

**Autores:** Costas Vega M<sup>a</sup>, Ramírez Parenteau C<sup>b</sup>

**Coordinadoras:** De la Corte Rodríguez H<sup>c</sup>, Mingot Castellano E<sup>d</sup>

DOI: 10.36136/hemofit07

<sup>a</sup>Técnico Deportivo. Concejalía de Deportes, Ayuntamiento de Alcorcón; <sup>b</sup>Director de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). Director de la clínica HLA Dr. Sanz Vázquez, Guadalajara; <sup>c</sup>Médico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid; <sup>d</sup>Médico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla.

## El alumno con hemofilia



Puede realizar prácticamente todos los ejercicios de las actividades escolares



No necesita grandes adaptaciones de los ejercicios



Siempre realizará ejercicio bajo la supervisión del profesor

## Los ejercicios escolares pueden dirigirse a mejorar diferentes capacidades



## Recomendaciones generales para realizar deporte en el entorno escolar



### Conocer las condiciones del alumno\*

- Grado de hemofilia
- Tipo de tratamiento (profiláctico o a demanda)
- Limitaciones articulares
- Patologías asociadas (asma, diabetes, sobrepeso...)

Fomentar una **buena comunicación padres - profesor - alumno** para programar, adaptar y supervisar adecuadamente la actividad

**Siempre calentar** al principio y **estirar** al final de cada sesión

- A la edad de los alumnos
- Capacidades motoras
- Habilidades espaciales
- Necesidades del alumno

**Adecuar las actividades**

**Reemplazar** y evitar los **ejercicios de alto riesgo de lesión** (p.ej. juegos colectivos de oposición)

**Utilizar siempre material blando, homologado y acorde** a la edad y nivel (p.ej. rodilleras, coderas, balón de foam...)

**Planificar bien la actividad**

**Estudiar cada caso particular** para adaptarla adecuadamente

Llevar un **botiquín personalizado** para el alumno con hemofilia con el factor de coagulación

## Recomendaciones para actividades fuera del centro



### En resumen

Hay que planificar, tomar precauciones, supervisar e informar

Por temor a un golpe o sangrado no debemos excluir al alumno de las actividades escolares (recreo, excursiones, educación física...) ya que no colaboramos a su aprendizaje y desarrollo emocional y social

Para más información sobre cómo actuar en caso de lesión consulta el apartado "¿Qué hacer en caso de lesión" en nuestra página web: [www.hemofit.es](http://www.hemofit.es)

Publicación de carácter orientativo y divulgativo, el lector debe dirigirse a un profesional sanitario en caso de duda y antes de someterse a tratamientos o consejos. El contenido de la publicación nunca podrá sustituir el diagnóstico del profesional sanitario.

\*Para más información consulta el apartado "Particularidades sobre la realización de ejercicio físico según la gravedad de la hemofilia" en nuestra página web: [www.hemofit.es](http://www.hemofit.es)

**Bibliografía:** 1. Federación Española de Hemofilia. LA HEMOFILIA: Cuadernillo informativo para profesores. Disponible en: <http://fedhemo.com/wp-content/uploads/2015/05/Cuadernillo-Hemofilia-para-profesores.pdf>. Último acceso octubre 2019. 2. García López A, Ruiz Juan F, Gutiérrez Hidalgo F, et al. Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años. Colección Educación Física. 2ª Ed. INDE Publicaciones. 2010. 3. Navarro Adelantado V. El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores. España. 2ª Ed. INDE Publicaciones. 2010. 4. Subdirección de Promoción Social y de la Salud Subsecretaría de Promoción de Igualdad y Calidad Educativa Fundación de la Hemofilia. Filial Córdoba. HEMOFILIA en la escuela (aporte para docentes). 2016. Disponible en: <http://www.igualdadycalidadcaba.gov.ar/SIPEC-CBA/PolCurriculares/IniEspecificas/Documentos/CvidaAmbSalud/Hemofilia-en-la-escuela-v4.pdf>. Último acceso octubre 2019.