

Autores: Berrueco Moreno R^a, Rodríguez Nieva N^b, Rodas Font G^c

Coordinadoras: De la Corte Rodríguez H^d, Mingot Castellano E^e

*Médico hematólogo del Servicio de Oncología y Hematología, Hospital San Joan de Deu, Barcelona; ^bMédico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Sant Joan de Deu, Barcelona; ^cMédico rehabilitador de la Unidad de Medicina del Deporte, Clínic-Sant Joan de Déu, Barcelona; ^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.

La actividad física tiene una repercusión muy positiva en la edad adolescente¹⁻³

Reduce riesgo de problemas de salud a largo plazo asociadas al sedentarismo

Favorece las relaciones sociales con otros chicos/as de tu edad

Ayuda a un mejor rendimiento académico



1 Ayuda a un mejor desarrollo muscular y óseo

2 Mejora la agilidad

3 Activa el cerebro, mejorando la concentración



La OMS recomienda que³



Practiques **ejercicio a diario***

> Mínimo 60 min

> Combinando ejercicios de **fuerza y aeróbicos**

+ Comas saludable

+ Mantengas unos hábitos del sueño adecuados



En la hemofilia recuerda que ...

Protegerse de un sangrado



No es abandonar por completo el ejercicio



Implica hacer el deporte más adecuado para ti y seguir tu tratamiento de forma adecuada



Tu médico es tu mejor consejero. Te ayudará a:

- ▶ Entender cómo están tus articulaciones
- ▶ Saber cómo adaptar el tratamiento a la actividad
- ▶ Saber qué deporte y a qué intensidad debes realizarlo según tu condición
- ▶ Individualizar la actividad para que la practiques de manera segura
- ▶ Elegir el deporte de competición que más se ajusta a tu perfil

¡Busca aliados que te acompañen y combata la pereza!

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 sobre los ejercicios que puedes practicar a diario consulta el apartado "Ejercicios para practicar en tu día a día" y "Elige el deporte más adecuado para ti" en nuestra página web: www.hemofit.es

Bibliografía: 1. Zeng N, Ayyub M, Sun H, et al. Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *Biomed Res Int.* 2017;2017:2760716. 2. Álvarez-Bueno C, Pesce C, Cavero-Reondo I, et al. The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2017 Sep;56(9):729-738. 3. González K, Fuentes J, Márquez JL. Physical Inactivity, Sedentary Behavior and Chronic Diseases. *Korean J Fam Med.* 2017 May;38(3):111-115. 4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (2010). ISBN 978 92 4 359997 7. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=662487032970E0B6843BBF16B6CDB80B?sequence=1. Último acceso septiembre 2019]