

ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR EMOCIONAL



¿Sabías por qué es tan importante para las personas con trastornos de coagulación realizar actividad física?

Mantener una buena condición musculoesquelética es fundamental para un buen estado de salud. Para las personas con BDs, la actividad física mejora la salud física y mental, protege las articulaciones y músculos, que ayuda a la prevención de sangrados. La actividad física tiene beneficios tanto a nivel físico como también en el plano psicológico y social.



Físicos: Mejora la postura, la fuerza muscular, la capacidad cardiorrespiratoria, la coordinación, el equilibrio. También libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y ayudan a mejorar el estado de ánimo.



Psicológicos: Fortalece la autoestima o imagen de sí mismo, genera autoconfianza, promueve la autosuperación, y nos permite reconocer límites saludables.



Sociales: La actividad física realizada en grupo permite reforzar lazos entre pares, genera pertenencia a un grupo, promueve la inclusión y el juego limpio, y la construcción de redes de apoyo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la actividad física para **TODAS** las personas, a fin de mantener un estado óptimo de salud y promover una sensación de bienestar.



Fomentar la actividad física:

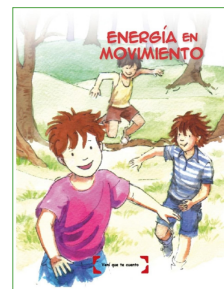
Es importante fomentar desde niños la actividad física para garantizar la continuidad en la vida adulta. Cuando decidas realizar un deporte, no olvides consultar con tu equipo tratante quienes podrán realizar una evaluación de tu estado general y darte consejos sobre la práctica de la actividad que elijas y que sea adecuada para tí.

NO OLVIDES:

- Concurrir al control periódico cuando realizas la actividad.
- Realizar el tratamiento indicado y consensuado con tu equipo tratante; esto se llama Adherencia al tratamiento.
- Comienza con metas pequeñas para mantener la motivación sin poner en riesgo su salud.
- No te compares con los demás, ya que esto puede causar frustración y llevar a excesos.
- Presta atención a las señales de tu cuerpo y detén la actividad si sientes dolor, hinchazón o alguna molestia inusual.
- Consulta rápidamente con tu centro de tratamiento de hemofilia si has tenido algún problema relacionado con tu trastorno hemorrágico durante la actividad.
- Consulta con tu hematólogo y sé realista al considerar la posibilidad de practicar deporte de forma competitiva.

Estas recomendaciones son importantes para todos los BDs sin importar el grado de severidad ... y además, hacer actividad física es muy divertido!! Así que adelante y a disfrutar!!

En el libro «Energía en movimiento» encontrarás más información sobre este tema para compartir con los niños.



Encuentra apoyo local:

Te invitamos a ponerte en contacto con tus organizaciones nacionales miembros (NMO) o con un centro de tratamiento de la hemofilia (HTC) consultando nuestro directorio global:

wfh.org/find-local-support