

## 4.3 Actividad física

- Tan pronto como le sea posible deberá incluir en sus hábitos de vida saludable el ejercicio físico que irá aumentando progresivamente.
- Puede seguir haciendo los ejercicios que ya conoce.
- La mejor actividad después de su trasplante es caminar a un ritmo que le permita disfrutar de una conversación, se aconsejan pequeños paseos que irá alargando en función de sus progresos.
- Puede aprender a hacer ejercicios activos y pasivos, lo ideal es un programa de ejercicio físico diario para mejorar su capacidad de esfuerzo.
  - Ejercicios activos: caminar, cinta, bicicleta estática, subir y bajar escaleras, etc.
  - Ejercicios pasivos: sentado en una silla levantar los pies alternativamente, luego hacerlo con los brazos, usar pesas para levantar los brazos, etc.
- Las piscinas están descartadas los 6 primeros meses por el riesgo de infecciones.
- No se aconseja realizar deportes que impliquen cambios de presión como puede ser el buceo.



**Evite esfuerzos innecesarios y deportes violentos.**