

# Actividad física y ejercicio

## Lupus eritematoso sistémico



El ejercicio en pacientes con lupus reduce síntomas como la depresión y la fatiga.

Genera una sensación de bienestar y mejora la calidad de vida disminuyendo el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares.

### Ejercicios recomendados para pacientes con lupus eritematoso sistémico:



Caminata de intensidad moderada



Yoga



Taichi



Bicicleta fija



Ejercicios de fuerza

¡Pregunte a su médico qué ejercicio es recomendable para usted!

Más sobre lupus eritematoso sistémico - Ejercicio con el Dr. Rafael Zepeda Mora en:

<https://youtu.be/4mg34NKa990>

Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR