

# Ejercicio físico: precauciones y recomendaciones en situaciones especiales

**nutriactivos**

Ejercicio físico para personas con cáncer renal

¡ESCANÉAME!

[www.nutriactivos-renal.com](http://www.nutriactivos-renal.com)



## Recomendaciones en situaciones especiales

	<b>Precauciones generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empieza lentamente para evitar lesiones si no practicas ejercicio habitualmente</li> <li>Haz los descansos necesarios</li> <li>Deja de realizar el ejercicio si te causa dolor o molestias</li> </ul>
	<b>Fatiga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica ejercicio físico de manera controlada para mejorar la fatiga</li> <li>Combina ejercicios de fuerza con ejercicios cardiovasculares y diferentes intensidades</li> <li>Incluye descansos de entre 24- 48 horas tras cada día de ejercicio</li> </ul>
	<b>Pérdida de masa muscular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios de fuerza y cardiovascular de intensidad alta</li> <li>Combina con descansos o intensidad más baja para recuperarte entre sesiones</li> <li>Lleva un adecuado control nutricional (consulta a tu médico o nutricionista)</li> </ul>
	<b>Limitación funcional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza primero un trabajo global de movilidad</li> <li>Incorpora luego ejercicios de resistencia con gomas</li> <li>Incorpora ejercicios de fuerza</li> </ul>
	<b>Síndrome mano-pie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evita ejercicios o deportes que impliquen fricción constante en manos o pies</li> <li>Incorpora ejercicios de equilibrio</li> <li>Utiliza un calzado cómodo si tienes heridas en los pies</li> </ul>
	<b>Retención de líquidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios de fuerza y cardiovascular</li> <li>Evita ejercicios en los que debas mantener una posición durante un tiempo largo</li> <li>Realiza ejercicios de estiramientos y si es posible alguna sesión de fisioterapia</li> </ul>