

Beneficios de Mantenerse Activo

Una rutina de actividad física es una de las cosas más importantes que puede hacer para su salud. Las personas en diálisis pueden hacer ejercicio. Ayuda a sentirse mejor, entre más hace uno puede mantener mejor control de su salud.



Aumenta su energía



Controla su peso



Haz que sus músculos sean más fuertes



Controla la presión arterial



Aumentar la flexibilidad



Controla su azúcar en la sangre



Aumenta su estado de ánimo

Preguntas para su equipo de atención

- ¿Con qué tipo de ejercicios debo comenzar?
- ¿Hay algo que debo evitar debido a mi acceso para diálisis?
- ¿Hay alguna actividad en la comunidad en la que pueda involucrarme?

Maneras Fáciles Para Ser Más Activo



Tome las escaleras



Estacionese más lejos



Hacer círculos con sus brazos durante los comerciales



Mezclar a mano en lugar de un mezclador eléctrico



Baile

[Visite nuestra pagina web](#) para obtener más información sobre el ejercicio y los recursos disponibles.



This material was prepared by Qsource, an End-Stage Renal Disease (ESRD) Network under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Views expressed in this material do not necessarily reflect the official views or policy of CMS or HHS, and any reference to a specific product or entity herein does not constitute endorsement of that product or entity by CMS or HHS. 23.ESRD.06.06.092