



EJERCICIO

Por qué moverse más es una buena opción

En el pasado, los deportes y la actividad física se desaconsejaban a las personas con un trastorno sanguíneo como la hemofilia. Ahora que las opciones de tratamiento están ampliamente disponibles, se aconseja tanto a niños como a adultos a realizar actividades físicas a pesar de tener una afección sanguínea.^{1,2}

“Los pacientes deben sentirse animados a ser activos.”

— Lisa, especialista clínica de Takeda

Un estilo de vida activo tiene muchos beneficios para las personas con un trastorno sanguíneo, como ayudar a prevenir los sangrados musculares y articulares.³ La actividad física también puede ayudar a mantener un peso saludable, fortalecer los músculos que rodean las articulaciones y mejorar también la salud emocional.²

Personalice su rutina de ejercicios

Al elegir una actividad o un ejercicio, es posible que desee tener en cuenta su historial de sangrados, la constitución general del cuerpo y el estado de sus articulaciones. Su proveedor de atención médica (healthcare provider, HCP) o fisioterapeuta puede ayudarle a desarrollar un régimen de ejercicios que sea el más adecuado para usted.⁴

Asegúrese de hablar con su HCP sobre el deporte o la actividad que está considerando para que ambos puedan determinar si es adecuado para usted. Su HCP puede recomendarle actividades alternativas para que haga los ejercicios que necesita.⁴

Estos son algunos tipos de ejercicios y cómo pueden ayudarle:

- **Ejercicio aeróbico:** quema calorías y ayuda a perder peso, reduciendo la carga en las articulaciones que soportan peso⁴
- **Entrenamiento de fuerza:** aumenta la musculatura y fortalece los tendones que sostienen las articulaciones⁴
- **Equilibrio y flexibilidad:** mejora su postura y su capacidad para moverse⁴

El ejercicio ayuda a perder peso, lo que puede contribuir a disminuir la presión sobre las articulaciones que soportan peso. Si está intentando perder peso, una o dos libras a la semana es un objetivo saludable. Una pérdida de peso más rápida podría ser dura para su cuerpo y potencialmente no saludable.⁴

Se recomienda profilaxis antes de realizar actividades que supongan un mayor riesgo de sufrir lesiones. Antes de realizar la actividad física, profilaxis se lleva a cabo en función de los niveles de actividad del factor. Tener la cantidad adecuada de factor en su cuerpo puede ayudar a proteger sus articulaciones; hable con su HCP sobre qué nivel es adecuado para usted.²

Hacer ejercicio sin correr riesgos

Hay muchas actividades de ejercicio que pueden ser apropiadas para usted. También es posible modificar muchos de los ejercicios descritos a continuación si le da miedo probarlos. Recuerde consultar con su HCP antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio.⁴

En la siguiente tabla, por ejemplo, se indican algunos ejercicios o deportes de bajo y alto riesgo para personas con trastornos sanguíneos.¹ Puede revisar una lista más completa de la [National Hemophilia Foundation \(NHF\)](#).

Actividades de bajo riesgo	Actividades de alto riesgo (no recomendadas)
Natación	Fútbol americano
Golf	Hockey
Senderismo	Lucha libre

Es importante reconocer que ninguna actividad es completamente segura. No dude en comentar sus inquietudes con un HCP o fisioterapeuta. Él o ella pueden ayudarle a decidir qué actividad es la más adecuada para usted o su familia. Además, es esencial que los niños y adolescentes se comuniquen abierta y honestamente con sus padres, su equipo de atención médica y el personal escolar, como entrenadores y profesores. Estas medidas pueden contribuir a la preparación y a la prevención de lesiones graves.¹

Referencias

1. Alice Anderson; National Hemophilia Foundation. Playing it safe: bleeding disorders, sports and exercise. <https://stepsforliving.hemophilia.org/sites/default/files/playing-it-safe.pdf>. Publicado el 2017. Se accedió el 23 de Agosto de 2019.
2. Goto M, Takedani H, Yokota K, Haga N. Strategies to encourage physical activity in patients with hemophilia to improve quality of life. *J Blood Med*. 2016;7:85-98.

3. Preventing hemophilic joint disease with activity and nutrition. UC San Diego Hemophilia and Thrombosis Treatment Center website. <https://health.ucsd.edu/specialties/hematology/hemophilia/education/Pages/joint.aspx>. Se accedió el 4 de septiembre de 2019.
4. Exercise and activity options. Steps for Living website. <https://stepsforliving.hemophilia.org/step-out/wellness-and-prevention/exercise-and-activity-options>. Se accedió el 23 de Agosto de 2019.