



¡Ejercita esos riñones!

Por **Collette Powers**, MA, RDN, LDN, ACSM EP-C

Todos lo hemos escuchado y todos lo sabemos. Nuestro médico, un amigo o un ser querido nos han dicho. Ya sea para controlar el colesterol alto, controlar el peso, reducir el azúcar en la sangre o mantener nuestro cuerpo saludable en general, todos nos han dicho en algún momento que debemos hacer ejercicio. ¿Pero sabías que el ejercicio también puede ayudar a proteger tus riñones? La fatiga es una lucha común que enfrentan muchos pacientes con enfermedad renal crónica (ERC). Cuando estamos cansados, nuestro instinto es descansar. Sin embargo, con el tiempo, ese “descanso” puede conducir a un estilo de vida muy sedentario, que tiene muchas desventajas en lo que respecta a la salud renal. A medida que uno se vuelve menos activo, puede experimentar una mayor pérdida muscular, disminución de la función cardíaca y un mayor deterioro de sus riñones. La investigación ha demostrado que una de las mejores maneras de combatir la fatiga es levantarse y moverse. El aumento de su nivel de actividad tiene varios beneficios, que incluyen una mayor fuerza muscular, disminución de la ansiedad y estrés y aumento de energía^{1, 2}.

Con investigaciones adicionales emergentes, los estudios ahora también sugieren que incorporar actividad física regular en tu rutina diaria también puede ayudar a estabilizar la función renal³. Se ha demostrado que el ejercicio reduce la presión arterial y controla mejor los niveles de azúcar en la sangre, que son las principales causas de ERC⁴. La hipertensión y la diabetes causan daño a los vasos sanguíneos que suministran sangre hacia y desde el riñón. Los expertos afirman que tener una buena presión sanguínea y un buen control del azúcar en la sangre conduce a un mayor flujo

sanguíneo y vasos sanguíneos más fuertes⁵. La sangre puede fluir más naturalmente sin que el riñón y el corazón tengan que trabajar tanto. Esto, a su vez, ayuda a proteger la función renal.

Está bien, está bien, está bien, sabemos que el ejercicio es importante. Pero puede que te preguntes ¿qué tipo de ejercicio debo hacer? ¿Cuánto tiempo? ¿Con qué frecuencia? La Iniciativa de Calidad de los Resultados de la Enfermedad Renal de la Fundación Nacional del Riñón sugiere 30 minutos (acumulativos) de ejercicio de intensidad moderada varios días de la semana². Esto se correlaciona con la recomendación del Cirujano General de 150 minutos semanales⁶. Si recién estás comenzando, es posible que para comenzar necesites pequeños incrementos de cinco a 10 minutos y avanzar. Idealmente, la actividad física debe consistir en cuatro componentes principales²:

1. **Aeróbico:** caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar
2. **Fuerza:** levantar pesas, elevarse sobre los dedos del pie, sentadillas, flexiones
3. **Flexibilidad:** estiramiento, yoga, tai chi
4. **Equilibrio:**



pararse sobre una pierna, caminar hacia atrás, caminar sobre los talones

El ejercicio no es lo mismo para todos. La idea principal es encontrar una actividad que disfrutes que sea segura y que se adapte a tu estilo de vida. Entonces, antes de sudar, considera estas dos recomendaciones:

1. **Consulta a tu médico.** Hay casos en los que se recomienda no hacer ejercicio. Si tienes fiebre, tienes dificultad para respirar, sientes dolor en el pecho o te mareas, **NO HAGAS EJERCICIO** y consulta a tu médico. Debes hablar con tu médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios para evaluar la necesidad de cualquier limitación de actividad.

2. **Has y escribe una meta INTELIGENTE.** Elige una actividad que sea específica, medible, alcanzable, realista y oportuna. Por ejemplo, ¿cuál dirías que es un verdadero objetivo?

- a. Voy a montar mi bicicleta
- b. Montaré en bicicleta por 15 minutos tres veces por semana

Elegiste correctamente si elegiste la opción B. Establecer objetivos específicos te da un punto de partida. Puedes realizar un mejor seguimiento de tu progreso y evaluar si necesitas cambiar tu objetivo y cuándo.

Entonces puede que te preguntes: “Bueno, ¿cómo empiezo?” o “Quiero proteger mis riñones, pero ODIO hacer ejercicio. ¿Qué funcionará para mí? “¿Cómo avanzo?” ¡Estas son todas preguntas fabulosas! Visita www.dpcedcenter.org para ver la grabación de un seminario web que realicé el 28 de marzo de 2019. Hablo más sobre las formas de adaptar la actividad física a tu régimen diario. ¡Explico más sobre por qué el ejercicio debería ser parte de su manejo de ERC y comparto mis triples P para el éxito!

Collette Powers es dietista renal con Dialysis Clinic, Inc, <https://www.dciinc.org> y dietista de enfermedad renal crónica con Reach Kidney Care, <http://www.reachkidneycare.org>.

Referencias

1. 1. National Kidney Foundation 2014, Ejercicio: lo que debe saber, consultado el 5 de noviembre de 2018, <https://www.kidney.org/atoz/content/exercisewyska>
2. 2. Kirkman DL, Lennon-Edwards S, Edwards DG. Ejercicio para la enfermedad renal crónica. Journal of Renal Nutrition: Office Journal of the Council on Renal Nutrition of the National Kidney Foundation [Internet]. 22 de octubre de 2014 [consultado el 5 de noviembre de 2018]; 24 (6): e51-e53. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4255470/>
3. 3. Milam RH. Pautas de ejercicio para pacientes con enfermedad renal crónica. Revista de Nutrición Renal [Internet]. Julio de 2016 [consultado el 5 de noviembre de 2018]; 26 (4): e23-25. Disponible en [https://www.jrnjournal.org/article/S1051-2276\(16\)00050-9/pdf](https://www.jrnjournal.org/article/S1051-2276(16)00050-9/pdf)
4. 4. National Kidney Foundation 2017, About Chronic Kidney Disease, consultado el 5 de noviembre de 2018, <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease>

5. 5. El Centro Nacional de Información de Salud del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón, Diabetic Kidney Disease, 2017, consultado el 5 de noviembre de 2018, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/enfermedad-diabética-del-riñón>
6. 6. National Prevention Council 2014, Active Living, consultado el 5 de noviembre de 2018, <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/active-living.pdf>

