

Guía de ejercicios para adultos con FQ



Todos los **adultos con FQ** deben ser activos físicamente.

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 adultos con FQ, realicen aproximadamente 15 minutos de ejercicios.

Beneficios de la actividad física:

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



Consejos al elegir un plan de ejercicios:



- Que sean actividades que ud disfrute realizando, esto favorecerá su adherencia.
- Que sean actividades aeróbicas que requieran un esfuerzo cardiopulmonar.
- Busque un compañero que lo acompañe en la actividad que programó.
- Elija actividades que pueda sostener en el tiempo como ser correr o andar en bici.
- El ejercicio ayuda a bajar el stress y las tensiones, busque actividades no competitivas.
- Fije metas en su programa de ejercicios, no pretendamos que sea un atleta de alta competencia, pero sí, que supere sus límites para mejorar su salud.
- No olvide lo importante que es la correcta hidratación durante la actividad física.

Si en algún momento siente que no tolera el ejercicio, es probable que este descondicionado físicamente, consulte a su médico y a su kinesiólogo.

Mantené tu actividad física diaria aunque no estes en tu casa o gimnasio

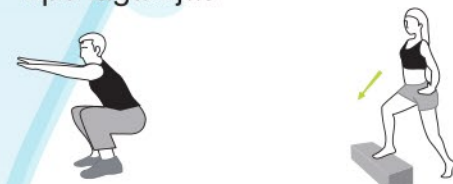
En unos pocos minutos y en un espacio reducido también podrás realizar tu rutina diaria de ejercicios aunque no estes en tu casa o gimnasio:



- Realice flexiones de brazos tipo lagartijas



- Abdominales bolita



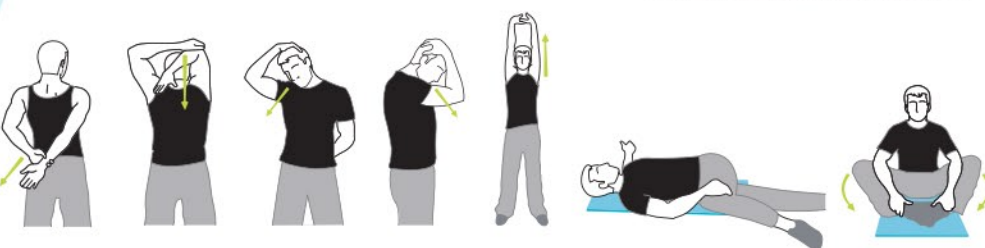
- Sentadillas



- Suba y baje un escalón



- Ejercicios de rotación e inclinación de tronco



- Ejercicios de elongación de brazos, piernas y tronco

RECUERDE: Los movimientos de inspiración coinciden con los movimientos de apertura de brazos, piernas y tronco y los movimientos de espiración con los de cierre, si respeta esta secuencia disminuye el trabajo 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.

