

# Ejercicios

El hecho de hacer ejercicio regularmente puede ayudarle a mejorar su calidad de vida. El ejercicio ofrece múltiples beneficios, tales como:

- Mejora el control de la presión arterial
- Fortalece los músculos y los huesos
- Disminuye el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora el sueño
- Permite controlar mejor su peso

Antes de comenzar un programa de ejercicios, es importante que converse con su médico. Él puede ayudarle a crear el plan de ejercicios más adecuado para usted.

Asegúrese de que la actividad o los ejercicios que elija sean agradables y cómodos para usted. Debe tratar de ejercitarse al menos tres días de la semana durante 30 minutos. Posiblemente, será necesario que llegue gradualmente a este nivel.

Los tipos de ejercicios pueden incluir:

- Caminar
- Bailar
- Montar en bicicleta



AL03015ASP 5/06

**Baxter**

**Baxter Healthcare Corporation**  
Renal Division  
1620 Waukegan Road  
McGaw Park, Illinois, 60085