

ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIABETES E INSUFICIENCIA RENAL (IR)

La actividad física juega un papel importante en el control de la diabetes y de la IR.¹

Los profesionales recomiendan incluir actividad física dentro del cuidado integral, ya que va a tener un efecto beneficioso sobre la progresión de la enfermedad.¹

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS SE RECOMIENDAN?²



Ejercicios aeróbicos con intensidad moderada.
Ejercicios de flexibilidad.



Evitar ejercicios que aumenten la tensión arterial.
No realizar ejercicios de fuerza o potencia.



PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA.²

- › Llevar un **control de la glucemia**.
- › **Evitar inyectar** insulina en las **zonas** que van a ser requeridas para realizar **ejercicio**.
- › **Tener cerca** una fuente de administración de **hidratos de carbono**.
- › **Mantenerse bien hidratado**.
- › **Realizar el ejercicio acompañado** y evitar sitios solitarios y alejados.
- › Se debe **evitar** realizar **ejercicio** en condiciones de **frío o calor extremos**.
- › Llevar una **placa identificativa** de su condición de paciente con diabetes.

¿CÓMO PUEDO INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MI DÍA A DÍA?^{1,3}

La realización de **LA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE SER SEGURA Y CONTROLADA**. Por ello, hay que evitar el ejercicio de alta intensidad y, en caso de aparecer alguna molestia, interrumpirlo, y consultar lo antes posible con su equipo médico.¹

ANTES DE EMPEZAR EL EJERCICIO, hay que realizar un calentamiento de unos 5-10 minutos, que consistirá en movilización de articulaciones e inicio progresivo de la actividad.³

AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD, tanto aeróbica como el trabajo de fuerza, es importante realizar estiramientos con el fin de evitar lesiones (5-10 minutos).³

EN EL EXTERIOR



Buscar actividades que resulten atractivas (bailar, pasear, nadar, aquagym, bicicleta...).



Subir y bajar escaleras (empezar poco a poco, e incrementar el número de pisos a subir).



Levantarse y sentarse un número de veces para fortalecer la musculatura de las piernas.



Ir a la compra caminando y cargando con las bolsas (si no es una compra grande).



Intentar caminar un mínimo de 30 minutos o más al día.



Ir al trabajo caminando o en transporte público, bajándose una parada antes, etc.

REFERENCIAS: 1. Nefralia. Actividad física en la enfermedad renal. Actualizado en julio de 2017.

Disponible en: <https://www.nefralia.es/conviviendo-con-erc/canal-renal/actividad-fisica-en-la-enfermedad-renal-cronica>.

Último acceso en junio de 2020; 2. Escudero PM. Recomendaciones de ejercicio para los pacientes diabéticos.

Disponible en: <http://pilarmartinescudero.es/pdf/publicaciones/pacientes/ConsejosDiabetes.pdf>. Último acceso en julio de 2020.

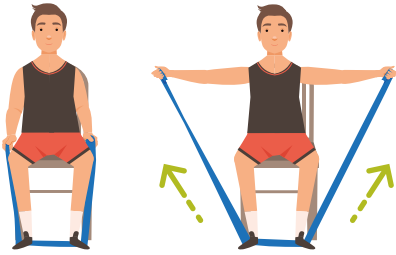
3. http://pacienterenal.general-valencia.san.gva.es/wp-content/uploads/2018/12/Paciente_Renal_y_ejercicio.pdf. Último acceso en julio de 2020.

EN INTERIOR

PARA TRABAJAR FUERZA Y EQUILIBRIO

Realizar 2-3 series de 10-15 repeticiones

1 DELTOIDES:



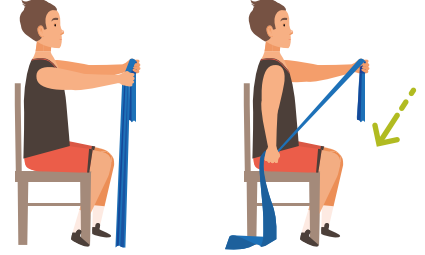
Pise la zona central de la banda elástica y agarre fuerte los laterales, intente subir los brazos manteniendo los codos extendidos. Mantener la espalda recta.

2 BÍCEPS:



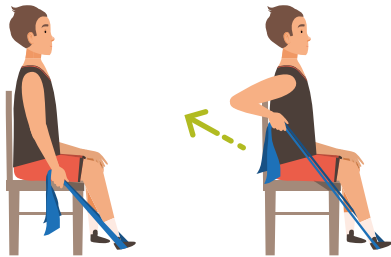
Pise un extremo de la banda elástica. Con una mano, lleve la banda hacia el hombro y vuelva lentamente a bajarla, hasta extender el codo.

3 TRÍCEPS:



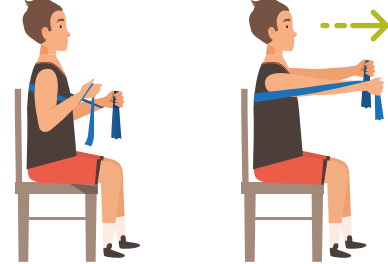
Brazos rectos al frente, dejando unos 20-30 cm de cinta elástica entre ambos. Mantener un brazo al frente con la cinta estabilizada y con el otro tirar de la banda hacia abajo y alejándose del cuerpo. Mantener espalda recta y abdomen firme.

4 DORSAL:



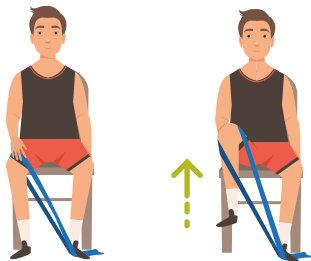
Ponga la banda elástica alrededor de su pie y manténgala fijada. Codo extendido al inicio y tire de los extremos hacia arriba y hacia atrás, manteniendo el codo a 90°.

5 PECTORAL:



Cinta elástica alrededor de la espalda. Tire de la banda, extendiendo los codos a la altura de los hombros. No debe encoger los hombros.

6 FLEXORES DE CADERA:



Cinta elástica alrededor del muslo, debe pisar los extremos con el pie contrario para estabilizarla. Flexione la cadera contra la resistencia que proporciona la banda.

7 ABDUCTORES DE CADERA:



Rodee, con la cinta elástica, el tobillo de la pierna con la que realizará el ejercicio. Fije la banda con el otro pie y lleve la pierna hacia el lado, separándola del centro.

8 GLÚTEOS:



Igual que el ejercicio anterior, pero la pierna se dirige hacia atrás.



9 ABDOMINALES:

Rodee la silla con la cinta y sujete los extremos a la altura del pecho. Mantenga la espalda pegada a la silla. Ahora debe inclinarse hacia delante.