



**CLAVES  
PARA UNA  
LARGA VIDA**

## **Información esencial: Ejercicio físico durante toda la vida**

### **¿Por qué es importante el ejercicio físico?**

Independientemente de su edad, el ejercicio físico lo fortalece, le da flexibilidad y mantiene a su corazón sano. Si se conserva en buen estado físico, le resultará más fácil realizar actividades, como ir de compras o visitar a sus amigos.

El hacer ejercicio físico le da energía. Imagine que su cuerpo es como una batería recargable. ¡El ejercicio físico le recarga las baterías! También le ayuda a controlar la presión de la sangre. Si usted es diabético, el ejercicio físico ayuda a bajar el nivel de azúcar en sangre. Facilita la circulación y le ayuda a dormir. El ejercicio físico también mantiene a sus huesos sanos.

Cuando hace ejercicio se liberan sustancias químicas en el cerebro que mejoran el estado de ánimo. Por esta razón, el ejercicio físico combate la depresión y le ayuda a pensar en forma positiva.



### **¿Cómo debo comenzar a realizar ejercicio físico?**

Primero, informe a su médico que desea hacer ejercicio físico. Su médico se asegurará de que usted no tenga problemas específicos que se puedan empeorar como consecuencia de hacer ejercicio.

Después de consultar a su médico, escriba una meta que le gustaría alcanzar. Dichas metas pueden ser caminar alrededor de la manzana sin detenerse, pasear en bicicleta con su familia, ir de compras al centro comercial con un amigo o salir a bailar.

Haga un plan de ejercicios que sea adecuado para usted. ¿Qué tipo de persona es usted? ¿Prefiere hacer cosas solo o lo motivan las actividades en grupo? Escriba con qué frecuencia realizará los ejercicios, a qué hora del día y durante cuánto tiempo. Comience con períodos cortos, por ejemplo, de 10 minutos cada dos días. Aumente la duración de a un minuto o dos por semana.

### **¿Cómo sabré que el ejercicio físico me ayuda?**

Necesitará que transcurran algunas semanas o algunos meses antes de que comience a sentirse mejor gracias al ejercicio físico. Comience a llevar un registro o cuaderno de anotaciones. Tome nota de cuándo hizo ejercicio, lo que realizó y cómo se sintió al hacerlo. Comenzará a observar un avance pequeño pero continuo. Esto le ayudará a evitar que se desaliente y lo abandone.

Al alcanzar una meta, establezca un nuevo objetivo. El ejercicio físico debe convertirse en un hábito a largo plazo. ¡También se puede divertir!

### **¿Pueden las personas que usan silla de ruedas hacer ejercicio físico?**

Sí. Existen muchos ejercicios de estiramiento y fortalecimiento que se pueden realizar en una silla. El movimiento de brazos (y piernas, si es posible) ayuda a fortalecer el corazón. El uso de pesas desarrolla los músculos.

## ¿Cómo puedo realizar ejercicio físico?

Problema	¿Cómo puedo prevenirlo?	¿Qué debo preguntar?
Estoy demasiado <i>cansado</i> para hacer ejercicio físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ejercicio físico lo ayuda a <i>combatir</i> el cansancio. Trate de hacer ejercicio físico temprano en los días que no recibe tratamiento de diálisis.</li> <li>• Hable con su médico si el cansancio le impide realizar actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se encuentra mi recuento de glóbulos rojos en el nivel que debe estar?</li> <li>• ¿Cómo se puede tratar mi cansancio para que esté más activo?</li> </ul>
He tratado de hacer ejercicio físico, pero siempre lo abandono. Es aburrido y no noto ningún avance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Haga que sea divertido! Elija música que le agrade y escúchela mientras hace ejercicio físico.</li> <li>• Busque un compañero de gimnasia.</li> <li>• Busque un grupo de gimnasia en su localidad. Conozca a nuevas personas.</li> <li>• Regálese un premio cada vez que termine una sesión.</li> <li>• Cree un plan de ejercicios variado. Cambie el tipo de ejercicio y el lugar donde lo realiza cada semana. Escoja música y premios diferentes.</li> <li>• Lleve un registro cada vez que realice actividad física de manera que observe el avance.</li> <li>• Trate de hacer actividades nuevas, como yoga o tai chi, de ser posible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Brinda el centro de su comunidad clases de gimnasia para principiantes?</li> <li>• ¿Hay alguien en este centro que desee ser mi compañero de gimnasia?</li> <li>• ¿Dónde puedo encontrar nuevos tipos de ejercicios para hacer?</li> </ul>
No sé qué tipos de ejercicios son adecuados para mí.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaya a la biblioteca y busque un libro.</li> <li>• Hable con su médico. Solicite que lo mande con un fisioterapeuta para que le dé un plan de ejercicios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los mejores ejercicios para mejorar mi fortaleza, flexibilidad, resistencia y salud cardíaca?</li> </ul>