



III SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

PROGRAMA DIACTÍVATE

Actividad “Paseo Activo”

¡DIACTÍVATE! Y APÚNTATE YA A ESTA ACTIVIDAD

Jueves, 28 de septiembre



HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE ZARAGOZA
SERVICIO DE NEFROLOGÍA
Pº Colón, 14
50006 ZARAGOZA



DIACTÍVATE

#BEACTIVE





BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- La práctica del ejercicio está recomendada en todos los pacientes crónicos, salvo en contadas excepciones. La clave para que su práctica sea segura es adaptar la actividad a nuestras posibilidades.
- No se trata de realizar grandes esfuerzos físicos, sino de incluir una actividad suave en nuestra rutina.
- Un paseo diario nos mantendrá activos, mejorará nuestro estado de ánimo, el apetito y el descanso nocturno.
- Si adquirimos el hábito de realizar algún tipo de actividad y lo sumamos a una dieta mediterránea mejoraremos nuestra calidad de vida.



PROGRAMA DIACTÍVATE

El programa de ejercicio intradiálisis es una iniciativa surgida en 2013 en nuestra Unidad de Hemodiálisis para fomentar la práctica de ejercicio físico entre nuestros pacientes.

La experiencia acumulada a lo largo de estos 4 años, nos demuestra sus beneficios y nos anima a ampliar el proyecto; es así como surge DIACTÍVATE.

DIACTÍVATE tiene como objetivo dar cobertura a un mayor número de pacientes; de este modo se continúa con el programa de ejercicio en diálisis al que se suma una modalidad de ejercicio domiciliario.



DIACTÍVATE: Apúntate al Primer Paseo Activo

DÍA: jueves, 28 de septiembre

PROGRAMA:

11,30h.: HALL DEL HOSPITAL. Presentación del equipo médico y de enfermería de Nefrología del PROGRAMA DIACTÍVATE

11,45h.: Paseo por el Canal.

12,15h.: Aperitivo saludable en la cafetería del hospital.

