida sufre. Pero para ser una persona completamente sana debe estar activo en la *vida*.

Como señala una paciente:

“La diálisis no es toda mi vida, simplemente es algo que tengo que hacer. Paso más tiempo SIN realizarme diálisis que realizándomela. Trabajé durante los primeros 4 años en que me realizaba diálisis. Me ayudó a centrarme en otras cosas aparte de mi salud y me juntaba con más personas. Hace un año tuve que renunciar al trabajo debido a problemas cardíacos (no relacionados con la diálisis). Pero aún salgo de la casa; tomo clases de cerámica y hago trabajos voluntarios. Los trabajos voluntarios solo toman cerca de 4 a 6 horas por semana y cuando no me siento bien, no voy. También soy jardinera y me encanta disponer de mucho tiempo para pasar en el patio trasero” (Ruth, 55 años de edad).

Se ha demostrado que las personas con enfermedad crónica que ayudan socialmente se sienten más esperanzados respecto de la vida. A continuación, se muestran algunas maneras entretenidas y gratificantes de mantenerse activo en la vida. Marque las que le gustaría intentar para estar más activo en la vida:

- ❑ **Trabajar como voluntario.** Dedique parte de su tiempo y energías a su iglesia local, a una escuela, a la despensa de alimentos, a un albergue u hospital. Siempre recibirá más de lo que da. Comuníquese con su United Way local para pedir una lista de las muchas opciones que hay en su ciudad.
 - ❑ **Crear.** Encuentre algo que le interese: tejer a crochet, la historia de la familia, tallado en madera, manualidades, observación de aves, escribir, teatro comunitario, un club de lectores, etc. Únase a un grupo de personas con los mismos intereses. Diviértase.
 - ❑ **Aprender.** Tome alguna clase, visite una biblioteca, tome una caminata guiada en la naturaleza o recorra un museo. Amplíe su mente.
 - ❑ **Viajar.** Vaya a alguno de esos lugares que quería ver. Mejor aún, vaya con un grupo de amigos o grupo turístico. También realice viajes por el día cerca de casa.
 - ❑ **Socializar.** Pase tiempo adicional con aquellas personas que quiere mucho. Busque maneras de compartir una comida, ir de compras juntos o hablar por teléfono. Únase a un grupo de apoyo, conozca personas nuevas y haga planes para salir. En los días que no se sienta tan bien, póngase al día con sus viejos amigos, llame o escriba a aquellas personas que viven lejos.
- ❑ **Trabajar.** Ya sea de tiempo completo o parcial, el trabajo puede agregarle propósito a su vida. Lo hace sentir útil, le proporciona ingresos y le brinda contacto con las personas. También le proporciona desafíos mentales y un sentido de logro.





Una vez que escoja una actividad, intente alcanzar una meta específica y concreta:

¿Con cuánta frecuencia intentaré hacer esto?

¿En qué horario? _____

¿Durante cuánto tiempo? _____

¿Con quién? _____

¿Cuándo comenzaré? _____

¿Dónde se realizará? _____

¿Qué suministros necesito? _____

“Comencé el trabajo voluntario en la escuela local 5 años después de que empecé la hemodiálisis, lo que fue hace 30 años. Trabajaba todo el día de escuela, dos veces a la semana (en ocasiones, ¡tres veces a la semana si me sentía realmente bien!). Comencé revisando documentos y respondiendo las preguntas de los niños. Incluso conduje el autobús escolar desde y hacia la escuela. Empecé a ayudarlo a un profesor, pero al final ayudaba a casi todos. Ayudaba a los niños con las computadoras e iba a los viajes de estudio con ellos. ¡Un profesor y yo les enseñamos a alrededor de 200 alumnos de sexto grado a jugar cribbage! Incluso estuve un año a cargo de la biblioteca durante las tardes” (Lee, 46 años de edad).

Seguir activo con la enfermedad renal es su decisión. Nadie puede hacerlo por usted. Esperamos que comience a pensar en las ideas que ha leído. Haga un compromiso de intentar mantenerse activo tanto física como socialmente al menos durante los próximos 3 meses. Tiene mucho que esperar y se sentirá mejor y con más control de su vida. Si cambia de opinión, siempre puede revisar este módulo una vez más y proponerse *nuevas* metas y un nuevo plan de acción.



Plan personal para _____

Seguir activo con la enfermedad renal

Cuatro motivos por los que las personas con enfermedad renal pueden sentir que les falta energía son los siguientes:

- 1 Anemia, la escasez de glóbulos rojos que llevan oxígeno
- 2 Depresión
- 3 Problemas para dormir
- 4 Falta de ejercicio

Puedo hablar con mi médico sobre la manera de dormir mejor, si no me resulta ninguna de las siguientes:

Actividad regular: Los beneficios

- Me permite hacer las cosas que disfruto.
- Fortalece mis músculos.
- Mantiene mis articulaciones flexibles.
- Fortalece mis huesos.
- Disminuye mi riesgo de enfermedad cardíaca.
- Mejora mi circulación.
- Combate la anemia con una mayor producción de glóbulos rojos.
- Combate la depresión.
- Mejora mi sueño.
- Disminuye mis niveles de colesterol.
- Disminuye mi presión arterial.
- Disminuye y controla mi nivel de azúcar en la sangre si tengo diabetes.

Barreras para realizar actividad

Estas son las principales barreras para realizar ejercicio regularmente y las maneras en que puedo superarlas: _____

Hacer que la actividad sea parte de mi estilo de vida

Pensaré en hacer un compromiso para estar más activo física y socialmente, para mejorar mi salud y mi calidad de vida.

Me gustaría hacer que _____ sea parte regular de mi vida. Intentaré hacer esta actividad _____ veces a la semana a las _____ a.m./p.m., durante _____ minutos/horas. Planeo hacer esta actividad con _____.

Empezaré el _____. Esta actividad se realizará en _____.

Los suministros que necesito para esta actividad son _____

Me premiaré por mis esfuerzos y logros con lo siguiente:

Respetaré mis límites y realizaré con moderación una actividad si:

- tengo fiebre;
- tengo una nueva enfermedad que no haya sido tratada;
- siento dolor;

Suspenderé mi actividad de inmediato si presento:

- dificultad para respirar;
- dolor o presión en el pecho;
- latidos cardíacos irregulares;
- náuseas;
- calambres en las piernas;
- mareo o aturdimiento;
- vista borrosa.



Realice el cuestionario del riñón

Verá cuánto aprende si realiza el breve cuestionario del riñón. Son solo 9 preguntas.
¿Qué le parece? (Respuestas en la página 12-2).

1. La anemia puede provocar falta de energía en las personas con enfermedad renal debido a lo siguiente:

- a) Las células sanguíneas están cansadas y, por lo tanto, usted también lo está.
- b) Hay escasez de oxígeno hacia el organismo.
- c) La sangre circula de manera más lenta.
- d) La anemia provoca insomnio y ronquidos.

2. Otro motivo por el que las personas con enfermedad renal pueden sentir que les falta energía es el siguiente:

- a) La depresión
- b) La respiración
- c) El cumplimiento
- d) Fósforo

3. Usted puede dormir mejor en las noches si hace lo siguiente:

- a) Come abundantemente justo antes de acostarse.
- b) Usa su habitación para muchas tareas.
- c) Despierta a diferentes horas todas las mañanas.
- d) Duerme una siesta de menos de 20 minutos al día.

4. Un sonido de “resoplido” durante el sueño puede significar un problema con lo siguiente:

- a) Dolor que no deja dormir.
- b) Apnea del sueño.
- c) Ronquido que no provoca daño.
- d) Picazón.

5. El síndrome de las piernas inquietas es:

- a) Una manera de describir a los atletas que son muy activos.
- b) Dejar el hogar y buscar nuevos horizontes.
- c) Una sensación de hormigueo tratable que se puede aliviar si mueve las piernas.
- d) Una enfermedad que padecen los bailarines que usan las piernas en exceso.

6. Entre los beneficios de la actividad regular se encuentran todos los que se mencionan a continuación EXCEPTO:

- a) Huesos más fuertes
- b) Mejor circulación
- c) Mayor inteligencia
- d) Mayor fuerza

7. ¿Cuál de las siguientes actividades puede ayudarlo a fortalecer los músculos?

- a) El estiramiento
- b) Levantar pesas
- c) Hacer trámites burocráticos
- d) Ver televisión

8. ¿Cuál de las siguientes actividades puede contribuir a que sus articulaciones sean más flexibles?

- a) El estiramiento
- b) Levantar pesas
- c) Hacer trámites burocráticos
- d) Ver televisión

9. ¿Cuánto tiempo debe proponerse pasar diariamente realizando actividad física?

- a) 10 minutos
- b) 30 minutos
- c) 60 minutos
- d) 90 minutos





Recursos adicionales

Posiblemente le interese pedir el DVD de ejercicios de Life Options desde www.lifeoptions.org. Además del material gratuito de Life Options que puede encontrar en www.lifeoptions.org, los recursos a continuación lo pueden ayudar a saber más sobre los temas de este módulo de la Escuela de temas relacionados al riñón.

TENGA PRESENTE: Life Options no avala este material. Más bien, creemos que usted es la persona más indicada para decidir sobre lo que satisfará sus necesidades a partir de estos u otros recursos que encuentre. Consulte en su biblioteca local, librería o en Internet para encontrar estos artículos.

Libros:

- 1 ***Help, I Need Dialysis!*** por Dori Schatell, MS, y el Dr. John Agar (Ayúdenme, necesito diálisis) (Medical Education Institute, 2012, http://www.lifeoptions.org/help_book, ISBN-13: 978-1937886004)
Un libro fácil de leer, lleno de referencias que trata sobre el impacto que tiene cada tipo de diálisis en el estilo de vida, incluye información sobre cómo permanecer activo con el trabajo.
- 2 ***The Healing Power of Exercise*** (El poder curativo del ejercicio): ***Your Guide to Preventing and Treating Diabetes, Depression, Heart Disease, High Blood Pressure, Arthritis, and More*** (Su guía de prevención y tratamiento de la diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, artritis y más), de los médicos Linn Goldberg y Diane L. Elliot (Wiley, Abril de 2002, ISBN-13: 978-0471250784)
Escrita por dos importantes investigadores y médicos en el campo de la terapia de ejercicios, esta guía destaca historias de la vida real que muestran los muchos beneficios del ejercicio para enfermedades como la osteoporosis, el dolor de espalda, la diabetes, la presión arterial alta, el colesterol, las enfermedades cardíacas, el derrame cerebral, los altos niveles de ansiedad, la depresión y más.
- 3 ***Restless Legs Syndrome*** (Síndrome de las piernas inquietas): ***Coping with Your Sleepless Nights*** (Manejo de las noches de insomnio), de Mark J. Buchfuhrer, Wayne A. Hening, y Clete A. Cushida (Demos Medical Publishing, Diciembre de 2006, ISBN-13: 978-1932603576)
Este libro describe el síndrome de las piernas inquietas y el movimiento periódico de las extremidades y cubre los tratamientos con y sin medicamentos.
- 4 ***Staying Strong*** (Mantenerse fuerte): ***A Senior's Guide to a More Active and Independent Life*** (La guía de una persona mayor para una vida más activa e independiente), de Lorie A. Schleck (Ed.) (Fairview Press, Diciembre de 2000, ISBN-13: 978-1577490975)
Este libro de "fácil lectura", cuenta con ejercicios caseros sencillos que lo ayudarán a fortalecer sus músculos, aumentar la densidad ósea, mejorar el equilibrio y más. Diseñado para personas adultas que desean permanecer activas, entre los programas se encuentran el entrenamiento para el equilibrio y la fuerza, así como los ejercicios que se realizan en una piscina, sentado en una silla o acostado en la cama.

Organización:

- 1 Para obtener más información sobre el SPI visite la Restless Legs Syndrome Foundation, Inc. en www.rls.org.