



## IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

 Disminución de la frecuencia y severidad de las hemorragias.


 Disminución de peso: Menos hemorragias articulares, prevención del colesterol, diabetes, hipertensión, infarto, derrame cerebral y cáncer.

 Control del dolor.

 Mejora la movilidad.

 Levanta el estado de ánimo y la autoestima. Ayuda a aliviar el insomnio, controla la ansiedad.

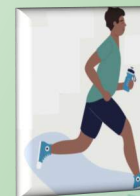
 Hace que te veas saludable.

 Favorecer los procesos de inclusión laboral, social y familiar repercutiendo de forma determinante en la calidad de vida.



## ¿QUÉ DEPORTES PRACTICAR?

En realidad, no hay "ejercicios para hemofilia" sino que hay algunos que ayudan a mejorar el estado general del paciente (plan casero); 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, el parkour y el boxeo.



## 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.



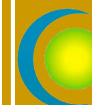
**Estando aliviados  
podremos mantener  
un proyecto de vida**



**¡CADA QUIEN ESTA COMO  
QUIERE ESTAR; ERES EL RE-  
SULTADO DE TI MISMO!**

SIAU

Material educativo e informativo



Y  
O  
T  
E  
C  
U  
I  
D  
O  
T  
U  
T  
E  
C  
U  
I  
D  
A  
S

Organización Vihonco IPS  
Vihonco Bucaramanga IPS  
Integral IPS

**LA IMPORTANCIA  
DE HACER  
EJERCICIO**



Línea  
018000999176  
[www.vihonco.com](http://www.vihonco.com)