

# Guía de ejercicios para adolescentes con FQ



Todos los **adolescentes con Fq** deben ser activos físicamente.

La mayoría de los adolescentes con FQ no tienen limitaciones para realizar actividad física, incluso es recomendable que comiencen con algún deporte, el que más le guste, lo más temprano posible.

La actividad física es un complemento indispensable de la higiene bronquial. Ambas deben ser realizadas diariamente.

Es aconsejable que todos los días luego de la higiene bronquial los adolescentes con FQ, realicen aproximadamente entre 15 y 20 minutos de ejercicios según su tolerancia.

## Beneficios de la Actividad Física:

- Puede reducir los síntomas respiratorios
- Ayuda a la higiene bronquial
- Mejora la flexibilidad, la postura y el consumo de oxígeno
- Incrementa su capacidad aeróbica y anaeróbica
- Logra una relación armónica entre el desarrollo esquelético y muscular
- Ayuda a mantener una relación adecuada peso y talla
- Aumenta la fuerza muscular
- Desarrolla la capacidad sensorial
- Aumenta la participación en actividades físicas y sociales



Consulte con el médico tratante la rutina de ejercicios que mejor se ajuste a tus necesidades.



## Actividades propuestas

El adolescente en esta etapa debe estar realizando algún tipo de actividad deportiva.

- Bicicleta y/o trote
- Saltar la sogá
- Práctica de golpes con bolsa de box
- Flexiones de brazos
- Abdominales
- Sentadillas
- Ejercicios de elongación en general

Es muy importante que disfrutes de la actividad elegida y te hidrates correctamente.

## Algunos de los elementos que podemos usar en casa para continuar con la rutina de ejercicios!!!

- Pelotas de diferentes tamaños
- Sogas
- Pasamanos
- Colchonetas
- Aros
- Bastones
- Cintas
- Bicicletas
- Escaladores
- Aros de basketball



Luego de realizada la actividad física, es importante volver a la calma, realizar ejercicios de elongación y normalizar el patrón respiratorio



Antes de iniciar una actividad física, consulte con su médico tratante

## Sopa de letras

r	e	l	a	j	a	c	i	o	n	f	i
c	s	z	n	b	u	i	b	n	c	u	s
s	c	s	a	n	s	a	t	o	l	e	p
e	a	d	e	p	h	a	f	r	t	r	q
g	l	m	r	b	e	l	v	e	y	z	j
j	a	v	o	o	e	p	w	e	q	a	l
y	d	o	b	x	i	s	k	t	s	m	l
v	o	t	i	p	i	a	g	o	r	u	p
p	r	o	c	e	o	g	a	r	o	s	f
n	n	v	o	s	a	o	e	t	o	c	q
p	i	x	b	e	d	s	g	n	r	u	i
a	t	e	l	c	i	c	i	b	o	l	l
s	f	j	o	c	i	b	o	r	e	a	r
c	o	l	c	h	o	n	e	t	a	s	r

Este material ha sido realizado con la colaboración de la Lic. Paula Plubatsch.