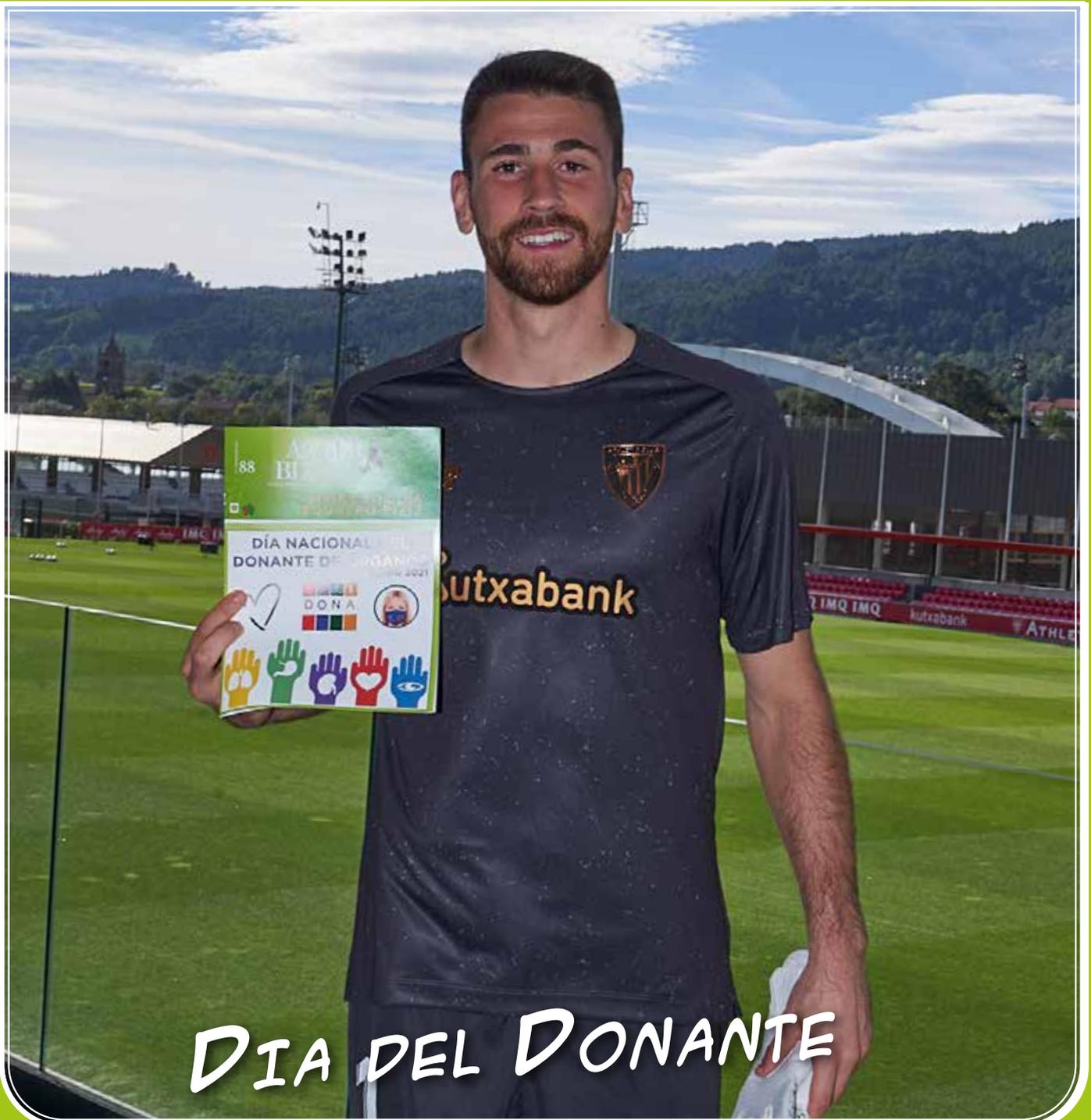


# ALCER BIZKATA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES

## VIVIR CADA DÍA EGUNERO BIZIZ



**DIA DEL DONANTE**



## BIZI PREST RENAL Tiene como finalidad la potenciación de la salud, integración, normalización e inclusión social mediante la actividad física adaptada

La Fundación GaituzSport nace como agente facilitador para que las personas con discapacidad y/o alteraciones de salud puedan acceder a la práctica de la actividad física de manera normalizada en contextos comunitarios, rompiendo las barreras a la participación, innovando en nuevos procesos y mejorando los existentes.

Además, trabaja para la implementación de modelos inclusivos, uniendo entidades y administraciones, ya que la inclusión de personas con discapacidad es un eje vertebrador prioritario de la política social de Euskadi y esencial en la época en la que vivimos.

La misión principal de Gaituzsport es fomentar el desarrollo de una sociedad inclusiva a través de la práctica físico-deportiva. El tema de la discapacidad y/o alteraciones de salud es un asunto que implica a todos los ámbitos necesarios para que la persona se desarrolle y pueda acceder a todos los servicios, recursos, posibilidades y oportunidades de su entorno, igual que las demás personas.

Es por ello por lo que GaituzSport actúa en cuatro ámbitos de trabajo: municipal, sanitario, educativo y asociativo.

Dentro del ámbito sanitario se desarrollan actividades dirigidas a crear hábitos de vida saludables contra el sedentarismo, la obesidad y proporcionar a los/las participantes una forma de conocerse a sí mismos y a sus capacidades a través del desarrollo de su condición física, buscando una mayor autonomía en la práctica de la actividad físico-deportiva, teniendo en cuenta el concepto de salud global donde se incluye la salud física, mental y social.

Aquí es donde nace el programa BIZI PREST RENAL un programa de ejercicio físico para personas trasplantadas y/o con patología renal.

### ¿Por qué BIZI PREST RENAL?

La práctica de Actividades Físico-Deportivas, como fenómenos de carácter social y personal, promueven la inclusión y posibilitan la incorporación de las personas con enfermedad renal a la vida social, favoreciendo su

autonomía e independencia (Liliana y Wiswell, 2004).

La enfermedad renal crónica (ERC) es un problema de salud pública a nivel mundial por su creciente prevalencia e incidencia y las complicaciones que esta conlleva. El ejercicio físico (EF) ofrece importantes beneficios para pacientes con enfermedad renal crónica (ERC). Contribuye a un mejor control de los factores de riesgo cardiovascular y mejora su capacidad aeróbica y funcional. Del mismo modo, disminuye la fatiga, la ansiedad y la depresión. Además, la prevalencia de ERC es mayor en pacientes con sedentarismo, siendo esta una causa importante en el desarrollo de enfermedad renal, del 47 al 60% de los pacientes con ERC son sedentarios. Por todo ello, una de las medidas principales para prevenir la aparición y la progresión de ERC es incluir la práctica de EF desde estadios iniciales (Fernández Lara, Ibarra Cornejo, Aguas Alveal, González Tapia y Quiquequeo Reffers, 2018).

Hay que tener en cuenta a la actividad física como un componente impórtate para llevar una vida saludable, por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), recomienda que las personas con patología crónica dediquen al menos entre 150-300 minutos a actividades físicas aeróbicas moderadas y/o entre 75 a 150 minutos actividades físicas aeróbicas intensas o una combinación de ambas a lo largo de la semana. Además, de esta recomendación de trabajo, se recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana. También, limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias (OMS, 2020).

Por otro lado, la sociedad española de nefrología recomienda realizar un abordaje individualizado incluyendo medidas con tratamiento farmacológico y no farmacológicas. Dentro de las no farmacológicas, hablan de realizar cambios en los estilos de vida y para ello recomiendan realizar ejercicio físico aeróbico entre 3-5 sesiones semanales durante al menos 30-60 minutos (Gorostidi, et al., 2014; Villanego et al., 2022).

Hay que destacar que la terapia sustitutiva renal ocasiona la disminución de la capacidad física, conforme avanza su permanencia, que puede conllevar a la sarcopenia:

# EJERCICIO FÍSICO PARA O CON ENFERM



Los objetivos que persigue son:

1. Realizar actividades físicas, adecuadas a las capacidades físicas de las personas participantes.
2. Proporcionar un tiempo de ocio activo agradable, que contribuya a la conservación y mejora de las capacidades físicas y mentales, aumentando la autoestima y favoreciendo el proceso de socialización.
3. Mejorar las habilidades físicas, fomentando un estilo de vida activo en prevención del sedentarismo y sus consecuencias, reforzando hábitos saludables que ayuden a incorporar la práctica de la actividad física como medio de mejora de la condición física, para conseguir mejor calidad de vida.
4. Favorecer la integración de las personas, con capacidades diversas y diferentes, en los servicios comunitarios deportivos municipales, mediante sesiones de apoyo y acompañamiento personalizado

AUTORÍA: FUNDACIÓN GAITUZSPORT

PERSONAS TRASPLATADAS  
MEDAD RENAL.



pérdida de masa muscular que produce debilidad, bajo rendimiento físico, limitación de la movilidad, generando una pérdida de la independencia funcional (Müller-Ortiz, et al., 2019).

Por consiguiente, la realización de un adecuado programa de ejercicio físico constituye la base de la prevención renal, cardiovascular y global en el paciente con ERC. De cara a preservar la capacidad funcional de éstos, previniendo o retrasando la sarcopenia y su dependencia funcional (Gorostidi, et al., 2014).

## ¿QUÉ ES BIZI PREST RENAL?

BIZI PREST RENAL es un programa de salud diseñado, dirigido y supervisado por GaituzSport, con técnicos graduados en CAFyD y especializados en ejercicio físico y salud. Tiene como finalidad la potenciación de la salud, integración, normalización e inclusión social mediante la actividad física adaptada de base, dirigido a personas trasplantadas y/o con enfermedad renal.

El grupo se inició en enero de 2022 contando con nueve personas con ERC, interesadas en la práctica de ejercicio físico de la asociación de ALCER, al que se incorporaron posteriormente tres personas más. La actividad se lleva a cabo en las instalaciones del polideportivo de Txurdinaga los lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 de la mañana.

Previo al empuce del programa se realiza una valoración individual para conocer en persona a las personas participantes. Además, para poder complementar esta información y poder valorar las mejoras que se logran, se realizan unos tests físicos al inicio y al final del programa. De esta manera se demuestra de una forma objetiva el progreso de los y las participantes.

De este modo, se obtiene información necesaria para poder diseñar las sesiones de ejercicio lo más adaptadas y acordes a cada perfil y trabajar en las capacidades e intensidades adecuadas. Para poder controlar la carga de las sesiones, se toma la tensión antes, durante y después del ejercicio y se comprueba la fatiga muscular, aeróbica y general con escalas estandarizadas.

Durante el desarrollo del programa se enseña a las personas participantes la técnica correcta de los ejercicios, el control de la respiración, material que pueden utilizar y se les enseña variantes de los ejercicios dependiendo de las necesidades de cada uno/a. Además, se les orienta de manera individual sobre qué tipo de actividad física es más recomendable con relación a sus capacidades, entregándoles un informe de evolución final del programa.

La estructura de las clases es la siguiente:

**Calentamiento:** Ejercicios de movilidad, trabajo del core y juegos en equipo.

**Parte principal:** Se desarrolla mediante trabajo en circuito, compuesto por ejercicios de fuerza y aeróbicos. Se utiliza un entrenamiento interválico y principalmente

se trabaja con bandas elásticas, mancuernas, barras de body pump, trx y propio peso del cuerpo. Englobando el trabajo de grandes grupos musculares del tren superior e inferior.

**Parte final:** Se realiza una vuelta a la calma por medio de estiramientos generales, sobre todo de las zonas que se han trabajado más durante la sesión.

Además, hacia el final del programa se realizan actividades orientadas hacia el ámbito municipal, relacionadas con la oferta deportiva municipal para que los y las participantes conozcan y vivan de manera real, que tipo de actividades hay disponibles y puedan valorar con esa experiencia cual es la que les gusta más.

## REFLEXION FINAL

Con BIZI PREST RENAL, a través del ejercicio físico, se consigue mejorar la salud de las personas con ERC, debido a que hay una mejora física, social y mental. Son momentos y encuentros en los que las personas participantes se lo pasan bien y disfrutan del ejercicio, además de que se crea un grupo en el que socializan después de las clases. Todo esto crea un cambio en sus estilos de vida, consiguiendo poco a poco unos hábitos de vida saludable que influyen les ayuda a autogestionar su salud, mejorar su calidad de vida y mantener su autonomía personal.

## REFERENCIAS

- Fernández Lara, M. J., Ibarra Cornejo, J. L., Aguas Alveal, E. V., González Tapia, C. E., y Quidequeo Reffers, D. G. (2018). Beneficios del ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica en hemodiálisis. *Enfermería Nefrológica*, 21(2), 167-181. doi:10.4321/s2254-28842018000200008
- Gorostidi, M., Santamaría, R., Alcázar, R., Fernández-Fresnedo, G., Galcerán, J. M., Goicoechea, M., ... y Ruilope, L. M. (2014). Documento de la Sociedad Española de Nefrología sobre las guías KDIGO para la evaluación y el tratamiento de la enfermedad renal crónica. *Nefrología (Madrid)*, 34(3), 302-316.
- Liliana, S., y Wiswell, M. (2004). Inclusión Social: Una mirada desde la habilitación funcional. VIII Congreso Nacional de Recreación. Vicepresidencia de la República. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/idrd2.html>

**A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO, SE CONSIGUE MEJORAR LA SALUD DE LAS PERSONAS CON ERC.**