







PAUTAS PREVIAS A LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO.

PREPARACIÓN,
CALENTAMIENTO,
PRECAUCIONES.

Autores: Álvarez Román MTa,

Rodríguez Merchán ECb, Ramírez Parenteau Cc

Coordinadoras: De la Corte Rodríguez Hd,

Mingot Castellano E^e

DOI: 10.36136/hemofit03

^aMédico hematólogo de la Unidad de Trombosis y Hemostasia del Hospital Universitario La Paz, Madrid; ^bMédico traumatólogo del Servicio de Traumatología, Hospital Universitario La Paz, Madrid; ^cDirector de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). Director de la clínica HLA Dr. Sanz Vázquez, Guadalajara; ^dMédico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid; ^eMédico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla.

¿Cómo prepararse para hacer ejercicio?

En las personas con hemofilia la actividad física ayuda a frenar el deterioro articular grave.¹

Antes de realizar ejercicio, asegúrate de:

- Estar bajo una cobertura profiláctica de factor de coagulación adecuada¹
- Consensuar con el médico cuál es el deporte e intensidad de ejercicio más adecuados^{2,3}
- Preparar al cuerpo con un calentamiento apropiado⁴

→ ¿En qué consiste el calentamiento?

El calentamiento consta de ejercicios de 30 segundos cada uno y tiene una duración total de 10 minutos.⁵

Se compone de dos clases de ejercicios:

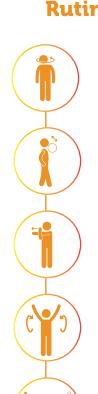




Recomendaciones para un calentamiento adecuado⁶

- Aumentar poco a poco la duración de los ejercicios
- Subir la intensidad progresivamente conforme domines el ejercicio
- Interrumpir la actividad en caso de notar cualquier molestia articular
- Terminar el ejercicio siempre con una rutina de estiramientos suaves
- Evitar forzar la articulación al calentar o al estirar

Rutina de calentamiento previo al ejercicio



1. Rotaciones de cuello - negación

Realiza movimientos suaves. Mantén espalda recta. Mantén inmóvil resto del cuerpo



Realiza movimientos suaves



Repite 30 segundos con cada brazo



Mantén la espalda recta. No es necesario que los brazos estén totalmente estirados



Repite alternando brazos

6. Rotación de cadera

7. Tocar la punta de los pies

Procura no doblar las rodillas. Mantén la posición durante 30 segundos. Evita la sensación de dolor



8. Cuádriceps

Repite 30 segundos con cada pierna



La rodilla flexionada, no debe sobrepasar la punta de los pies. Repite 30 segundos con cada pierna

10. Rotación de rodillas

Realizar las rotaciones con las piernas juntas

11. Gemelo

Mantén toda la planta del pie apoyada en el suelo. Repite 30 segundos con cada pierna

12. Codo a rodilla

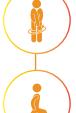
Repite alternando brazos y piernas

13. Abrir y cerrar piernas con salto

Repite con un ritmo constante

14. Zancadas con salto

Evita moverte del sitio. Acompaña el movimiento con los brazos. Repite alternando piernas





Bibliografía

- Zanon E, Tagliaferri A, Pasca S, et al. Physical activity improved by adherence to prophylaxis in an Italian population of children, adolescents and adults with severe haemophilia A: the SHAPE Study. Blood Transfus. 2019:1-6.
- Wang M, Álvarez-Román MT, Chowdary P, et al. Physical activity in individuals with haemophilia and experience with recombinant factor VIII Fc fusion protein and recombinant factor IX Fc fusion protein for the treatment of active patients: a literature review and case reports. Blood Coagul Fibrinolysis. 2016; 27(7): 737–744.
- **3.** Broderick CR, Herbert RD, Latimer J, et al. Association between physical activity and risk of bleeding in children with hemophilia. JAMA 2012; 308: 1452-9.
- **4.** Saiz L. Cómo realizar un calentamiento perfecto. Webconsultas: Revista de salud y bienestar. https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/pauta-basica-de-calentamiento-6706 (Último acceso octubre 2019).
- 5. Pierdepesoencasa. Ejercicios de calentamiento general en 10 minutos. 3 Agosto 2017. https://pierdepesoencasa.com/ejercicios-de-calentamiento-en10-minutos/ (Último acceso octubre 2019).
- 6. Negrier C, Seuser A, Forsyth A, et al. The benefits of exercise for patients with haemophilia and recommendations for safe and effective physical activity. Haemophilia 2013; 19: 487-498.

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.