

Ponerse en forma después del trasplante

Por Collette Powers,
MA, RDN, LDN, ACSM EP

En primer lugar, ¡comencemos diciendo una gran enhorabuena! Ya sea que te estés preparando para un trasplante o ya hayas recibido uno, has dado un paso proactivo en tu propia atención médica. Este es un logro importante y merece mucho reconocimiento. ¡Felicitaciones a ti!

Como parte del viaje del trasplante, conocerás mucha información sobre el proceso de trasplante. Los temas pueden variar entre el manejo de la dieta, el manejo de medicamentos y la prevención de infecciones / rechazos de órganos, por nombrar algunos, pero ¿qué pasa con la actividad física? ¿Puedes hacer ejercicio después de recibir tu nuevo riñón? ¿Deberías hacer ejercicio? ¿Es seguro hacer ejercicio? ¡Todas estas son grandes preguntas que abordaremos ahora mismo!

Entonces, para empezar, ¿por qué estamos hablando de ejercicio? Los estudios han demostrado varios beneficios de participar de la actividad física regular como parte de un estilo de vida saludable (1, 2, 3, 4). Dichos beneficios incluyen un mejor control de la presión arterial, mejores patrones de sueño, fortalecimiento de músculos y huesos, mejor circulación sanguínea y aumento de energía (5,6). También se ha demostrado que el ejercicio ayuda a controlar el estrés y puede ayudar a alcanzar un peso corporal ideal y saludable. Aún más específico para los receptores de un trasplante de riñón, el ejercicio aeróbico o “cardio” regular juega un papel vital en la disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular y síndrome metabólico. ¿Qué

es el síndrome metabólico? El síndrome metabólico se define como tener al menos tres de los siguientes: presión arterial alta, niveles altos de triglicéridos en sangre, colesterol HDL bajo (también conocido como lipoproteína de alta densidad), exceso de grasa abdominal y / o niveles altos de azúcar en sangre (7). Los receptores de trasplantes tienen un mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico como resultado de los efectos secundarios de los medicamentos contra el rechazo, los cambios en los hábitos alimentarios y la falta de ejercicio (8). Los medicamentos contra el rechazo, o inmunosupresores, también pueden aumentar el riesgo de una enfermedad ósea como la osteoporosis. Los ejercicios con pesas son una excelente manera de combatir esto al ayudar a fortalecer los huesos y los músculos de soporte. Por lo tanto, incorporar varios tipos de ejercicio en tu estilo de vida puede ser un enfoque proactivo para mantener tu salud en el buen camino.

Bien, conocemos los beneficios del ejercicio y cómo puedes promover una mejor salud. Sin embargo, un estudio encontró que menos del 60% de los receptores de trasplantes se involucran en las actividades físicas recomendadas (9). ¿Por qué es eso? Algunas de las razones incluyen un bajo nivel de confianza, eficiencia, o capacidad para comenzar y mantenerse activo. ¿Alguna de estas razones te suena? ¡Continúa leyendo para aprender cómo abordar estas inquietudes para que te sientas más capacitado para estar físicamente activo!

Para empezar, repasemos primero cuáles son las recomendaciones para la actividad física. Las Guías de Actividad Física para los estadounidenses y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 a

300 minutos semanales de ejercicio de intensidad moderada (como caminar a paso ligero) o de 75 a 150 minutos a la semana de intensidad vigorosa (como trotar) y al menos dos sesiones de entrenamiento de fuerza / resistencia por semana (10,11). Ahora no estoy diciendo que pases de 0 a 300 minutos. Hay muchos factores a considerar al comenzar y progresar con un plan de ejercicios, a lo que también llamo el enfoque START (por sus siglas en inglés):

1. Seguridad. Después de recibir un trasplante de riñón, es posible que se te limite a ciertos tipos de actividades durante las primeras semanas a medida que tu cuerpo se recupere. Las necesidades y capacidades físicas de cada persona son diferentes. Algunos pueden sentir que pueden caminar millas desde el primer día, mientras que otros pueden necesitar apoyo adicional, como participar en un programa de rehabilitación física. Habla con tu médico sobre los tipos de actividades y cuánto esfuerzo debes hacer, ANTES de comenzar. La Clínica Cleveland tiene una lista sugerida de preguntas para hacerle a su proveedor (5):
 - a. ¿Cuánto ejercicio puedo hacer al día?
 - b. ¿Con qué frecuencia puedo hacer ejercicio cada semana?
 - c. ¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?
 - d. ¿Qué tipo de actividades debo evitar?
 - e. ¿Debo tomar mis medicamentos en un momento determinado alrededor de mi horario de ejercicio?

Recuerda, no hagas ejercicio si tienes fiebre o no te sientes bien. Deja de hacer ejercicio si experimentas dificultad para respirar, dolor en el pecho, mareos o aturdimiento.

Llama a tu médico si los síntomas no desaparecen y / o si notas hinchazón (5). Ciertos inmunosupresores pueden afectar la coordinación muscular, así que notifica a tu médico sobre cualquier cambio que observes (12).

2. Momento. Ahora bien, este tema se puede tener en cuenta de muchas formas. Primero es la hora del día en la que planeas tener actividad. Muchos de los inmunosupresores pueden tener efectos secundarios indeseables que pueden afectar el esfuerzo de la actividad física, como náuseas o diarrea. Para reducir el riesgo de malestar estomacal, espera de 1 a 1 1/2 horas después de comer para realizar actividad física (5,6). Como se mencionó anteriormente, pregúntale a tu médico cómo ajustar tu régimen de medicamentos para que funcione con tu horario de ejercicio. El segundo es en referencia a la hora del día, pero con respecto a tu entorno. Los inmunosupresores pueden aumentar la sensibilidad de la piel a la luz y el riesgo de cáncer de piel (8). Ten cuidado de hacer ejercicio bajo el sol directo sin protección (por ejemplo, sombrero, protector solar, etc.). Evita las temperaturas extremas (por ejemplo, demasiado calientes, frías o húmedas), ya que pueden afectar la capacidad de tu cuerpo para enfriarse naturalmente e interferir con la circulación sanguínea hacia tus músculos y órganos. En tercer lugar, lo adivinaste, también la hora del día, pero con respecto a cómo te sientes. Algunos pueden sentirse mejor por la mañana, mientras que otros necesitan unas horas para “despertarse”. No existe una regla que indique que se debe hacer ejercicio en un momento determinado del día para obtener los mejores resultados. Lo importante es mantenerse a salvo. Tratar de forzarse a hacer ejercicio cuando se siente somnoliento o fatigado puede ponerte en riesgo de lesiones. Además, quién quiere obligarse a hacer algo. ¡El ejercicio debe ser una actividad que esperes con ansias!

3. Evaluación. Pregúntate y haz los arreglos necesarios para prepararte para el éxito y hacer ejercicio de manera regular. En otras palabras, crea tu plan:

- ¿Cuál es mi meta? ¿Es para perder peso, ganar fuerza, manejar el estrés, etc.?
- ¿Qué tipo de actividades me ha permitido hacer (o no hacer) mi médico? ¿Cuáles de esas actividades en las que puedo participar disfruto?
- ¿Dónde haré ejercicio? En casa, en un

gimnasio, etc.

- ¿Necesito algún equipo o espacio especial? Si estoy en casa, ¿tengo espacio reservado para hacer ejercicio?
- ¿Qué horas del día puedo reservar para hacer ejercicio? ¿Cuánto tiempo al día tengo para hacer ejercicio?

Como comentamos anteriormente, las habilidades físicas de cada persona variarán. Sin embargo, un plan de ejercicio ideal incluye cuatro componentes (13):

- Aeróbico: caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar
- Fuerza: levantamiento de pesas, levantamiento de dedos de los pies, sentadillas, flexiones
- Flexibilidad: estiramiento, yoga, tai chi
- Equilibrio: pararse sobre una pierna, caminar hacia atrás, caminar de talón a punta

Analiza, junto con tu médico, qué tipos de ejercicios de estas categorías serían los más adecuados para ti. Para obtener información más detallada sobre estos componentes del ejercicio, junto con los recursos de apoyo, consulta la sección de recursos al final de este artículo.

4. Borrador. Entonces, ahora que sabes cuál es tu objetivo general y tienes las cosas en su lugar para comenzar, es hora de elaborar tu borrador. Lo llamo borrador porque es posible que necesites varias revisiones o “borradores” hasta que encuentres el punto óptimo que funcione para ti Y ¡¡¡ESTÁ BIEN !!! Si alguna vez haz intentado hacer un cambio en tu estilo de vida, probablemente sepas que a menudo es necesario volver a la mesa de dibujo. ¡No te desanimes! Crear cambios toma tiempo y es una experiencia de aprendizaje. Aprenderás

a través de pruebas lo que funciona y lo que no funciona para ti, ya sean tus preferencias de ejercicio, tus habilidades o simplemente un cambio de horario. ¡Oye, la vida pasa!

Entonces, para comenzar, crea tu objetivo INTELIGENTE. No confundir con SMART como hemos estado comentando. SMART (por sus siglas en inglés) significa específico, medible, alcanzable, realista y basado en el tiempo. A menudo, muchos se centran en el resultado final y se olvidan de los pasos necesarios para llegar allí. Al enfocarse en los pasos más pequeños, se puede crear un enfoque más razonable y aprender lo que funciona y lo que no, para cada quien. Para ayudar a ilustrar, usaré este ejemplo: “Caminaré 10 minutos todos los días antes de preparar la cena durante un mes”.

Específico: ¿cuál es la acción exacta que se llevará a cabo? Respuesta: caminar 10 minutos

Medible: ¿puedo rastrear si caminé 10 minutos? Sí, con reloj, teléfono, temporizador, etc. También puedo determinar si lo hago a diario llevando un registro, escribiendo en un calendario, etc. **Alcanzable:** ¿es posible que se ajuste a mi horario? En otras palabras, ¿funcionará este objetivo como parte de tu rutina / estilo de vida?

Realista: ¿es este un objetivo que se puede lograr de manera realista? Considera ser realista no solo en el objetivo en sí, sino también en el número total de objetivos que establezcas. Por ejemplo, ¿es realista y podría ser exitoso, al trabajar en 2 o 10 metas a la vez?

Basado en el tiempo: ¿cuándo planearé alcanzar este objetivo? Me he dado una línea de tiempo de un mes. Darte una línea de tiempo te brinda la oportunidad de autoevaluarte, que es una parte vital



del proceso de aprendizaje y también para seguir adelante con tu viaje.

Para obtener más información y ejemplos de objetivos INTELIGENTES, consulte estos recursos.

- Ciudadanos pacientes de diálisis: ¡Puedo, lo haré, lo hice, lo haré! La importancia de establecer metas, 2017. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.dpcedcenter.org/staying-healthy/lifestyle/>
 - National Kidney Foundation 2015. Un año nuevo, un nuevo yo: 5 consejos para hacer posible el logro de sus metas. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.kidney.org/content/new-year-new-you-5-tips-make-achieving-your-goals-possible>.
 - American Kidney Foundation 2014. Haciendo de 2014 un año de metas de salud SMART. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.kidneyfund.org/kidney-today/smart-health-goals.html>.
5. Triunfo. Cada vez que se complete el paso de acción específico y cuando se llegue a la línea de tiempo, ¡darnos un poco de crédito a nosotros mismos! El refuerzo positivo fomenta el comportamiento

Collette Powers es una dietista licenciada y registrada a través de la Comisión de Registro Dietético y una Fisióloga del Ejercicio Certificada a través del Colegio Americano de Medicina Deportiva con más de ocho años de experiencia en el trabajo con la población renal.

positivo. Ya sea que lograste tu objetivo con gran éxito o experimentaste algunos contratiempos, celebra tu arduo trabajo y la perseverancia mostrada en él. Ahora que has llegado a tu línea de tiempo, pregúntate si estás listo para mejorar las cosas o necesitas volver atrás y crear un nuevo “borrador”.

Muy bien, tenemos nuestro enfoque START con nuestras metas SMART, ¡estamos listos para ponernos activos! Para brindarte más apoyo en tu camino hacia el ejercicio, échale un vistazo a los siguientes recursos. Y nuevamente, ¡felicitaciones por hacerte cargo de tu viaje hacia la atención médica!

Recursos de ejercicio

Consulta nuestro curso más reciente, “El ejercicio y los beneficios para ti y tus riñones” (14). Este curso proporciona información más detallada sobre los beneficios del ejercicio, cómo comenzar y progresar en su plan de ejercicios, plantillas de ejercicios sugeridas, consejos de motivación, mantenerse activo durante la pandemia de COVID y más, <https://www.dpcedcenter.org/recursos/cursos-en-línea/ejercicio-y-los-beneficios-para-usted-y-sus-riñones/> Recursos adicionales que pueden resultar útiles:

- Ciudadanos pacientes de diálisis, suden! Ejercicio para unos riñones más sanos, 2019. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.dpcedcenter.org/education-webinar/get-your-sweat-on-exercising-for-healthier-kidneys/>
- Ciudadanos pacientes de diálisis, The Kidney Citizen, 2019. ¡Trabaje esos riñones! Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.dpcedcenter.org/news-events/news/work-those-kidneys-out/>
- Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva, El ejercicio es medicina 2021. Serie de recetas médicas para la salud. Consultado el 8 de enero de 2021, https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/rx-for-health-series/
- National Kidney Foundation 2017. Efectos secundarios de los medicamentos inmunosupresores que afectan la aptitud física: el punto de vista de los fisioterapeutas. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.kidney.org/atoz/content/sideeffects>
- Clínica Cleveland. Pautas de ejercicio después del trasplante de riñón, 2019. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10389-exercise-guidelines-after-kidney-transplant>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU, Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, Move Your Way. Planificador de actividades. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://health.gov/moveyourway/activity-planner>

Referencias

- Hernández-Sánchez, S. Beneficios del ejercicio en receptores de trasplantes de órganos sólidos. Revista europea del movimiento humano. 2018 (41): 175-195. Consultado el 8 de enero de 2021, https://www.researchgate.net/publication/330083299_Benefits_of_exercise_in_solid_organ_transplant_recipients
- Romano G, Lorenzon E, Montanaro D. Efectos del ejercicio en receptores de trasplante renal. Trasplante Mundial J. 2012; 2 (4): 46-50. doi: 10.5500/wjt.v2.i4.46. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3782234/>
- Oguchi, H., Tsujita, M., Yazawa, M. et al. La eficacia del entrenamiento con ejercicios en los receptores de trasplante de riñón: un metaanálisis y una revisión sistemática. Clin Exp Nephrol. 2019 (23): 275-284. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://doi.org/10.1007/s10157-018-1633-8>
- Calella, P., Hernández-Sánchez, S., Garofalo, C. et al. Entrenamiento con ejercicios en receptores de trasplante de riñón: una revisión sistemática. J Nephrol. 2019 (32): 567-579 (2019). Consultado el 8 de enero de 2021, <https://doi.org/10.1007/s40620-019-00583-5>
- Cleveland Clinic 2019. Pautas de ejercicio después del trasplante de riñón. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10389-exercise-guidelines-after-kidney-transplant>
- National Kidney Foundation 2019. Mantenerse en forma con la enfermedad renal. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.kidney.org/atoz/content/stayfit>
- National Kidney Foundation 2021. Síndrome metabólico después del trasplante de riñón: ¿corre usted riesgo? Acceso el 8 de enero de 2021, https://www.kidney.org/atoz/content/metabolic_syndrome
- Fundación Nacional del Riñón 2020. Cuidado después del trasplante de riñón. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.kidney.org/atoz/content/immunosuppression#page5>
- van Adrichem EJ, Dekker R, Krijnen WP, Verschuuren EAM, Dijkstra PU, van der Schans CP. Actividad física, tiempo sedentario y factores asociados en receptores de trasplante de órganos sólidos. Phys Ther. 2018; 98 (8): 646-657. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://doi.org/10.1093/ptj/pzy055>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. 2018. Pautas de actividad física para estadounidenses 2da edición. Obtenido de https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. Directrices de la Organización Mundial de la Salud 2020 sobre actividad física y comportamiento sedentario. British Journal of Sports Medicine 2020; 54: 1451-1462. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>
- National Kidney Foundation 2017. Efectos secundarios de los medicamentos inmunosupresores que afectan la aptitud física: el punto de vista de los fisioterapeutas. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.kidney.org/atoz/content/sideeffects>
- Ciudadanos pacientes de diálisis, The Kidney Citizen, 2019. ¡Trabaje esos riñones! Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.dpcedcenter.org/news-events/news/work-those-kidneys-out/>
- Ciudadanos pacientes de diálisis, el ejercicio y los beneficios para usted y sus riñones, 2020. Consultado el 8 de enero de 2021, <https://www.dpcedcenter.org/education-webinar/get-your-sweat-on-exercising-for-healthier-kidneys/>