

Autores: Mingot Castellano E.^a, Godoy Ramírez A.^b, Tamini Mariño I.^c

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

DOI: 10.36136/hemofit02

^aMédico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla; ^bMédico rehabilitador del Servicio de Rehabilitación, Hospital Regional de Málaga; ^cMédico traumatólogo del Servicio de Traumatología y Medicina Deportiva, Hospital Regional de Málaga; ^dMédico rehabilitador del Servicio de Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid.

Beneficios ¹⁻³

- ▶ **Reduce el dolor**
- ▶ **Ayuda a mejorar:**
 - La fuerza
 - La movilidad
 - La estabilidad de las articulaciones
 - El equilibrio
 - La confianza
- ▶ **Previene lesiones**
- ▶ **Disminuye el riesgo y la frecuencia de los sangrados**
- ▶ **Ayuda a reducir los síntomas de la artrosis**
- ▶ **Puede aumentar el nivel de factor VIII en sangre en pacientes leves y moderados**

Práctica deportiva

Riesgos asociados

▶ **Principal riesgo: sangrado excesivo asociado a una lesión (articular, muscular, visceral o cerebral)²**

BAJO RIESGO DE SANGRADO

Andar, nadar, gimnasio tipo cardio, etc.

RIESGO MODERADO DE SANGRADO

Bicicleta, surf, waterpolo, bailar, gimnasio (aeróbic, elíptica, bicicleta estática, etc.), baloncesto, tenis, squash, pádel, etc.

ALTO RIESGO DE SANGRADO

Esquiar, deportes de contacto, fútbol, etc.

▶ **El riesgo de lesión aumenta si no se tiene en cuenta²**

- Gravedad
- Nivel de factor
- Edad
- Antecedentes de lesión
-
- Complicaciones

Consulta a tu médico antes de realizar una actividad

Hablar con los médicos y fisioterapeutas es imprescindible para:



Comprender **cómo se comporta el factor en tu organismo** a lo largo del día⁴

Saber **qué momento del día es más adecuado** para realizar una actividad u otra⁵



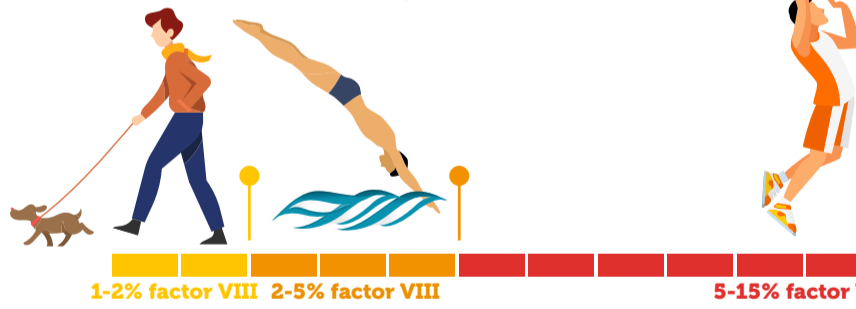
Conocer **cuáles son los niveles de factor necesarios** para cada actividad y cómo **adaptarlo**⁴



Determinar el **tipo de actividad y la intensidad** según tu estado articular⁶

Practica deporte con seguridad⁷

- ▶ Procura tener una **forma física adecuada**
- ▶ Prepara tu cuerpo con un **calentamiento y estiramiento** previo
- ▶ Asegúrate de tener una **cantidad mínima de factor** circulando en sangre según la actividad



Adaptado de Broderick CR, et al. JAMA. 2012 Oct 10;308(14):1452-9.

NO LIMITES LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA POR LESIONES EVITABLES CON UN BUEN ASESORAMIENTO



Consultar al médico



Planificar y personalizar



Usar el equipo apropiado

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. Maffet M, Roton J Jr. Hemophilia in Sports: A Case Report and Prophylactic Protocol. Athl Train. 2017 Jan; 52(1): 65–70; 2. Witmer CM. How I approach managing student athletes at risk for bleeding. Pediatr Blood Cancer. 2019 Feb;66(2):e27523; 3. Coleman N, Nemeth BA, LeBlanc CMA. Increasing Wellness Through Physical Activity in Children With Chronic Disease and Disability. Curr Sports Med Rep. 2018 ;17(12):425-432; 4. Howell C, Scott K, Patel DR. Sports participation recommendations for patients with bleeding disorders. Transl Pediatr. 2017; 6(3): 174-180; 5. Moll S, Berkowitz JN, Miars CW. Elite athletes and anticoagulant therapy: an intermittent dosing strategy. Hematology Am Soc Hematol Educ Program. 2018 Nov 30;2018(1):412-417; 6. Anderson A, Forsyth A. National Hemophilia Foundation. Playing it Safe: bleeding disorders, sports and exercise. 2017. Disponible en: <http://www.hemophilia.ca/files/PlayingItSafe.pdf>. Último acceso agosto 2019. 7. Broderick CR, Herbert RD, Latimer J, et al. Association between physical activity and risk of bleeding in children with hemophilia. JAMA. 2012 Oct 10;308(14):1452-9.