

Autores: Vilalta Setó N^a; Ruber Martín C.^b

Coordinadoras: De la Corte Rodríguez H^c; Mingot Castellano E^d

DOI: 10.36136/hemofit08

^aMédico hematólogo de la Unidad Trombosis y Hemostasia, Hospital de la Sant Creu i Sant Pau, Barcelona; ^bMédico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Sant Creu y Sant Pau, Barcelona; ^cMédico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid; ^dMédico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla.

La detección y actuación rápida son claves para el manejo precoz y la recuperación efectiva.

¿Cómo reconocerlo?

Actuación



Sangrado fosas nasales o gusto de sangre al tragar

Pérdida superficial de la piel y cambio de color

- ▶ **Sentarse**
- ▶ **Taponar** la fosa sangrante 10-15 min.
- ▶ Si tras 30 min. no cede: **consultar**



- ▶ **Limpiar y desinfectar** la zona
- ▶ **Presionar** la zona de sangrado



Hinchazón, dolor, tumoración, color rojizo de la zona

Niños: pueden cojear, no usar la extremidad afectada, estar más quietos de lo habitual, manifestar dolor

- ▶ **STOP** actividad física



- ▶ **RICE** (reposo, hielo, compresión y elevación de la extremidad afecta)
- ▶ **Administrar factor lo antes posible** (antes de 3 horas)
- ▶ **Consultar con la Unidad de Hemofilia**



Visión borrosa, náuseas, somnolencia, mareos, dolor de cabeza y pérdida de conciencia

Dificultad para tragar o respirar
Afonía
Sensación de cuerpo extraño

Sangre en esputo, en orina o en heces
Dolor torácico, abdominal o de espalda

Dolor de espalda
Alteración de la sensibilidad en brazos o piernas
Debilidad o parálisis de brazos o piernas

El músculo está en tensión, muy doloroso y pálido
Movimientos limitados de la extremidad
Adormecimiento o debilidad de la extremidad

¡¡EMERGENCIA!!
Administrar factor inmediatamente



Traslado urgente a un centro especializado



¡QUE UNA LESIÓN NO TE FRENE!



El tipo de ejercicio/deporte a practicar debe personalizarse según los niveles de factor, la historia de sangrados y las características físicas.^{1,2}

Hay que trabajar sobre todo en la **prevención de las lesiones**: manteniendo una **buena hemostasia** y **adecuada forma física**.

Se debe ser realista y tener en cuenta que **el tiempo** desde la lesión aguda **hasta la recuperación completa varía** según el estado inicial.

La mejor forma de actuar tras una lesión aguda es **prevenir la siguiente mejorando la salud músculoesquelética**.³

Para encontrar más información sobre qué ejercicios son más adecuados tras una lesión y cómo realizarlos de una manera segura puedes consultar el apartado **"Ejercicios de recuperación tras un sangrado"** en nuestra página web: www.hemofit.es

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. Pope RP et al. A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb injury. Med Sci Sports Exerc 2000; 32: 271-277. 2. Herbert RD et al. Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review. BMJ 2002; 325:468. 3. Sorensen B. et al. Management of muscle haematomas in patients with severe haemophilia in an evidence-poor world. Haemophilia. 2012; 18(4):598-606.