

LA TERAPIA FÍSICA

La terapia física puede ayudar también a que las articulaciones y los músculos funcionen como deberían. Al hacer terapia física, los músculos serán más fuertes y las articulaciones funcionarán mejor, lo que significa que habrá menos hemorragias. Eso hará que se sienta mejor y que pueda hacer más.

Afortunadamente hoy los pacientes con hemofilia pueden aprovechar todos los beneficios de la actividad física para lograr un cuerpo fuerte, ágil y resistente.



"Yo te cuido,
tu te cuidas"

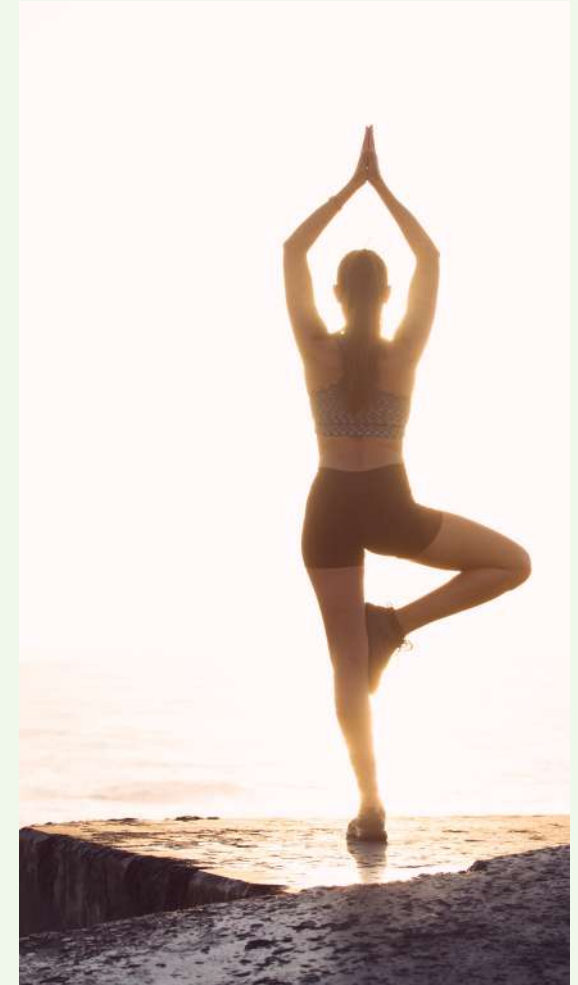


SIAU

Material educativo e informativo

Fuente:

Federación Mundial de Hemofilia



**HEMOFILIA:
EJERCICIO
Y DEPORTE**

HEMOFILIA: EJERCICIO Y DEPORTE

El ejercicio físico y el deporte en personas con hemofilia ayuda a prevenir lesiones musculares, articulares y óseas. Las terapias con factor de coagulación pueden permitir que la persona con hemofilia practique deportes menos riesgosos.



LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a fortalecer músculos y articulaciones, y con ello puede reducir el riesgo de hemorragias, además de contribuir a tener un peso saludable y una mejor calidad de vida. "Cuide lo poquito que queda".

El médico o un fisioterapeuta con experiencia deben ser los que recomienden qué tipo de actividad física o deporte y con qué intensidad pueden practicar las personas con afecciones de la coagulación.

Hasta mediados del siglo XX, el ejercicio físico y el deporte estaban restringidos para las personas con hemofilia, dado que la esperanza de vida era mucho menor que la de hoy. Pero con los cuidados actuales (profilaxis y atención integral) hoy pueden hacer muchas actividades físicas con menor riesgo de sangrado musculo-esquelético.

La mayor parte del sangrado en la hemofilia ocurre internamente, en las articulaciones o los músculos. Las articulaciones afectadas con más frecuencia son las de las rodillas, los tobillos y los codos. Si no son tratados a tiempo pueden producir un daño articular irreversible. Por eso el ejercicio, además de ayudar a mejorar la calidad de vida, logra una buena musculatura que protege de eventuales lesiones



QUÉ DEPORTES PRACTICAR

En realidad, no hay “ejercicios para hemofilia” sino que hay algunos que ayudan a mejorar el estado general del paciente; los deportes como la natación, el ciclismo (con casco) y las caminatas son seguros para la mayoría de las personas con hemofilia (con asesoramiento de un profesional de la salud), mientras que no se recomiendan otros como el fútbol americano, el rugby o el boxeo.