SERGIO DOLZ

Ejercicio adaptado y salud renal

Hoja personal de preparación · Una página

Prepara tu primera conversación

Una hoja personal para ordenar tus dudas antes de hablar con tu equipo sanitario y con el entrenador. No es una autorización médica ni una rutina de ejercicios.

01 Lo que me gustaría recuperar

Elige una tarea de tu vida diaria: pasear, subir escaleras, hacer la compra o retomar una actividad permitida. Anota también qué te resulta difícil hoy.

Mi prioridad es:

Para entrenar dispongo de (lugar, tiempo y ayuda):

02 Preguntas para mi equipo sanitario

Lleva solo las preguntas que todavía necesites resolver. No hace falta un informe nuevo para usar esta hoja.

- ☐ ¿Qué actividad puedo realizar ahora y qué límites debo respetar?
- ☐ Si tengo acceso de diálisis o cirugía reciente, ¿qué cuidados afectan al ejercicio?
- ☐ ¿Cómo organizo la actividad respecto al tratamiento y qué pauta de líquidos debo seguir?
- ☐ ¿Qué cambios requieren parar y consultar? ¿A quién debo contactar?
- ☐ ¿Necesito supervisión presencial o una valoración de rehabilitación?

Indicaciones pendientes de aclarar:

03 Lo que acordaremos antes de empezar

La primera llamada o videollamada es gratuita y sin compromiso. Hablaremos de tus objetivos, tu autonomía y el apoyo necesario; no es una consulta médica.

- ☐ Modalidad: online individual, presencial en Valencia o híbrida.
- ☐ Plan y seguimiento: cómo recibirás las indicaciones y comunicarás tu respuesta.
- ☐ Coordinación: qué información es necesaria y cómo compartirla con tu permiso.

Mi siguiente paso y fecha:

Conserva esta hoja para ti. No envíes diagnósticos ni informes por formularios públicos. Si hace falta documentación, se acordará un canal adecuado. Las decisiones clínicas corresponden a tu equipo sanitario.

Sergio Dolz · Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

648 85 63 55 · sergiodoolz@gmail.com · sergiodolz.com

Base informativa: National Kidney Foundation, Exercise and Chronic Kidney Disease (08/10/2025). Consultada el 22/09/2026. No implica aval del servicio.