

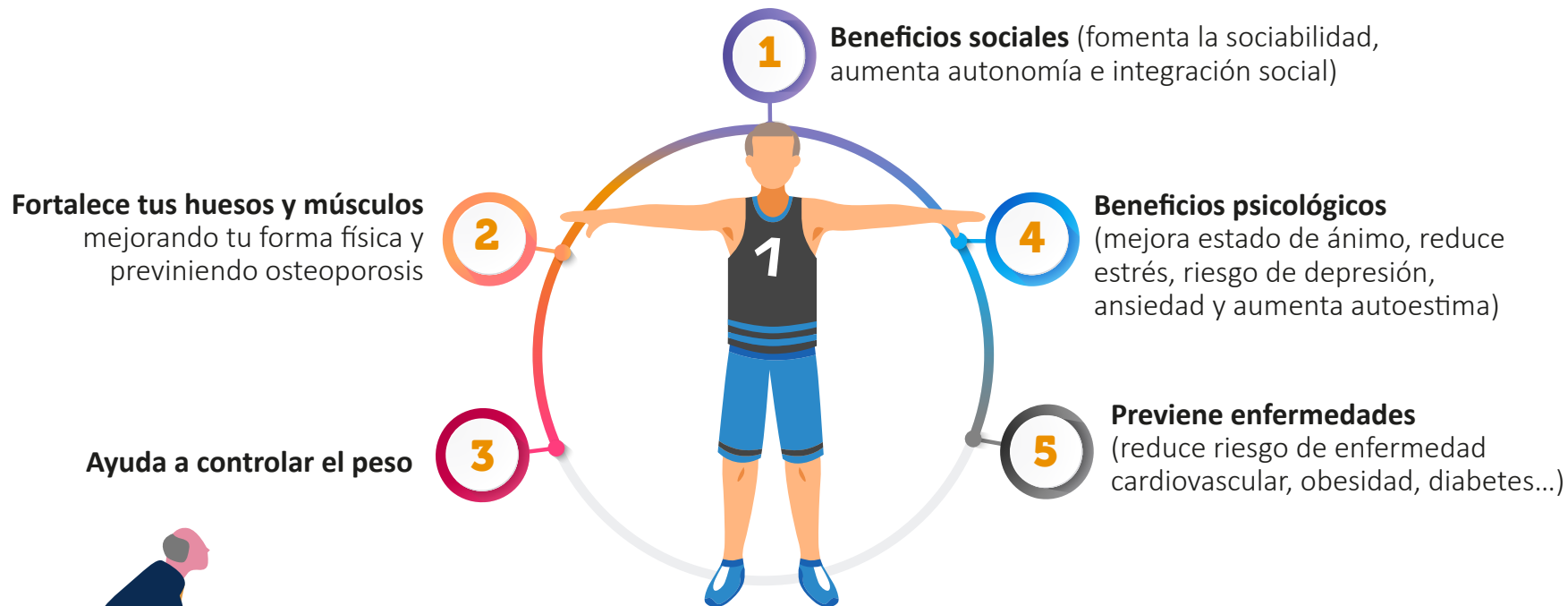
**Autores:** Marco Rico A<sup>a</sup>; De la Fuente Ma<sup>b</sup>

**Coordinadoras:** De la Corte Rodríguez H<sup>c</sup>, Mingot Castellano<sup>d</sup>

DOI: 10.36136/hemofit04

<sup>a</sup>Médico hematólogo del Servicio de Hematología y Hemoterapia, Hospital General Universitario Alicante; <sup>b</sup>Enfermero, Hospital de Talavera y Entrenador deportivo <sup>c</sup>Médico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid; <sup>d</sup>Médico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla.

## La actividad física tiene una repercusión muy positiva en las personas con hemofilia



### Recomendaciones para practicar ejercicio de forma segura

- Sigue las **recomendaciones de tu hematólogo, médico rehabilitador y fisioterapeuta**
- **Personaliza las pautas de administración de factor** a tu actividad física
- **Practica mínimo 150 minutos semanales** de ejercicio
- **Evita los deportes de alto impacto**
  - Practica **deportes sin contacto** (natación, golf, running...)
  - Realiza **actividades aeróbicas** (natación, montar en bicicleta...) o **ejercicios con peso** siempre que tus articulaciones lo permitan. Mejorarás tu densidad ósea previniendo la osteoporosis
- Si notas **molestias articulares** **interrumpe la actividad**
- **No fuerces la articulación** al hacer ejercicio, recuerda que con la edad se pierde flexibilidad
- Ten **especial precaución con las articulaciones diana** (aquellas con tres o más sangrados en los últimos 6 meses), puedes protegerlas con sujetadores o entablillados durante el ejercicio
- Si notas **dolor con un nuevo ejercicio**, es importante que lo consultes con tu médico para que se aseguren de que la intensidad del ejercicio es adecuada

### Recuerda

- **Consulta a tu médico**, personaliza tu tratamiento y **realiza deporte de forma segura**
- Mantén los **factores de riesgo cardiovascular bajo control** (tensión, diabetes, colesterol, peso...)
- **Mantén una dieta e hidratación adecuadas**
- **Si tienes inhibidores**
  - Es igual de importante que practiques ejercicio de forma regular
  - Estas recomendaciones también te serán de utilidad
  - Conseguirás alcanzar los mismos beneficios que las personas hemofílicas sin inhibidor

**Consulta a tu médico, sé constante con tu terapia y realiza deporte de forma segura**  
**¡El camino empieza con el primer paso!**  
**¡Haz ejercicio y disfruta de sus beneficios!**



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. 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. 2. Schafer GS, Valderramas S, Gomes AR, et al. Physical exercise, pain and musculoskeletal function in patients with haemophilia: a systematic review. *Haemophilia* 2016; 22: 119-129. 3. Flaherty LM, Schoeppe J, Kruse-Jarres R, et al. Balance, falls and exercise: beliefs and experiences in people with hemophilia: a qualitative study. *Res Pract Thromb Haemost* 2018; 2: 147-154. 4. World Health Organization. Physical activity and older adults. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/). Último acceso noviembre 2019. 5. Federación Mundial de Hemofilia (FMH). Guías para el tratamiento de la hemofilia- 2ª edición. Disponible en: <http://www1.wfh.org/publications/files/pdf-1513.pdf>. 6. Federación Mundial de Hemofilia (FMH). Ejercicios para personas con hemofilia. Disponible en: <http://www1.wfh.org/publication/files/pdf-1303.pdf>