

Aumentando la Actividad Física y el Bienestar de los Pacientes en Diálisis



Diálisis Prolonga la Vida-
Aprovechala al Máximo!

El desarrollo de este libreto educativo fue inspirado y echo posible por pacientes de diálisis, personal de las unidades, Danielle Kirkman - PhD, y el personal del Network 3 para promover cambios en las vidas de pacientes en diálisis. Nosotros creemos en la importancia de involucrarle a usted, el paciente de diálisis, para que se envuelva en su cuidado médico y mejore su salud en general.

Estudios demuestran que los pacientes con ESRD pueden alcanzar beneficios potenciales al aumentar su actividad física. Este libreto se ha creado para servirle como guía y asistirle en identificar como la actividad física es de beneficio en su vida. No se le pedirá que corra un maratón o que escale una montaña. ¡Es mucho más sencillo! Juntos haremos la diferencia sobre lo que todos piensan de la actividad física en la comunidad de diálisis.

¿Estás listo(a) para enfrentar la actividad física de manera completamente diferente en tu vida?

**No Pienses de la Diálisis Como un Obstáculo,
Sino Más Bien Míralo Por Lo Que Es...**

***Diálisis Prolonga la Vida-
Aprovechala al Máximo!***



TABLA DE CONTENIDOS

I. Actividad Física y el Paciente de Diálisis	pg. 1
II. ¿Por Qué es Importante Aumentar la Actividad Física?	
<i>a. Reducción del riesgo de enfermedad cardíaca</i>	pg. 2
<i>b. Mejor salud muscular</i>	pg. 2
<i>c. Mantenerse en buen estado físico</i>	pg. 3
<i>d. Beneficios emocionales</i>	pg. 3
III. Preparándose Para Aumentar Su Actividad Física	
<i>a. Seguridad ante todo</i>	pg. 4
<i>b. Establezca metas</i>	pg. 5
<i>c. Identificar posibles obstáculos</i>	pg. 5
IV. Aumentar Su Nivel de Actividad Física	
<i>a. Tome Acción</i>	pg. 6
<i>b. Actividades de flexibilidad/estiramiento</i>	pg. 7
V. Su Bienestar General	pg. 8

I. Actividad Física y el Paciente de Diálisis

¡Llevar un estilo de vida sedentario es un gran riesgo para su salud! Estar inactivo aumenta el riesgo a enfermedades y también hace que el cuerpo y la mente se debiliten. El cuerpo se adapta rápidamente en hacer menos cada vez si lo permite. ¡Es importante mantenerse activo!

Lo más débil que nos sintamos lo más inactivos que seremos y esto crea un ciclo vicioso. Este ciclo se puede romper al aumentar su nivel de motivación y actividad física.



Estar activo ayuda a mantener el cuerpo y la mente saludable y en forma para lidiar con el estrés y enfermedades. Recuerde, usted no tiene que correr un maratón o escalar una montaña, pero... **puedes aprender que ERES capaz de hacer para mantenerte lo más saludable posible.**

Es importante entender que las personas con enfermedad renal también pueden llevar un estilo de vida saludable.

II. ¿Por Qué es Importante Aumentar la Actividad Física?

Sobrellevar la diálisis puede generar tensión y desafía emocionalmente a los pacientes. La actividad física puede mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedad renal tanto física como emocional. Beneficios incluyen lo siguiente:



Reducción del Riesgo de Enfermedad Cardíaca

Varios factores de la enfermedad renal le hacen más susceptible a condiciones cardíacas. Aumentando la actividad física le ayudara a controlar su presión arterial y el colesterol; aumenta la HDL, cual es el colesterol bueno y baja el LDL, el colesterol malo. También hace que el corazón sea más eficiente y mejora la salud de los vasos sanguíneos. Esto reduce el riesgo de enfermedades del corazón y ataques cardíacos.

Mejor Salud Muscular

Cuando los riñones fallan, las toxinas y ácidos que usualmente son removidos por el riñón se acumulan en la sangre. Estas toxinas y ácidos causan que sus músculos se debiliten. Los músculos son importantes, ya que no solo le ayudan a mantenerse fuerte y estable para llevar a cabo las actividades diarias, pero los músculos activos son importantes para un metabolismo saludable ya que utilizan azúcares y grasas de la sangre para crear energía.



Mantenerse en Buen Estado Físico



Aumentar su nivel de actividad física le ayuda a mantenerse sano y fuerte. Mantenerse en forma le permitirá llevar a cabo actividades de su vida cotidiana al igual que participar en actividades recreativas. A medida que mejore su estado físico puede hacer más con menos esfuerzo. Esto significa que tiene mejor probabilidad de mantener su independencia y mejor calidad de vida.

Beneficios Emocionales



Lidiar con la diálisis significa tener que cuidar de sus problemas de atención médica, afrontar los cambios de su vida cotidiana, y batallar con una montaña de emociones. Los pacientes en hemodiálisis experimentan menos niveles de depresión y ansiedad ha resultado de aumentar su nivel de actividad física. Involucrarse en actividades regularmente le ayuda a reducir el estrés y le deja sintiéndose refrescado y relajado.

- La actividad física mejora la percepción del bienestar en la persona.
- Ayuda a lidiar con la depresión y efectos negativos del estrés.
- Crea un sentido de empoderamiento al tomar control de su salud y los resultados.



III. Preparándose Para Aumentar Su Actividad Física

Seguridad Ante Todo

Esta información está diseñada para motivarle a que aumente su actividad física y empoderarle para que realice cambios favorables en su estilo de vida.



Antes que aumente su actividad física o tome parte de algún ejercicio consulte con su médico.

No tome parte de alguna actividad física vigorosa si:

- ⇒ Tiene dolores en el pecho cuando está en reposo o si ha sufrido algún evento cardíaco en las últimas 6 semanas.
- ⇒ Le falta el aire cuando está en reposo y tiene inflamación visible por sobrecarga de fluidos.
- ⇒ Tiene una infección aguda o la temperatura de su cuerpo es más de 101°F.
- ⇒ Tiene pobre control de su diabetes.
- ⇒ No toma su medicamento para la presión arterial o si su presión arterial es más de 160/100 mmHg o menos de 100/60 mmHg.

Por favor continúe siguiendo la dieta y todos los medicamentos tal como se lo indicó su doctor.

¡Asegúrese de participar en actividades que le ayuden a sentirse cómodo(a)!

Establezca Metas

Primero que todo, pregúntese a si mismo(a)...

¿Qué es lo que te gustaría lograr?

¡Establezca una meta para usted!

Puedes comenzar haciendo algo pequeño y avanzar lentamente para lograr la meta definida. Divide la meta principal en objetivos realísticos y pequeños cuales puedas lograr semanalmente.

Por ejemplo:

Su Meta Principal es: "En un plazo de 6 meses que me gustaría ser capaz de caminar por lo menos 3 millas por semana."

Objetivos Pequeños: "Antes de la próxima semana asegurare de tener un par de zapatos cómodos para caminar"; "Durante las próximas 2 semanas iré a caminar por 10 minutos antes de mi tratamiento de diálisis."

Asegúrese de que toda meta sea **SMART (inteligente):**

S pecific	M easurable	A chievable	R ealistic	T ime based
Específica	Medible	Alcanzable	Realística	Basada en Tiempo

Identificar Posibles Obstáculos

Identifique con anticipación cualquier obstáculo cual le impida alcanzar sus metas y cree un plan para superarlos.

Por ejemplo:

"Le preguntare a otro paciente quien este motivado en aumentar su actividad física a que camine conmigo antes de la diálisis, de esa forma cuando no tenga ánimo para caminar tendré a alguien que me motive."

IV. Aumentar Su Nivel de Actividad Física

Caminar regularmente es una manera fácil y conveniente para aumentar el nivel de actividad física.



Tome Acción

Hay varias maneras de incorporar actividades físicas en su vida cotidiana. Algunos ejemplos incluyen:

- ♦ Tomar las escaleras en vez del ascensor.
- ♦ Aparcar el carro más lejos cuando vaya a hacer compras.
- ♦ Si va a ver un evento deportivo, de un corto paseo alrededor durante el tiempo medio.
- ♦ Limpie la casa, el carro, haga algún trabajo en el jardín.
- ♦ De un paseo en familia después de cenar.
- ♦ Use pesas ligeras y estire sus brazos mientras ve la TV.
- ♦ Vaya de compras.
- ♦ Pedalee en una bicicleta estática mientras ve la TV.



¡La Clave Está en Buscar Algo que Disfrute Hacer!

Su unidad de diálisis puede que ofrezca clases del bienestar para ayudarle a enfocarse en metas como el manejo de fluidos, desarrollar aptitudes sociales, y lidiar con sus emociones. Trabaje con el personal para que le ayuden aumentar su nivel de actividad física y cumpla sus metas personales.



Participar en actividades durante la sesión de diálisis es una manera conveniente para aumentar su nivel de actividad física en un lugar supervisado.

Algunas actividades de flexibilidad/estiramiento mientras está sentado(a) incluyen:

- ♦ **Ejercicio del Antebrazo:** Apretar una pelota anti-estrés para trabajar los brazos.
- ♦ **Ejercicio del Cuello:** Siéntese derecho y suavemente baje su oreja derecha hacia su hombro derecho, después vuelva a subir la cabeza y baje su oreja izquierda hacia su hombro izquierdo. (Repita el proceso)
- ♦ **Ejercicio de Bíceps:** Con los codos elevados en frente de usted, y sus manos a nivel de los ojos, lleve una mano hacia su hombro y vice-versa. *(No trate mientras en diálisis)*
- ♦ **Ejercicio de Pantorrilla:** Simplemente empuje los dedos de los pies contra el piso hasta que los talones estén lo más elevado posible, y luego bájelos hacia el suelo otra vez.
- ♦ **Ejercicio de Hombros:** Siéntese derecho y eleve sus hombros hacia sus orejas, espere 3 segundos, y baje los hombros. *(Repita el proceso)*
Siéntese derecho y mueva su hombro izquierdo en movimiento circular hacia adelante. Una vez finalizado, cambie para continuar con el hombro derecho. Puedes hacer la misma actividad en movimiento hacia atrás.

“¡La clave de estas actividades es repetición!”

V. Su Bienestar General



Es importante entender que su salud física y sus emociones están conectadas. Su salud emocional significa como usted lidia con situaciones, como vive su vida, y como se mantiene conec-

tado con el mundo alrededor suyo. Es mucho más que sus sentimientos; significa el tener un sentido de propósito, experimentar la alegría y risa, tener esperanzas, y mantener una actitud positiva. Su bienestar emocional es tan importante para el cuerpo como lo es la actividad física.

Busque actividades que sean refrescantes y despejen su mente. Estas actividades pueden incluir:

- Leer
- Ir de compras
- Ir al cine
- Escuchar música
- Jugar dominós o bingo
- Hablar y socializar con amistades
- Unirse a un grupo de apoyo
- Bailar

¡La lista es infinita... escoja su actividad favorita y que sea su meta el disfrutarla por lo menos una vez por semana!

**AHORA ESTÁS LISTO(A)...
¡ACTÍVESE Y COMPROMÉTASE EN HACER
CAMBIOS POSITIVOS EN SU VIDA!**



Quality
Insights
Renal Network 3

Sirviendo a Nueva Jersey, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE.UU.

109 South Main Street, Suite 21

Cranbury, NJ 08512

Fax: 609.490.0835

Página Web: www.qirn3.org

Para Presentar Alguna Querella Por Favor Contacte a QIRN3

Teléfono Sin Cargos Para Pacientes:

1.888.877.8400



Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2013 NW003C, llamado "Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.