



PAUTAS PREVIAS A LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO.

PREPARACIÓN,
CALENTAMIENTO,
PRECAUCIONES.

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, 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 apropiado**⁴

¿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**:



Estiramiento y movilidad articular

(para preparar los músculos y articulaciones)



Aeróbicos

(para elevar la temperatura corporal)

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



2. Cuello - afirmación

Realiza movimientos suaves



3. Estiramiento lateral de hombro

Repite 30 segundos con cada brazo



4. Rotación de brazos hacia adelante

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



5. Elevación de brazos alterna

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



9. Zancada lateral

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

El calentamiento te ayudará a evitar lesiones y mejorar tu rendimiento. ¡Comienza siempre por ahí!

Bibliografía

1. 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.
2. 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.