

**Autores:** Berrueco Moreno R<sup>a</sup>, Rodríguez Nieva N<sup>b</sup>, Rodas Font G<sup>c</sup>

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

DOI: 10.36136/hemofit04

\*Médico hematólogo del Servicio de Oncología y Hematología, Hospital San Joan de Deu, Barcelona; <sup>b</sup>Médico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Sant Joan de Deu, Barcelona; <sup>c</sup>Médico rehabilitador de la Unidad de Medicina del Deporte, Clínic-Sant Joan de Déu, Barcelona; <sup>d</sup>Médico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid; <sup>e</sup>Médico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla.

## La actividad física tiene muchos beneficios para los niños<sup>1</sup>



## La OMS recomienda<sup>5</sup>

- Mínimo de 60 min de ejercicio al día
- Correcta alimentación
- Buenos hábitos de sueño



## Si tu hijo tiene hemofilia...

- Es aconsejable que **practique ejercicio a diario**
- Busca el **deporte más adecuado**
  - Antes de los 7 años, deja que juegue con el resto de niños como uno más
  - A partir de los 8 años suele empezar el deporte de competición, el médico os orientará en esta etapa
- **Ten en cuenta sus gustos**
- Es aconsejable **usar protecciones (rodilleras, coderas, casco) y ropa y calzado adecuados a la actividad**
- **Adapta su tratamiento al tipo de actividad**
- **Pregunta y habla con su médico/pediatra (te orientará y ayudará a resolver dudas)**



## Recuerda...

Si tu hijo es hemofílico es importante que sea un niño activo

Tú eres su referente, si tú te mueves él lo hará

Si te surgen dudas consulta al médico, es tu mejor consejero

## Tu hijo puede hacer ejercicio y deporte, ¡busquemos la mejor fórmula!

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. 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. Erickson KI, Hillman C, Stillman CM, et al. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. Med Sci Sports Exerc. 2019; 51(6):1242-1251; 3. de Greeff JW, Bosker RJ, Oosterlaan J, et al. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. J Sci Med Sport. 2018; 21(5):501-507. 4. González K, Fuentes J, Márquez JL. Physical Inactivity, Sedentary Behavior and Chronic Diseases. Korean J Fam Med. 2017 May;38(3):111-115. 5. 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](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=662487032970E0B6843BBF16B6CDB80B?sequence=1). [Último acceso septiembre 2019]