

# HEMAWARE

## Qué hacer y qué no hacer al ejercitarse

**PARA LAS PERSONAS CON TRASTORNOS HEMORRÁGICOS**, la actividad física periódica es parte clave del estilo de vida saludable. Ejercitarse periódicamente no solo ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, tales como cardiopatías y diabetes, sino que también fortalece los músculos que están alrededor de las articulaciones, lo que ayuda a prevenir lesiones que puedan ocasionar pérdida de sangre. ¡Pero la seguridad es importante! Siga estos consejos sobre qué hacer y qué no hacer al ejercitarse.

### Hacerse sus evaluaciones

Un fisioterapeuta puede identificar y tratar desequilibrios musculares relacionados con la actividad que usted eligió, para que pueda practicarlas de forma más segura.

### Unirse a un grupo

Ejercitarse en grupo es divertido y puede ayudarlo a motivarse para que se apegue a un régimen para estar en forma. Haga del ejercicio un evento familiar tanto como le sea posible.

### Excederse

El enfoque de "sin dolor no hay resultados" puede conducir a una lesión. Sea paciente y propóngase metas realistas.

### Olvidar el calentamiento

Si realiza de 5 a 10 minutos de actividad ligera antes de ejercitarse, incrementa lentamente el ritmo cardíaco y prepara los músculos para el buen rendimiento, lo que ayuda a prevenir lesiones.

### Ignorar el sangrado

Ejercitar un músculo o articulación que esté experimentando sangrado puede conducir a lesiones por periodos más largos. En vez de eso, ejercite otras partes del cuerpo. ¿Su codo le está dando problemas? Trabaje en la fuerza abdominal o en la resistencia aeróbica.

### Seleccionar una actividad o deporte apropiado

Considere su edad y habilidades. A medida que envejece, las actividades que son más suaves para las articulaciones, como nadar, hacer yoga o taichí, pueden ser una mejor opción.

### Tener un plan de factores

Converse con su equipo médico si un cambio en su cronograma de infusiones es apropiado, tomando en cuenta su actividad, o si se recomienda un reemplazo del factor profiláctico para minimizar su riesgo de sangrado.

### Hacer ejercicio diariamente

Trabaje para lograr ejercitarse por lo menos 30 minutos por día, cinco días a la semana, con intensidad moderada.

### Regresar de una lesión sin consultar con su fisioterapeuta

La recuperación inadecuada puede conducir al daño permanente o a largo plazo de los tejidos y las articulaciones. Hable con su equipo de tratamientos para determinar cuándo puede retomar ciertas actividades físicas.

### Enfocarse solo en deportes o sesiones de ejercicio organizadas

Manténgase físicamente activo en su vida diaria: pasee al perro en distancias más largas, no use los ascensores y tome las escaleras en el trabajo.

*Qué hacer*



*Qué no hacer*