

PROMOVIDO



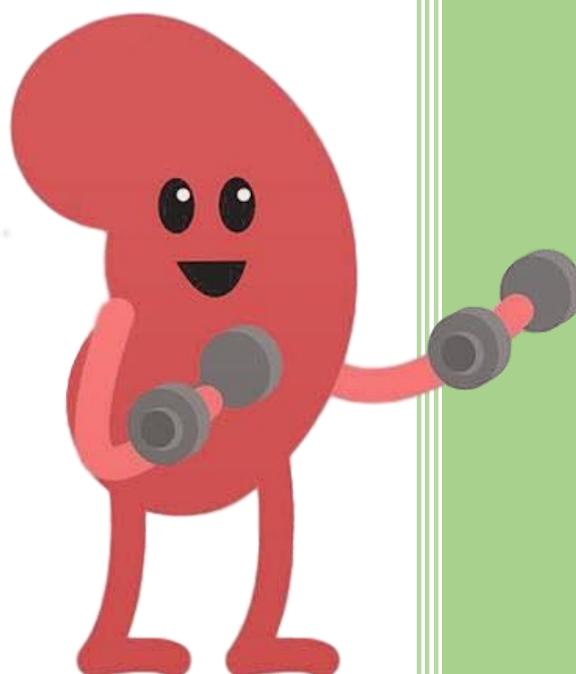
ALCER
Illes Balears

PATROCINADO



Obra Social "la Caixa"

Guía de Ejercicio Físico en Casa para personas con Enfermedad Renal



Elaborada por Tomeu Bauçà Monroig

Educador Físico, Col. 54.667

Índice

CONSIDERACIONES INICIALES	2
- Material necesario	2
- ¿Cuándo debo realizar ejercicio?	2
- ¿Cuándo NO debo realizar ejercicio?	3
- Cuestionario PAR-Q.....	3
- ¿Cómo realizar el ejercicio físico?	4
- ¿Puedo hacer ejercicio con el brazo de la fístula?	5
- ¿Puedo hacer ejercicio si llevo un catéter?.....	5
- Estoy en diálisis peritoneal, ¿Las indicaciones son las mismas para mí?	6
- ¿Cuándo es mejor realizar el modelo de sesión?.....	6
- Soy enfermo renal pero no estoy todavía en tratamiento renal sustitutivo, ¿Puedo y/o demo ejercitarme?	6
- Soy trasplantado renal, ¿puedo ejercitarme?	7
MODELO DE SESIÓN	8
CALENTAMIENTO	8
PARTE PRINCIPAL	8
VUELTA A LA CALMA	12
PARA DUDAS Y CONSULTAS	14
Consúltenos en:.....	14

CONSIDERACIONES INICIALES

ES IMPORTANTE QUE LEA ESTAS CONSIDERACIONES ANTES DE INICIARSE CON EL MODELO DE SESIÓN QUE APARECE EN ESTA GUÍA

La finalidad de esta Guía es ofrecer la información necesaria para que toda persona con Enfermedad Renal pueda mantenerse activa en su medida y que pueda experimentar los múltiples beneficios del ejercicio para la salud, lo que repercutirá en una mejora considerable de la calidad de vida.

El **ejercicio físico** ha demostrado tener **múltiples beneficios para la salud**, también en personas con enfermedad renal. Por eso motivo hacemos llegar esta guía para aquellas personas que quieran experimentar esas mejoras pudiéndose ejercitar **en casa y sin apenas material adicional**, el poco material requerido serán objetos que podrá encontrar en cualquier vivienda.

- **Material necesario**
 - Silla
 - Almohadas
 - Cama o esterilla
 - Botellas de agua de 0,5 a 2 litros
 - (Opcionalmente, Se puede utilizar material específico si se dispone de él)

- ¿Cuándo debo realizar ejercicio?

La **Organización Mundial de la Salud** nos recomienda alcanzar un mínimo de **150 minutos semanales** de actividad física moderada a la semana, y nos comenta que se obtienen más beneficios para la salud si alcanzamos los 300 minutos semanales.

- Se recomienda ejercitarse **5 días** a la semana, en sesiones de **30 a 60 minutos**.
 - Puede haber descansos durante la sesión, pero se recomienda mantenerse activo mínimo **10 minutos seguidos**. Los más desentrenados acumular 30 minutos de ejercicio, y poco a poco ir completando el modelo de sesión que es de unos 60 minutos.
- Se deben trabajar con ejercicios aeróbicos, de coordinación/equilibrio, de fuerza y de movilidad.

En la guía que os presentamos, tenéis un **modelo de sesión** que incluye todos estos aspectos y que cada persona deberá **ajustar a su nivel**. Para eso, cada ejercicio, dispondrá de **diferentes niveles**.

Es importante comprender que, en algunos casos, no es necesario comenzar alcanzando los 150 minutos semanales, cada persona deberá incrementar progresivamente el número de **sesiones semanales**, comenzando con **un mínimo de 2, las primeras 2 semanas**. Posteriormente, este mínimo semanal, pasará a las **3 sesiones**, con el objetivo individual de llegar a las 5 sesiones semanales.

- ¿Cuándo NO debo realizar ejercicio?

Antes de nada, cada persona **debe individualizar su caso**, y, ante todo, tener en cuenta las **indicaciones que su nefrólogo** le haya podido dar. Si tiene dudas al respecto sobre algún ejercicio en concreto, podrá **preguntar al Educador Físico de ALCER Illes Balears** que le concrete para su caso, al final de la guía podrá información de contacto.

Adicionalmente, en algunas ocasiones **NO deberíamos** ejercitarnos si...:

- Si se tiene fiebre
- Si se ha padecido alguna contusión cerebral reciente
- Si no se tiene la tensión arterial controlada o está o se sospecha que puede estar anormalmente alta o baja.
- Si las glucemias no están debidamente controladas.
- Si se padece alguna lesión, los ejercicios que impliquen ejercitar la zona afectada.

En otras ocasiones **debemos parar** de hacer ejercicio si...:

- Si durante el ejercicio tenemos sensación de mareo, cansancio extremo o calambres.
- Si notamos un dolor en el pecho
- Si nos cuesta en exceso respirar, más allá del aumento de la respiración propia del ejercicio en sí.

- Cuestionario PAR-Q

Si no tiene indicaciones de su nefrólogo de si puede o no realizar ejercicio, se recomienda que realice este breve cuestionario:

Con las respuestas que usted proporcione, el resultado del cuestionario le indicará si puede comenzar con el programa, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse.

*Si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, en cualquier caso, consulte con su médico. El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. **Por favor, léalas cuidadosamente y conteste a cada una con honestidad: Indique SI o NO.***

1. *¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema en el corazón y que solamente puede llevar a cabo actividades físicas bajo la autorización de un médico?*
SÍ NO
2. *¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?*
SÍ NO
3. *¿En el último mes, le ha dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?*
SÍ NO
4. *¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos, o ha sufrido una pérdida repentina del conocimiento?*
SÍ NO
5. *¿Tiene problemas osteo-articulares que pudieran agravarse con la actividad física?*
SÍ NO
6. *¿Le receta su médico algún fármaco como tratamiento para la tensión arterial o alguna dolencia cardíaca?*
SÍ NO
7. *¿Tiene conocimiento, por experiencia propia o como advertencia facultativa, de cualquier causa física que le impida practicar ejercicio sin supervisión médica?*
SÍ NO

Si usted respondió SÍ a una o más preguntas:

Consulte a su médico de cabecera antes de aumentar su nivel de actividad física. Muéstrole una copia de este cuestionario PAR-Q. Después de una evaluación médica busque consejo profesional acerca de su capacitación para:

- Una actividad física sin restricciones, probablemente siguiendo un incremento gradual
- Una actividad restringida o supervisada para cumplir con sus necesidades específicas, al menos en principio

Si usted respondió NO a todas las preguntas:

Si todas sus respuestas son negativas, usted puede estar razonablemente seguro de que está capacitado para un incremento gradual de su nivel de actividad física.

- ¿Cómo realizar el ejercicio físico?

En el modelo de sesión que verá en el próximo apartado, se detallaran los ejercicios a realizar con una descripción de cada uno de ellos, además de una ilustración gráfica. Además, también encontrará diferentes cargas de trabajo de cada ejercicio. Ahora vamos a pasar a describir unas **pautas generales** que tienen en común todos los ejercicios.

- Velocidad de ejecución

- Debe ser aquella que permita realizar el ejercicio con seguridad, por lo tanto, en la mayoría de los ejercicios serán **movimientos lentos y controlados**.

- Respiración

- Los movimientos **deben ir acompañados SIEMPRE de la respiración**, nunca debemos aguantar la respiración, siempre debe fluir. Cuando realizamos ejercicios, en el momento de la parte concéntrica, en el momento del esfuerzo, debemos exhalar el aire, dejar salir el aire (figura de la izquierda). Y en el momento en que volvemos a la posición inicial del ejercicio, debemos inhalar el aire, llenar nuestros pulmones de aire (figura de la derecha)



- Regulación de la intensidad

- Para ajustar la carga de trabajo a cada persona, a parte de las indicaciones que se dan en cada ejercicio. Se utilizará la **escala** de percepción subjetiva de percepción del esfuerzo **de Borg modificada**, donde 1 es un ejercicio muy ligero y 10 un ejercicio extenuante. El esfuerzo siempre debe mantenerse dentro de los valores 3 a 6, y lo ideal sería de 4 a. Si nota que no puede hablar durante el ejercicio, que no puede decir frases completas debido a falta de aire, es que se está pasando de intensidad. En la próxima página puede ver una imagen de la escala.



- ¿Puedo hacer ejercicio con el brazo de la fístula?

Si lleva una fístula, debe tener **ciertas precauciones**, se recomienda consultar a su nefrólogo si puede ejercitar la extremidad en la que lleva la fístula. Para todos los casos debemos:

- No realizar ejercicio con el brazo de la fístula tras la implantación, mínimo hasta la retirada de los puntos y se le comunique que funciona correctamente.
 - **No se debe cargar excesivo peso** con la extremidad de la fístula, por eso en esta guía, los pesos a movilizar van de 0,5 a 1,5 kg, por norma general no se deben movilizar más de 4,5 kg, en la extremidad con la fístula, como veréis en este modelo de sesión nos mantenemos 3 veces por debajo de esa cantidad.
- Aunque el modelo de sesión indica algunos ejercicios con ambas extremidades, debe limitarlo a una si:
 - Así se lo ha dicho su nefrólogo.
 - Nota alguna molestia en la fístula o extremidad.
- **Mantener la higiene** de la fístula para evitar infecciones. Llevar ropa cómoda, ligera (adaptada a la época del año), no muy estrecha y que sea transpirable para evitar la sudoración excesiva. Asearse una vez terminada la sesión.

- ¿Puedo hacer ejercicio si llevo un catéter?

Principalmente deberá seguir también las indicaciones de su nefrólogo, pero en todos los casos deberemos:

- Evitar el ejercicio los primeros días después de su implantación y hasta la retirada de puntos, y se le indique su correcto funcionamiento.
- Al igual que con la fístula, es importante **mantener la higiene** de la zona, durante y después del ejercicio
- **No realizar los ejercicios** de la guía que ocasionen movimientos en la zona del reservorio, es decir la **musculatura alrededor del catéter**, ya que este se podría descolocar → Deberá saltarse los ejercicios de esa zona.

- Estoy en diálisis peritoneal, ¿Las indicaciones son las mismas para mí?

Las indicaciones son las mismas, solamente que, las personas que están en hemodiálisis deben tener ciertas precauciones con su fístula o catéter, usted también con su catéter peritoneal, las mismas tras su implantación, no tendrá exclusiones de movimiento en las extremidades, pero sí que deberá:

- **Evitar aquellos ejercicios que aumenten la presión abdominal**, para eso deberá:
 - El trabajo abdominal que implique la flexión de tronco, flexión excesiva de cadera (elevación de rodillas)
 - Mejor si es con el estómago vacío.
- Asegurarse, como se indica, pero aún más en su caso, de realizar los movimientos manteniendo una respiración fluida, **evitando la maniobra de Valsalva** (aguantar el aire)

- ¿Cuándo es mejor realizar el modelo de sesión?

Aquí irá en función de su caso, por norma general **debemos seguir estas indicaciones:**

- Hace menos de 2 horas que hemos comido
- Si se está en diálisis:
 - No realizar el modelo de sesión de 2 a 3 horas antes de la diálisis
 - No realizar el modelo de sesión hasta 3 horas después de la diálisis.
- *Se pueden aprovechar las sesiones de diálisis, para realizar ejercicio, de hecho, se consigue más efectividad de la diálisis en sí. Debe ser al inicio de la sesión y dentro de las 2 primeras horas. Puede consultarnos, si su podemos ofrecerle atención personalizada en su centro de diálisis al respecto.*
 - *No se realizarían los ejercicios con la extremidad de la fístula*
 - *No se realizarían los ejercicios que impliquen mover la musculatura de alrededor del catéter.*
- Debe hacer ejercicio en un lugar aireado preferiblemente.
- Debe evitar hacer ejercicio en ambientes calurosos o fríos. Entre 18º y 22º preferiblemente, sin distarse en exceso de esos valores.

- Soy enfermo renal, pero no estoy todavía en tratamiento renal sustitutivo, ¿Puedo y/o demo ejercitarme?

Claro, esto le permitirá mantenerse más tiempo sin tratamiento renal sustitutivo, ya que está demostrado que los hábitos de vida saludables, el ejercicio por ejemplo tiene gran potencial, en mantener y/o mejorar los parámetros biológicos dentro de valores estables.

Además, no tienen las limitaciones de fístulas ni catéteres. **Nunca es tarde para empezar, menos aún en su caso.** Simplemente comentar que si está en prediálisis debemos mantenernos en una intensidad suave a moderada, y no exigirnos demasiado.

Eso sí, siempre recomendamos que cada persona consulte su nefrólogo si tiene alguna duda sobre alguna particularidad en concreto que le pueda afectar.

- Soy trasplantado renal, ¿puedo ejercitarme?

Pasado un tiempo prudencial después de la intervención, le será recomendable realizar ejercicio, le permitirá seguir con la mejora en la calidad de vida. Pacientes trasplantados han llegado a volver a realizar actividades incluso vigorosas después de su trasplante, algunos, incluso son más activos que antes de la enfermedad al haber descubierto y experimentado los beneficios del ejercicio. De todas maneras, se deberán seguir las **siguientes indicaciones para proteger el trasplante:**

- Evitar ejercicios de impacto.
- Evitar deportes de colisión.
- Evitar la presión y extensión abdominal.
- Evitar hacer ejercicio en temperaturas frías y, también las calurosas extremas.
- Tener en cuenta como la medicación puede afectar al ejercicio o a sus adaptaciones, para eso también se recomienda asesorarse con su nefrólogo.

*Comentar que muchos pacientes que por ciertos motivos no eran aptos para trasplante, **tras iniciarse con el ejercicio físico** y adherirse a una rutina, y adaptando otros aspectos saludables, han conseguido una mejora en su calidad de vida y en sus parámetros biológicos, como pueden ser una mejora de la composición corporal, mejor control de la hipertensión arterial, mejor control de las glucemias, entre otros que ha permitido incluso que reviertan su situación y **pasen a ser aptos para trasplante**, con la mejora de las expectativas que esto comporta.*

Si ya ha leído las consideraciones iniciales, a continuación, tiene a la disposición de una modelo de sesión que sabrá adaptar a su situación, pero no olvide que, **ante cualquier duda, puede contactar con nuestro equipo**, para eso estamos.

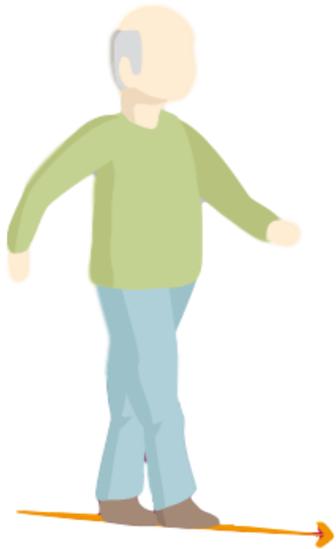
**ANÍMESE, CONVIÉRTASE EN UNA PERSONA ACTIVA, HÁGALO
POR SU BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA**

MODELO DE SESIÓN

Esta sesión está distribuida en 3 parte.

- Calentamiento (Coordinación-equilibrio)
- Parte Principal (Trabajo aeróbico y de fuerza)
- Vuelta a la calma. (Trabajo de movilidad articular)

Recuerde descansar siempre unos 30 a 90 segundos entre series (repeticiones de un mismo ejercicio), (en la ficha → serie = vez) y 1 a 3 minutos entre cambio de ejercicio. Fíjese en la correcta ejecución, y si duda, consulte.

CALENTAMIENTO	
EJERCICIO 1: Desplazamientos y equilibrio	
	<p>Este ejercicio es para todos los niveles igual:</p> <ul style="list-style-type: none">- Desplazamientos lentos de 5 a 8 metros dentro de casa intentando seguir las líneas rectas de las baldosas o el parqué. (si no es posible caminar con un pie delante del otro como en la imagen). Tiempo ejercicio 2-3 minutos.- De pie, con un sitio de apoyo cercano, levando un pie del suelo, e intentar aguantar varios segundos sin apoyarlo al suelo y sin ayuda de las manos u otras partes del cuerpo. Tiempo ejercicio 2-3 minutos alternando piernas.
PARTE PRINCIPAL	
Ejercicio 2: Subir escaleras o bailar	
	<p>Subir escaleras en tramos de 8 a 12 escalones y después bajarlos, o bailar suavemente, con música, en un lugar sin materiales que nos puedan hacer tropezar, ambas opciones de manera continua hasta al menos completar:</p> <p>Nivel 1: 10 minutos Nivel 2: 15 minutos Nivel 3: 20 minutos</p> <p><i>Si las personas no tienen acceso a escaleras o espacio para bailar, se puede realizar el ejercicio nº4 de fuerza, pero levando una vez cada rodilla durante el tiempo de su nivel. Se puede alargar más tiempo siempre que la percepción subjetiva de esfuerzo no supere el 7</i></p>

Ejercicio 3: Extensión de cadera



Nivel 1: Agarrado con las manos al respaldo de la silla y 10 repeticiones por pierna, 3 veces

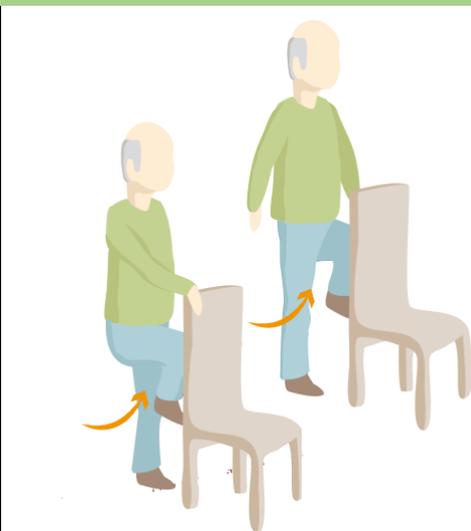
Nivel 2: Agarrado con los dedos, 15 repeticiones por pierna, 4 veces

Nivel 3: Con los dedos y los ojos cerrados, 20 repeticiones por pierna, 5 veces

Ejecución: Con los pies algo separados, levante hacia atrás una de las piernas sin doblar la rodilla, el talón hacia arriba, levante el pie mínimo 20 centímetros. Después bájela hasta la posición inicial

Nivel adicional: añadir pesos al tobillo

Ejercicio 4: Flexión de cadera y rodilla



Nivel 1: Agarrado con las manos al respaldo de la silla y 10 repeticiones por pierna, 3 veces

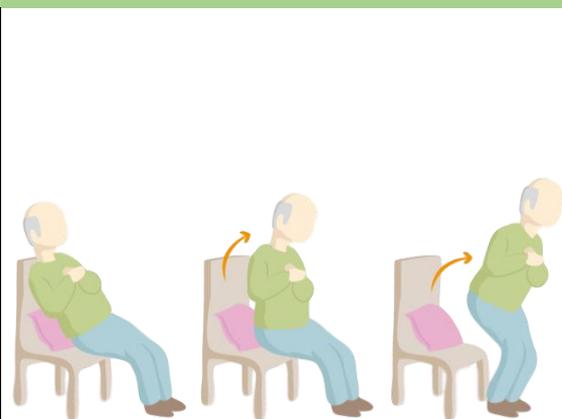
Nivel 2: Agarrado con los dedos, 15 repeticiones por pierna, 4 veces

Nivel 3: Con los dedos y los ojos cerrados, 20 repeticiones por pierna, 5 veces

Ejecución: Doble lentamente la rodilla hacia atrás y elévela lo más alto posible hasta aproximar el talón al muslo, posteriormente comience a bajar lentamente hasta la posición inicial.

Nivel adicional: añadir pesos al tobillo

Ejercicio 5: Levantarse de la silla



Ejecución: debe levantarse y sentarse. No hace falta que esté tan recostado como en la imagen, recuerde respirar expulsando aire al subir, e inhalando al bajar. Los movimientos no deben ser excesivamente rápidos. Y puede colocar una almohada en la zona lumbar para evitar el arqueado de la espalda.

Nivel 1: Se puede ayudar de las manos. 5 repeticiones, 2 veces.

Nivel 2: Sin ayuda de las manos, estas cruzadas en el pecho, 8 repeticiones, 3 veces

Nivel 3: con una botella de agua llena en cada mano, 12 repeticiones, 4 veces

Nivel adicional: subir repeticiones

Ejercicio 6: Elevación lateral de pierna



Ejecución: Levantar lateralmente la pierna sin doblar la rodilla. Intentar conseguir que el pie se levante al menos unos 20 centímetros, para después, lentamente, volver a la posición inicial.

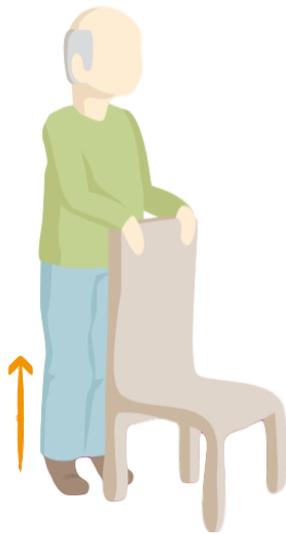
Nivel 1: Agarrado con las manos al respaldo de la silla y 10 repeticiones por pierna, 3 veces

Nivel 2: Agarrado con los dedos, 15 repeticiones por pierna, 4 veces

Nivel 3: Con los dedos y los ojos cerrados, 20 repeticiones por pierna, 5 veces

Nivel adicional: añadir algún peso al tobillo

Ejercicio 7: Flexión plantar



Ejecución: ponerse de puntillas sobre el pie o los pies (dependiendo del nivel), intentando que el talón se separe al menos unos 5-10 centímetros del suelo mientras soltamos el aire, y, posteriormente inhalamos aire mientras volvemos a la posición inicial.

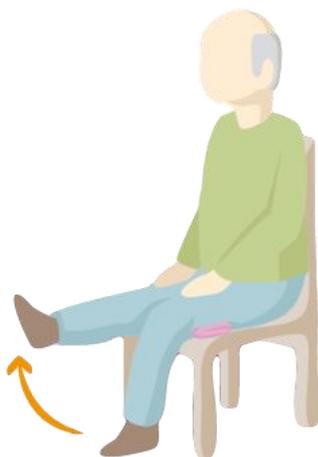
Nivel 1: con los dos pies, 10 repeticiones, 3 veces

Nivel 2: alternando cada pie, 10 repeticiones por pie, 4 veces.

Nivel 3: alternando cada pie, 20 repeticiones por pie, 5 veces.

Nivel adicional: aumentar repeticiones

Ejercicio 8: Extensión de rodilla



Ejecución: de una posición de sentado, con la espalda recta pero cómoda, hacer la extensión de la rodilla todo lo que se pueda, pero sin dar un golpe, movimiento lento, para después volver a la posición inicial.

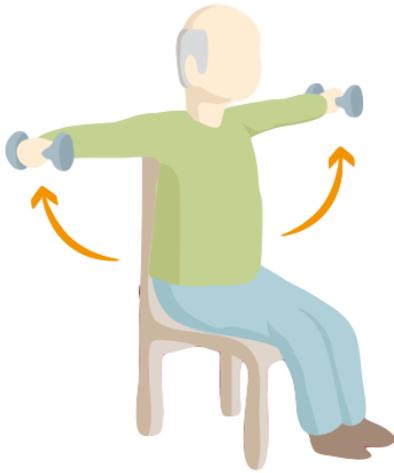
Nivel 1: 10 repeticiones por pierna apoyándola cada repetición, alternando piernas, 2 veces por pierna

Nivel 2: 15 repeticiones por pierna sin apoyarla al suelo, 3 veces

Nivel 3: 20 repeticiones ambas piernas a la vez, con o sin apoyo. 4 veces.

Nivel adicional: añadir peso al tobillo

Ejercicio 9: Elevación lateral de brazos



Ejecución: sentado en una silla, espalda recta y apoyada en el respaldo, con una botella llena de agua en cada mano, elevarlas lateralmente sin doblar los codos hasta un máximo que los brazos queden alineados con la espalda. Si se tienen limitaciones se puede con un brazo.

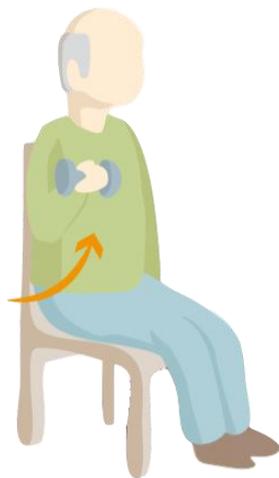
Nivel 1: Botellas de 0,5 litros de agua. 8 repeticiones. 2 veces.

Nivel 2: Botellas de 1 litro rellenas de agua. 10 repeticiones. 3 veces

Nivel 3: Botellas de 1,5 litros rellenas de agua. 12 repeticiones. 4 veces

Nivel adicional: aumentar peso y/o repetición.

Ejercicio 10: Flexión de codos



Ejecución: sentado en una silla, espalda recta y apoyada en el respaldo, con una botella llena de agua en cada mano, los codos pegados a las costillas del cuerpo, flexionarlos simultáneamente (no como la imagen) lo que podamos lentamente sin que los codos se despeguen del cuerpo, y volver a la posición inicial. Si se tienen limitaciones, se puede con un brazo.

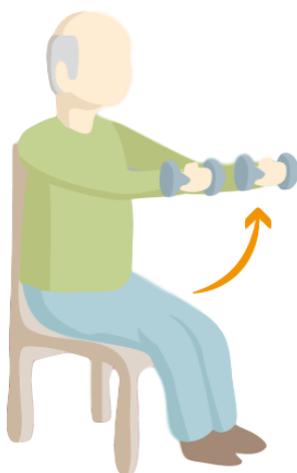
Nivel 1: Botellas de 0,5 litros de agua. 12 repeticiones. 2 veces.

Nivel 2: Botellas de 1 litro rellenas de agua. 15 repeticiones. 3 veces

Nivel 3: Botellas de 1,5 litros rellenas de agua. 20 repeticiones. 4 veces

Nivel adicional: aumentar peso y/o repetición.

Ejercicio 11: elevación frontal de brazos



Ejecución: sentado en una silla, espalda recta y apoyada en el respaldo, con una botella llena de agua en cada mano, elevarlas frontalmente sin doblar los codos hasta un máximo que los brazos queden alineados con la espalda. Si se tienen limitaciones se puede con un brazo.

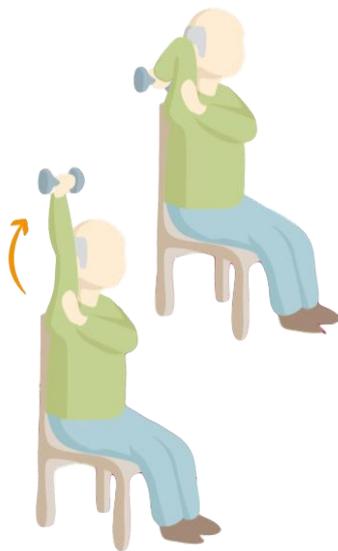
Nivel 1: Botellas de 0,5 litros de agua. 8 repeticiones. 2 veces.

Nivel 2: Botellas de 1 litro rellenas de agua. 10 repeticiones. 3 veces

Nivel 3: Botellas de 1,5 litros rellenas de agua. 12 repeticiones. 4 veces

Nivel adicional: aumentar peso y/o repetición.

Ejercicio 12: Extensión de tríceps



Ejecución: sentado en una silla, espalda recta y apoyada en el respaldo, con una botella llena de agua en cada mano, con la palma hacia dentro, codo levantado y sujetado por la otra mano, extender el brazo por encima de la cabeza lo que se pueda y volver a la posición inicial. Ir alternando de mano.

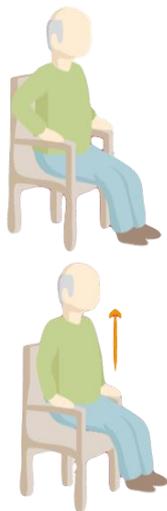
Nivel 1: Botellas de 0,5 litros de agua. 6 repeticiones por brazo. 2 veces.

Nivel 2: Botellas de 1 litro rellenas de agua. 8 repeticiones por brazo. 3 veces

Nivel 3: Botellas de 1,5 litros rellenas de agua. 10 repeticiones por brazo. 4 veces

Nivel adicional: aumentar peso y/o repetición.

Ejercicio 12 bis: Extensión de tríceps



En el caso de padecer problemas cervicales, intentar substituir el ejercicio anterior por este. **Ejecución:** sentado en una silla, espalda recta, manos en los respaldos laterales de la silla, empujar hacia abajo con ambas manos intentando levantar las nalgas y muslos de la silla.

Nivel 1: Con ayuda de los pies: 6 repeticiones. 2 veces

Nivel 2: Sin ayuda de los pies: 8 repeticiones. 3 veces

Nivel 3: Con un solo pie apoyado y sin ayuda, 10 repeticiones. 4 veces.

Nivel adicional: subir repeticiones

VUELTA A LA CALMA

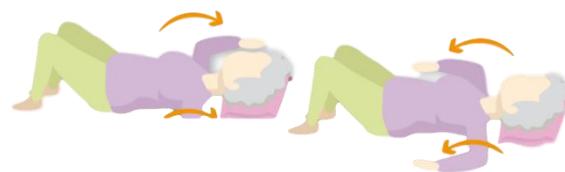
Ejercicio 14: Estirar cadena posterior



Ejecución: de pie, agarrando el respaldo superior de la silla, separar las piernas a un metro aproximadamente de la silla e ir inclinando el tronco lentamente hasta notar tensión en la parte posterior de las piernas. Aguantar ahí 30 segundos, repetir 3 veces. Tener cuidado a que la silla no se incline.

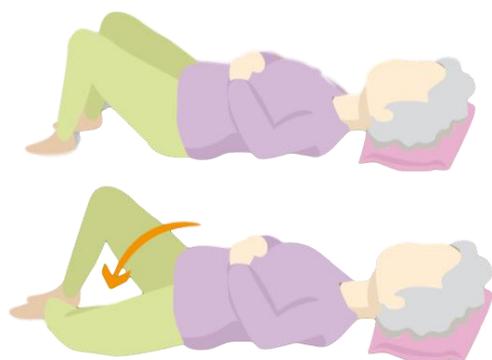
Este ejercicio es igual para todos los niveles, quizás se pueda ir aumentando el tiempo que se está con el tronco inclinado.

Ejercicio 14: rotación de hombros



Ejecución: tumbados en la cama o una esterilla, y una almohada en la cabeza, ir moviendo los brazos implicando la articulación del hombro, movimientos libres, lo más amplios que se puedan mientras se respira lentamente con los movimientos. *No hay nivel en este ejercicio. Duración unos 2 o 3 minutos.*

Ejercicio 15: rotación de cadera



Ejecución: misma posición que el ejercicio anterior, pero las piernas en este caso semiflexionadas, se irá rotando de un lado al otro la cadera, apoyando más sobre un muslo y después rotar hacia el otro lado hasta que se apoye el otro muslo, los movimientos lentos y controlados, acompañados de una respiración lenta y armónica que nos permita relajarnos en este último ejercicio de la sesión. *En este ejercicio tampoco hay niveles, y tiene una duración de 2 a 3 minutos.*

IMPORTANTE: A parte de las contraindicaciones indicadas, si no sé está del todo seguro en la realización de un ejercicio. Salte ese ejercicio, y pregunte en cuanto pueda, ya sea presencialmente, por correo o por teléfono, al Educador Físico de ALCER Illes Balears.

PARA DUDAS Y CONSULTAS

Disponemos a su servicio todo un equipo para atenderle. A parte el educador físico, como saben, también les pueden atender otros profesionales, ellos también les pueden ayudar a iniciar su rutina de ejercicio físico si lo requiere. Trabajamos interdisciplinariamente.

- **La nutricionista**, puede ayudarle a saber qué y cuándo comer si va a realizar ejercicio, siempre adaptado a su caso.
- **La psicóloga**, le ayudará a que sea más fácil crear esa rutina, encontrando la motivación intrínseca y ayudándole con esas barreras que le puedan dificultar ejercitarse.
- **Las trabajadoras sociales**, estarán encantadas de orientarle donde obtener los recursos necesarios para ejercitarse.
- **El educador físico**, está para asesorarle más personalmente en la realización de esta guía, resolviendo dudas e incluso adaptando algunos ejercicios de ser necesario.

El objetivo de esta pequeña guía es que establezcan una rutina, llegando a realizar el mínimo ejercicio aconsejado por la Organización Mundial de la Salud, se conviertan en unas personas activas para beneficiarse de los múltiples beneficios que el ejercicio comporta, lo notará en su bienestar, en las actividades de la vida diaria, en su autoestima y autoconfianza, **en definitiva, una mejora en su calidad de vida.**

Consúltenos en:

- Dirección: Calle Ter, 27, 1ª planta, puerta 14. Edificio Palma-Zenter. Polígono Son Fuster. 07009 Palma.
- Teléfono: → 971 72 32 43
- Nutricionista → elena.nutricionista@alcerib.org
- Psicóloga → xisca.psicologia@alcerib.org
- Trabajadoras Sociales → leonor.trabajadorasocial@alcerib.org
→ adela.trabajadorasocial@alcerib.org
- Educador Físico → tomeu.educadorfisico@alcerib.org