

Autores: De la Corte Rodríguez H^a, Galván Ruíz A^b
Coordinadoras: De la Corte Rodríguez H^a, Mingot Castellano E^c
 DOI: 10.36136/hemofit06

^aMédico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid; ^bMédico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla; ^cMédico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla.

BENEFICIOS DEL DEPORTE

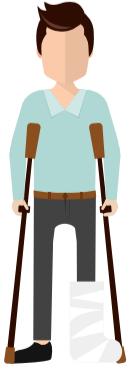


Recuerda

- Prácticalo con la cobertura hemostática adaptada en cada caso
- Elige el deporte que más se ajuste a tus gustos personales
- Mantén una buena comunicación con tu familia, entrenador y médico
- Practicar deporte en un club implica menos riesgo que practicar de manera recreativa o de competición



Riesgo	Beneficios	Precauciones
Riesgo bajo	<ul style="list-style-type: none"> NATACIÓN: Flotación (facilita movilidad, reduce carga articular) ELÍPTICA: Bajo impacto y bajo estrés articular GOLF: Bajo impacto, contacto con la naturaleza PING PONG: Bajo impacto, agilidad y precisión TIRO CON ARCO: Bajo impacto, puntería OTROS: Caminar, trotar, dardos, billar, pesca, tai-chi, bádminton, bolos, vela, piragüismo, pilates 	<ul style="list-style-type: none"> NATACIÓN: Supervisado hasta mantener flotación ELÍPTICA: Adopta postura correcta y usa la resistencia adecuada GOLF: Necesaria buena técnica de golpeo PING PONG: Adopta postura correcta y técnica adecuada TIRO CON ARCO: Necesaria buena técnica de lanzamiento
Riesgo moderado	<ul style="list-style-type: none"> BAILE: Versátil, gran variedad de estilos CARRERA: Requiere escasos medios CICLISMO: Bajo impacto, muy cardiovascular TENIS/PÁDEL: Menor riesgo de colisión que los deportes de equipo ARTES MARCIALES: Practicar katas (sin golpes) es la mejor opción BALONCESTO: Favorece la integración social OTROS: Surf, esquí acuático, buceo, equitación, baseball, cricket, squash, waterpolo, voleibol, hockey 	<ul style="list-style-type: none"> BAILE: El abuso suele ser el origen de las lesiones, más que los golpes CARRERA: Impactos repetidos en articulaciones de carga. Mejor terreno blando CICLISMO: Usa casco, luces, mantenimiento adecuado de la bici TENIS/PÁDEL: Posibles lesiones en codo por golpeo repetido. Aprende la técnica ARTES MARCIALES: Usar protecciones y superficie acolchada. Aprende la técnica BALONCESTO: Frecuentes lesiones de tobillo. Usa protectores y calzado adecuado
Riesgo alto	<ul style="list-style-type: none"> FÚTBOL: Favorece la integración social. Escasos beneficios físicos respecto a otros deportes de menor riesgo BOXEO: Escasos beneficios respecto a otros deportes de menor riesgo OTROS: Esquí, patinaje sobre hielo, snowboard, rugby, hockey sobre hielo, lucha libre, motocross, monopatín, bicicross extremo 	<ul style="list-style-type: none"> FÚTBOL: Frecuentes contusiones y lesiones por sobreuso. Usa protecciones. Evita golpear de cabeza y competir BOXEO: Contusiones directas. Prohibido por la Academia Americana de Pediatría en niños y adolescentes



Puedes lesionarte si:

- ▶ Prácticas sin cobertura hemostática
- ▶ No respetas la técnica y reglas del juego
- ▶ No conoces tus propios límites
- ▶ No calientas antes ni estiras después
- ▶ Prácticas el deporte enfermo o lesionado
- ▶ No tienes una hidratación o alimentación adecuada

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.

Bibliografía: 1. Broderick CR, Herbert RD, Latimer J, et al. Association between physical activity and risk of bleeding in children with hemophilia. JAMA. 2012;308(14):1452-9; 2. Anderson A, Forsyth A. National Hemophilia Foundation. Playing it Safe: bleeding disorders, sports and exercise. 2017. Disponible en: <http://www.hemophilia.ca/files/PlayingItSafe.pdf>. Último acceso noviembre 2019; 3. Let's talk about: Haemophilia and Sport. Pfizer. 2017. Disponible en: <https://www.pfizerpro.co.uk/sites/default/files/exercise.pdf>. Último acceso noviembre 2019.