

Guía de ejercicios para niños con FQ



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

La mayoría de los niños con FQ no tienen limitaciones para realizar cualquier tipo de actividad física, incluso es recomendable inculcarles desde temprana edad la necesidad de realizar algún deporte, el que más le guste.

La actividad física es un complemento indispensable de la higiene bronquial.

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



Luego de realizada la actividad física el niño debe volver a la calma y realizar ejercicios de elongación de brazos y piernas para normalizar su patrón respiratorio.



Beneficios de la actividad física:

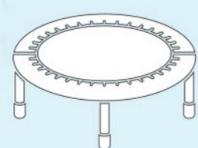
- Puede reducir los síntomas respiratorios
- Ayuda a la higiene bronquial
- Mejora la flexibilidad, la postura y el consumo de oxígeno
- Incrementa la capacidad aeróbica y anaeróbica
- Logra una relación armónica entre el desarrollo esquelético y muscular
- Ayuda a mantener una relación adecuada entre 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 las necesidades del niño/a.

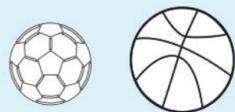


Cada hogar puede contar con una serie de elementos lúdicos y recreativos que contribuyan para que los niños puedan realizar actividad física.

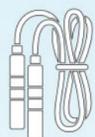
Colorea los elementos que más te gusta usar para hacer ejercicios



• Cama elástica



• Pelotas de diferentes tamaños



• Sogas



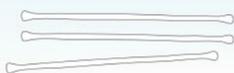
• Pasamanos



• Colchonetas



• Aros



• Bastones

• Cintas



• Bicicletas



• Escaladores



• Aros de basketball

Actividades físicas que los niños pueden realizar en el hogar

:: Colorea las actividades que más te gusten



• Cama elástica combinando ejercicios de apertura y cierre de brazos



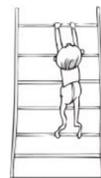
• Pasamanos y anillas



• Bicicleta



• Carretilla y cangrejo



• Trepar utilizando brazos y pies



• Persecución, carreras de obstáculos y lucha



• Comenzar a practicar roles y vertical



• Correr picando la pelota y encestar



• Bailar



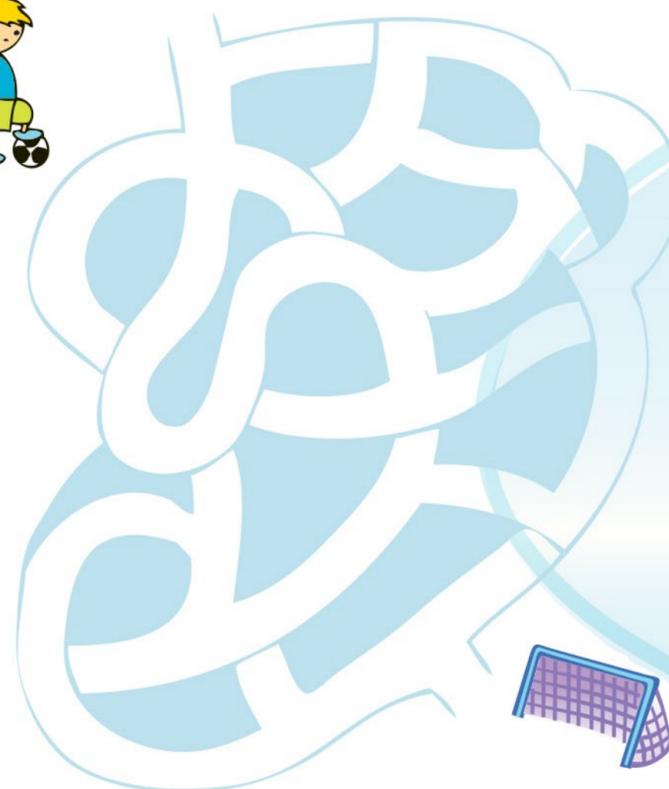
• Abdominales bolitas

Recuerde: la importancia de la correcta hidratación antes, durante y después de la actividad física

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

JUGUEMOS EN CASA!!!!

Ayuda a Fede a meter el gol!



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