Ejercicios para una mejor salud

El ejercicio le ayuda a moverse más fácilmente, dormir mejor y tener más energía. También puede ayudar a mejorar su estado de ánimo. Los diferentes tipos de ejercicio ayudan a mejorar su salud en general.

Cómo le ayuda el ejercicio

- Ayuda a controlar la presión arterial.
- Le hace más fuerte y le ayuda a tener más energía, especialmente si tiene enfermedad renal.
- Baja el azúcar en la sangre durante 24 a 72 horas, lo cual es importante si tiene diabetes.
- Fortalece su corazón y ayuda a mover la sangre por su cuerpo.
- Ayuda a bajar la hinchazón y facilita la respiración.
- Ayuda con la pérdida de peso y baja el colesterol. Esto puede reducir su riesgo de enfermedad del corazón.

Tres tipos de ejercicio para una mejor salud

1. Cardio

Este tipo de ejercicio hace que su corazón lata más rápido y aumenta tu energía.

Meta: 150 minutos cada semana.

Ejemplos:

Caminar



Andar en bicicleta



Nadar



Bailar



2. Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza ayuda a su cuerpo a desarrollar músculo y mantener los huesos fuertes.

Meta: Hacer ejercicio dos (2) veces por semana.

Ejemplos:

Levantar pesas



Usar bandas de resistencia



Ejercicios con el peso corporal





CENTRAL HEALTH

3. Estiramiento y equilibrio

Los estiramientos ayudan a mantener flexibles sus articulaciones. Esto ayuda a evitar lesiones y hace que las tareas diarias sean más fáciles. A medida que envejece, el equilibrio ayuda a prevenir caídas.

Meta: Practique ejercicios de estiramiento y equilibrio de dos (2) a cuatro (4) veces por semana.

Ejemplos:

Yoga



Tai chi



Manténgase seguro mientras hace ejercicio

- **Empiece despacio**
  Comience con ejercicios ligeros. Aumente su esfuerzo a medida que su cuerpo se acostumbre.
- **Si está en diálisis**
  Haga ejercicio los días que no vaya a diálisis.
- **Si tiene diabetes**
  - Mantén tabletas de glucosa contigo en caso de que tu azúcar en la sangre baje.
  - Evita hacer ejercicio si tu azúcar en la sangre es mayor que 250 mg/dL.
- **Si tiene insuficiencia cardíaca**
  Evita hacer ejercicio cuando el clima esté muy caluroso, húmedo o frío. Esto puede poner estrés en tu corazón.

Señales de advertencia

Deja de hacer ejercicio si tienes dolor en el pecho, falta de aire o no te sientes bien. Llama a tu proveedor para programar una cita.