



PARTICULARIDADES SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LA GRAVEDAD DE LA HEMOFILIA

Autores: Álvarez Román MT^a, Rodríguez Merchán EC^b,
Ramírez Parenteau C^c

Coordinadoras: De la Corte Rodríguez H^d,
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 de Sevilla.

• Hemofilia y actividad física^{1,2}

El uso de profilaxis a largo plazo permite a las personas con hemofilia practicar ejercicio.

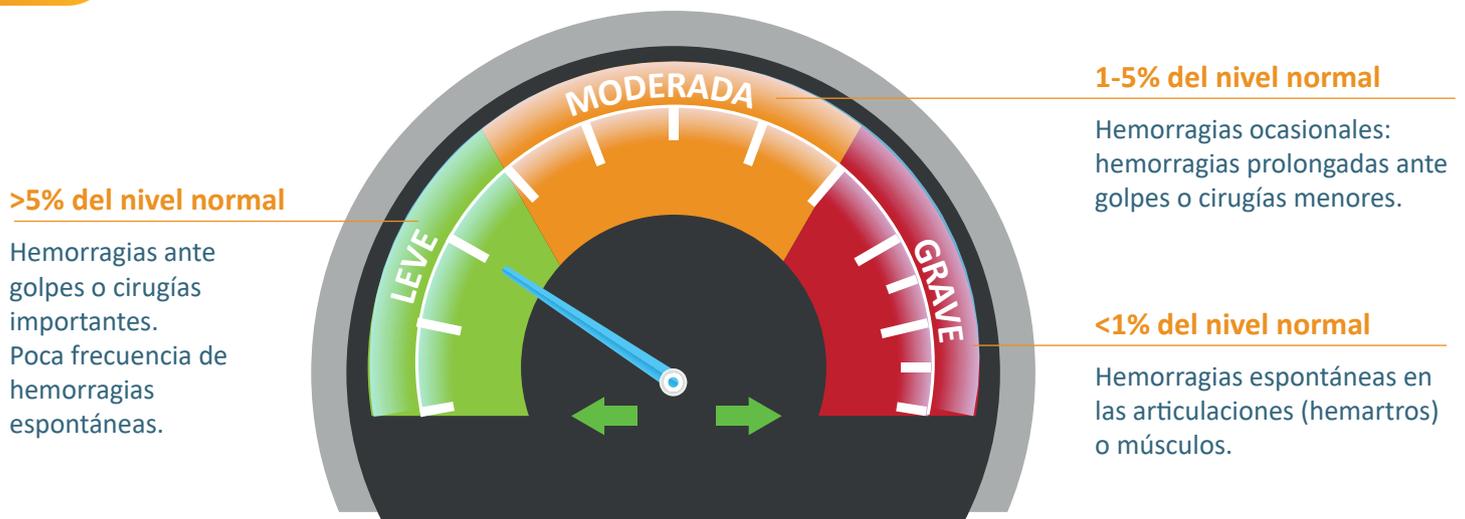
El ejercicio físico mejora el dolor, la movilidad, la fuerza muscular, la tolerancia a caminar y ayuda a reducir el riesgo de artropatía grave.

Para practicarlo de forma segura ten en cuenta:

- ▶ Tu **condición física**
- ▶ La **gravedad de la enfermedad**
- ▶ Tus **preferencias personales** y recursos

• Niveles de gravedad de la hemofilia¹

La **gravedad de la enfermedad** viene condicionada por el **nivel de factor** en sangre.



Recomendaciones en función de la gravedad de la hemofilia²



LEVE

- ▶ Practica actividades deportivas **sin necesidad de grandes adaptaciones.**
- ▶ Durante el ejercicio puede haber situaciones de riesgo de sangrado, **pide información a tu médico** para actuar.*



MODERADA*

- ▶ Si los episodios de **sangrado** son **poco frecuentes** la mayoría de las **actividades serán seguras.**
- ▶ Si **sufres con frecuencia** episodios hemorrágicos en una articulación, deberás **consultar con tu médico** los riesgos y beneficios de cada actividad.

- ▶ **Evita los deportes de contacto** en caso de enfermedad moderada-grave.^{3**}
- ▶ **Practica ejercicio** en días en los que los **niveles de factor en sangre sean más elevados.**³
- ▶ **Evita el ejercicio** los **días** en los que los niveles estén **por debajo de lo recomendado.**³
- ▶ **Haz ejercicio bajo profilaxis hematológica**, regular y adecuada, en caso de necesitarla.⁴
- ▶ Cuenta siempre con **asesoramiento y seguimiento de tu hematólogo y rehabilitador.**³



GRAVE*

- ▶ Las actividades deportivas **dependerán del estado articular.**
- ▶ Un **equipo multidisciplinar** (médico y rehabilitador) te informará y aconsejará sobre las **actividades** que son **más adecuadas.**

* Para más información sobre cómo actuar en caso de lesión consulta el apartado "¿Qué hacer en caso de lesión?" en nuestra página web.

** Para más información para la elección de la actividad física consulta el apartado "Elige el deporte más adecuado para ti" en nuestra página web.

Bibliografía

1. Srivastava A, Brewer AK, Mauser-Bunschoten EP, et al. Guidelines for the management of hemophilia. Haemophilia. 2013;19(1): e1-47. Disponible en: <http://www1.wfh.org/publications/files/pdf-1513.pdf> (último acceso octubre 2019).
2. Daffunchio C, Moretti N. REHABILITACION, DEPORTES Y HEMOFILIA. En: Revista ASOCIACIÓN DE KINESIOLOGÍA DEL DEPORTE (AKD). Disponible en: http://www.akd.org.ar/img/revistas/articulos/art%204_32.pdf (Último acceso octubre 2019).
3. Maffet M, Roton J et al. Hemophilia in Sports: A Case Report and Prophylactic Protocol. Journal of Athletic Training 2017;52(1):65–70.
4. 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 Jun 5:1-6.

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.