

# ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA Y EJERCICIO FÍSICO



Consejos  
Pasatiempos



**ALCER TURIA**

/asociación para la lucha contra  
las enfermedades del riñón



**rubió**



### ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es una enfermedad en la que los riñones están dañados y, por lo tanto, no pueden filtrar la sangre de manera eficiente ni pueden realizar correctamente las demás funciones.

Esto provoca una acumulación de desechos orgánicos y un exceso de agua en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud.

### ¿POR QUÉ SE RECOMIENDA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO AL PACIENTE CON ERC?

El paciente renal, con frecuencia, tiende a llevar un estilo de vida más sedentario y puede acabar perdiendo gran parte de su masa muscular. Además, la ERC puede desencadenar ciertas patologías músculo-esqueléticas.

Por ello, se recomienda mantener una rutina de actividad física semanal.



### ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO AL PACIENTE CON ERC?

- ✓ **Elimina solutos:** la práctica de ejercicio físico ayuda a depurar rápidamente los desechos de la sangre.
- ✓ **Favorece la agilidad y flexibilidad corporal:** mejora el día a día de los pacientes a la hora de realizar ciertos movimientos (como agacharse o alcanzar objetos en altura) y mantener mejor el equilibrio.
- ✓ **Ayuda a controlar la hipertensión y diabetes, y aumenta el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL):** el control de estos tres factores disminuye el riesgo de padecer una patología cardiovascular. Además, la diabetes mellitus puede desencadenar en nefropatía diabética.
- ✓ **Mejora el estado de ánimo:** la práctica de ejercicio físico dota al paciente de mayor independencia en su día a día, lo que refuerza su seguridad y autoestima.
- ✓ **Disminuye el estrés:** cuando se realiza ejercicio físico se liberan endorfinas, conocidas como "la hormona de la felicidad", que ayudan a que el paciente sienta mayor sensación de bienestar y despeje su mente de preocupaciones.
- ✓ **Fortalece los músculos, huesos y articulaciones:** una estructura músculo-esquelética fuerte mejora el equilibrio y disminuye el riesgo de caídas. Además, ayuda a combatir la sarcopenia y la osteodistrofia renal.
- ✓ **Refuerza el sistema cardiovascular-respiratorio:** el ejercicio físico estimula la circulación sanguínea y contribuye a reducir la tensión arterial. Por lo que, también disminuye el riesgo de padecer una patología cardíaca.
- ✓ **Aumenta la energía:** la actividad física proporciona oxígeno y nutrientes al organismo, lo que estimula el metabolismo energético y aporta al paciente mayor energía en su día a día.



### ¿QUÉ EJERCICIOS SE RECOMIENDAN?

Los ejercicios más recomendados para enfermos renales crónicos son los siguientes:

- 1 Aeróbicos**  
Reducen la grasa corporal, mejoran la función cardiovascular y la capacidad pulmonar. Se recomienda realizarlos con intensidad moderada al menos 5 veces por semana. Como, por ejemplo, caminar, ir en bicicleta o nadar.
- 2 Fortalecimiento y tonificación**  
Aumentan la masa muscular y densidad ósea, lo que contribuye a reforzar la autonomía y retrasar la dependencia. Así pues, aceleran el metabolismo y reducen el riesgo de padecer patologías como la osteoporosis o poliartrrosis.
- 3 Equilibrio y coordinación**  
Se trata de ejercicios como mantener el equilibrio en un equipo en movimiento, caminar en línea recta un pie seguido del otro, subir y bajar escaleras, caminar de puntillas... Todos estos ejercicios potencian el equilibrio y la fuerza en las piernas y, en consecuencia, disminuyen el riesgo de caídas y fracturas comunes como la cadera o las vertebrales.
- 4 Flexibilidad y elasticidad**  
Es importante realizar estiramientos activos o pasivos con frecuencia, especialmente antes y después del programa de ejercicios. El desarrollo de la flexibilidad de los ligamentos y músculos hace que mejore la estabilidad y se contrarreste la debilidad muscular y el acortamiento de los tendones.

### Aviso importante

Estos ejercicios y pautas se basan en recomendaciones generales para enfermos renales crónicos. Siempre deben realizarse individualizados y bajo la supervisión de personas capacitadas. El profesional fisioterapeuta es quien debe diseñar el entrenamiento y escoger el tipo de ejercicios más convenientes para las capacidades físicas y el estadio en el que se encuentra el paciente.

### ¿CUÁNDO REALIZAR EJERCICIO FÍSICO?

Es importante escoger un buen momento para realizar los ejercicios anteriormente citados y que no resulten contraproducentes para el paciente.

Generalmente, suele ser recomendable realizar actividad física por la mañana o a media tarde, pues se debe esperar una hora como mínimo después de comer. Además, es aconsejable evitar realizar ejercicio en horas calurosas o momentos antes de acostarse, pues mantiene activo al paciente y le impide relajarse para dormir.



Para los pacientes en diálisis o hemodiálisis, es aconsejable realizar la rutina de ejercicio antes de la sesión del tratamiento o los días en los que no dialice, ya que pueden presenciar mareos o cansancio.



### ¿CÓMO DEBEN SER LAS SESIONES DE EJERCICIO?

Los profesionales aconsejan realizar ejercicio físico 5 días a la semana, con una duración de entre 30-60 minutos cada día y que incluyan un descanso mínimo de 10 minutos durante la sesión.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo recomendable es hacer un mínimo de 150 minutos de ejercicio semanal, siendo los niveles inferiores a este mínimo considerados como sedentarismo. El objetivo ideal sería que con la práctica de una rutina de ejercicio semanal en varios meses se alcanzasen los 300 minutos semanales.

#### Según la OMS

**Mínimo 150 min**  
ejercicio semanal

**Objetivo 300 min**  
ejercicio semanal

Es importante tener en cuenta que cada persona deberá incrementar los minutos semanales de ejercicio según su situación o estadio de la enfermedad. Partiendo de un mínimo de 2 veces por semana y aumentando hasta 5 días.

En todo caso, la mejor forma de hacer ejercicio es reunirse en un local o centro deportivo con otros pacientes para alternar los tipos de ejercicios y hacerlos en conjunto, así como contar con el consejo de un monitor.

### ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TENERSE PRESENTES?

Estas son las principales precauciones o aspectos a tener en cuenta al realizar ejercicio físico para pacientes renales:

#### • Evitar la fatiga

En principio, no existe ninguna limitación para los enfermos renales a la hora de realizar ejercicios vigorosos, siempre y cuando hayan sido asesorados previamente por un profesional.

No obstante, es importante estar alerta y modificar la rutina en caso de que el paciente llegue a la fatiga.



#### • Precaución con los ejercicios de abdomen

Los pacientes con ERC que hayan sido trasplantados de riñón, deberán tener especial precaución con los ejercicios de abdomen.

En principio, tanto los ejercicios de fuerza como los de resistencia son beneficiosos para los pacientes trasplantados. No obstante, se deberá evitar aquellos en los que se ejercite la presión y extensión de la zona abdominal.





## CONSEJOS

### • Ejercicio con catéter o fístula

Los pacientes que tengan catéter o fístula deberán seguir las indicaciones de su nefrólogo para las sesiones de ejercicio.

Generalmente, no se debe realizar actividad física los primeros días después de su implantación hasta que se retiren los puntos, y es muy importante mantener la higiene de la zona durante y después de la sesión.

Asimismo, no son recomendables los deportes intensos, ni aquellos en los que se realicen movimientos que ejerciten o se puedan recibir golpes en la zona. Además, en el caso del catéter, también se deberán evitar los deportes en el agua, como la natación.



**EVITAR  
DEPORTES  
EN EL AGUA**

### • Pacientes en tratamiento de diálisis peritoneal

Los pacientes en diálisis peritoneal pueden realizar actividad física casi con total normalidad, exceptuando aquellos movimientos en los que se ejercite de forma intensa la zona abdominal.

Además, deberán realizar las sesiones cuando no contengan líquido en el abdomen, pues existe el riesgo de que se produzcan hernias abdominales o el aumento de presión del catéter.

### • Cuándo no se debe realizar ejercicio con ERC

A pesar de que a priori siempre se pueda realizar actividad física con ERC, existen situaciones concretas en las que no se debería realizar actividad física. Como, por ejemplo:



Si tienes fiebre.



Si has padecido una contusión cerebral recientemente.



Si sufres de diabetes mellitus o glucemia no controladas.



Si padeces de alguna lesión (evitar ejercicios que impliquen ejercitar la zona).



En caso de que ya haya comenzado la sesión de ejercicio, se debe parar si se presentan estos síntomas:

- Mareos, cansancio extremo o calambres.
- Dolor en el pecho.
- Excesivo esfuerzo en respirar (más allá del aumento de la respiración propia del ejercicio en sí).



**ALCEr TURIA**  
/ asociación para la lucha contra  
las enfermedades del riñón

Estos consejos sobre enfermedad renal y ejercicio físico han sido extraídos con autorización de la web de ALCEr TURIA, Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (<https://alcerturia.org/importancia-ejercicio-fisico-para-pacientes-renales/>. Fecha de acceso: Octubre de 2024.). Contenido en la web supervisado por Alexis Mercé, fisioterapeuta del equipo multidisciplinar de Alcer-Turia, graduado en Fisioterapia y con Máster Oficial en Valoración de Fisioterapia y Readaptación en el Deporte por la Universidad de Valencia.



### SOPA DE LETRAS

7 palabras relacionadas con la ERC

V	Q	T	S	O	A	C	D	R	M	U	N	L	Y
O	D	J	E	C	A	L	A	M	B	R	E	X	A
I	W	F	X	O	A	K	V	D	H	B	U	X	I
L	K	L	X	P	Q	F	P	E	E	H	F	Z	G
I	Y	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	P	R
C	O	X	K	N	T	W	S	S	B	A	Y	J	E
U	H	I	I	E	M	R	B	P	T	K	I	I	N
E	G	B	G	O	B	E	L	F	Y	U	V	B	E
Z	V	I	S	U	J	T	R	C	S	C	L	O	T
E	S	L	I	Q	C	E	Q	T	N	A	W	A	D
P	M	I	U	A	I	T	L	E	D	N	X	P	I
S	E	D	E	N	T	A	R	I	S	M	O	R	E
U	H	A	J	T	U	C	M	E	F	C	Y	K	M
B	N	D	O	U	O	W	F	K	K	F	E	V	O

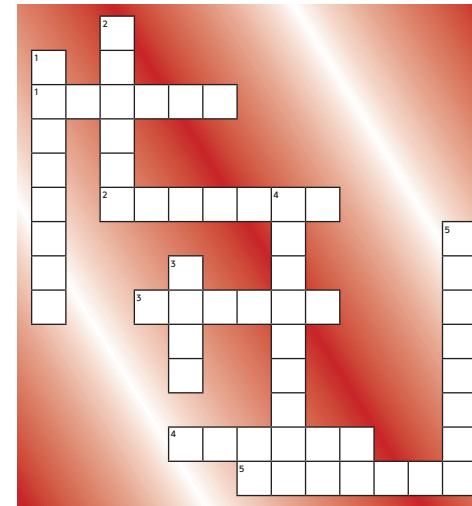
- Sedentarismo
- Catéter
- Energía
- Flexibilidad
- Equilibrio
- Fístula
- Calambre

### SUDOKU

	2	4	3	8				
	7		1	6		8	4	
	5			9			6	
9				4	6			
8					4		5	
	4	5	6		8	9	3	1
5			2	4	9			3
2			8	7			9	
	9	7	5				8	6

		8		1		5		
2	4	9	5		8	6	3	
6		5	4	3	2	8	9	7
3				4	5	1	6	
8	9	1				4		3
	6			9		7		2
4		2			6	3	1	
1		6	7	2		9		8
9	8			5	4	2		6

### CRUCIGRAMA



#### HORIZONTALES

1. Tensión física o emocional.
2. Vientre.
3. Aumento de la temperatura corporal.
4. Costumbre, hábito.
5. Desechos de la sangre.

#### VERTICALES

1. Ejercicio de resistencia o cardiovascular.
2. Sensación de cansancio.
3. Número de minutos de descanso recomendables durante una sesión de ejercicio.
4. Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.
5. Afección crónica de salud en la cual los niveles de glucosa de su sangre son demasiado altos.

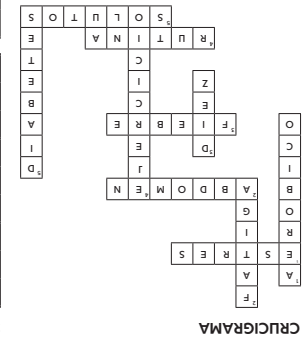
### SOLUCIONES

SOPA DE LETRAS

O	V	E	K	F	K	F	W	O	P	O	B	N	D
U	M	E	F	C	M	E	C	U	J	T	U	H	H
K	Y	C	F	K	A	R	I	S	M	O	R	E	
R	E	O	E	S	M	O	R	E	N	T	A	R	I
I	P	I	X	N	D	L	E	A	I	T	L	E	
D	A	V	A	W	A	Q	T	N	A	W	A	D	
T	O	T	L	O	C	S	C	L	O	T	R	C	
E	N	B	E	L	F	Y	U	V	B	E	G	B	
U	H	I	E	M	R	B	P	T	K	I	I	N	
C	O	X	K	N	T	W	S	S	B	A	Y	J	
J	E	P	R	I	O	P	R	I	B	R	I	O	
G	L	K	L	X	P	Q	F	P	E	E	H	F	
I	W	F	X	O	A	K	V	D	H	B	U	X	
O	D	J	E	C	A	L	A	M	B	R	E	X	
L	Y	V	Q	T	S	O	A	C	D	R	M	U	

SUDOKU

6	9	8	5	1	5	4	2	7
8	1	5	6	7	2	3	9	4
4	7	2	9	8	6	3	1	5
2	8	2	5	9	1	7	8	2
8	9	1	2	6	7	4	5	3
3	1	5	4	3	2	8	9	7
7	3	8	6	1	9	5	2	4
6	4	9	7	5	1	3	2	8
2	3	1	8	7	6	5	9	4
7	4	5	6	2	8	9	3	1
8	6	2	9	3	1	4	7	5
9	1	3	7	5	4	6	2	8
1	5	8	4	9	2		6	7
3	7	9	1	6	5	8	4	2
6	2	4	3	8	7	1	5	9



Te invitamos a conocer  
[www.equilibriorenal.com](http://www.equilibriorenal.com)



Este portal sobre Salud Renal te proporcionará información clara y rigurosa sobre la ERC. Te ayudará a comprender mejor sus alteraciones y, lo que es más importante, te proporcionará información y consejos para mantener y mejorar tu calidad de vida. Tu médico podrá responder tus dudas en posteriores consultas.

También encontrarás testimonios de pacientes que, como tú, tienen enfermedad renal crónica.  
**¡Comparte tu experiencia!**

