


Desasiéndose del Aburrimiento este Verano

¿Qué actividades estará haciendo usted este verano?



La temporada de verano es tiempo oportuno para aprovechar del clima cálido y disfrutar de actividades al aire libre. Para muchos de nosotros esto significa compartir con amistades y familiares, hacer picnics y pasar nuestro tiempo afuera bajo el sol. Tal vez usted prefiere estos meses cálidos para pasar un tiempo tranquilo(a) y disfrutar de cosas simples. Cualquiera manera en la que usted prefiera disfrutar del verano hay opciones de actividades las cuales puede hacer para disfrutar de una buena calidad de vida en diálisis.

Aquí están algunas actividades de verano para usted y sus seres queridos:

- ✓ Haga una barbacoa y/o fiesta familiar
- ✓ Disfrute de eventos en su comunidad como ferias o festivales
- ✓ Tome un paseo
- ✓ Inicie un club de lectura que se reúna en la biblioteca o el parque
- ✓ Haga un jardín
- ✓ Adapte un hobby nuevo como pescar, salir en bicicleta, tomar clases de yoga
- ✓ Vaya de excursión a un zoológico o parque
- ✓ Haga un campamento en el patio con los niños

Participar de actividades en el verano no solo le ayuda físicamente. Personas con enfermedad renal reportan no solo sentirse más fuertes y tener más energía, pero cuando están activos también tienen un mejor estado de ánimo y una perspectiva más positiva de la vida.

Otras ventajas y beneficio de mantenerse activo(a) en el verano incluyen:

- ✓ Reduce la presión arterial
- ✓ Controla los niveles de azúcar en la sangre
- ✓ Reduce el colesterol
- ✓ Fortalece los músculos, los huesos y el corazón
- ✓ Estimula sus habilidades motrices y su mente
- ✓ Controla su peso físico

Consejos para el verano...

- Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier tipo de actividad física estrena.
- Asegúrese de mantenerse consiente sobre cómo se siente y descanse periódicamente si realiza alguna actividad física. Si usted no se siente bien o un poco apago asegúrese de buscar atención.
- ¡No olvide ponderse su sombrero!

