

Claves de la salud articular

A Adherencia terapéutica

B Balance nutricional

C Cuidado postural

D Dispositivos de apoyo

E Ejercicio físico



Ante cualquier duda sobre esta información consulta a los profesionales que te atienden en la Unidad de Hemofilia

1. Bonanad S, et al. Adherence to prophylaxis in adult patients with severe haemophilia A. *Haemophilia*. 2020;26(5):800-808.
2. Basilio Moreno E, et al. Nutrición, sobrepeso y obesidad. Disponible en: https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_17.pdf. Último acceso: 04/2022.
3. Hulshof CTJ, et al. The effect of occupational exposure to ergonomic risk factors on osteoarthritis of hip or knee and selected other musculoskeletal diseases: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environ Int*. 2021;150:106349.
4. De la Corte-Rodríguez H, et al. The current role of orthoses in treating haemophilic arthropathy. *Haemophilia*. 2015;21(6):723-30.
5. Strike K, et al. Exercise for haemophilia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;12(12):CD011180.
6. De la Corte-Rodríguez H, et al. Applying World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior to people with hemophilia. *Expert Rev Hematol*. 2021;14(5):429-436.

ABECEDARIO de la SALUD ARTICULAR EN HEMOFILIA

Hortensia de la Corte Rodríguez MD, PhD
Servicio de Medicina Física y Rehabilitación



A

Adherencia terapéutica¹

La menor adherencia se asocia a **más hemorragias y peor salud física.**

El seguimiento clínico y los tratamientos disponibles son la clave para evitar el deterioro de la salud articular en hemofilia.

Acuerda con tus médicos cuál es el mejor tratamiento para ti.

Una vez decidido, adminístralos según la pauta establecida.

Las terapias hematológicas, pero también las rehabilitadoras y ortopédicas, **solo serán eficaces si se realizan.**



B

Balance nutricional²

Busca el equilibrio entre las cantidades ingeridas y el gasto calórico según tu actividad. El sobrepeso produce dolor por sobrecarga articular.

Come variado, evitando las grasas saturadas y el exceso de sal.

Los alimentos frescos o cocinados de forma sencilla (cocción, horno, plancha) son la mejor opción.



Come sentado y evita picar entre horas. Bebe 2L de agua al día y duerme las horas necesarias.

Respetar la sensación de saciedad y **no te fuerces a comer, tampoco lo hagas con tus hijos.**



C

Cuidado postural³

La postura mantenida y el manejo de cargas incorrecto produce dolores articulares.

Regula la superficie de trabajo a tu comodidad y cambia frecuentemente de posición.

Evita coger peso desde el suelo o sobre los hombros, manipula las cargas cerca del cuerpo. Pide ayuda externa o divide la carga de peso, si es posible.



Favorece el descanso articular y respeta las horas de sueño.



D

Dispositivos de apoyo⁴

Los productos de apoyo, las ortesis y las adaptaciones en el hogar son útiles para descargar las articulaciones y favorecer la autonomía en las actividades diarias.



La alimentación, el aseo, el vestirse, la movilidad y los desplazamientos resultan más sencillos con estas ayudas.

Tu médico rehabilitador, terapeuta ocupacional o técnico ortoprotésico te aconsejarán sobre el producto más recomendable en tu caso particular.



E

Ejercicio físico^{5,6}

El ejercicio siempre es beneficioso en personas con hemofilia, incorpóralo progresivamente en tu día a día; en el trabajo, en el hogar, en tus desplazamientos...

Realiza actividades aeróbicas con esfuerzo moderado-intenso y actividades de fortalecimiento. Si lo haces 2h 30min/sem obtendrás mayores beneficios para tu salud.

Trata de evitar actividades con riesgo de colisión o gran impacto articular. Para mayor seguridad usa profilaxis.

Limita el sedentarismo y el uso de pantallas, especialmente en los niños, que deben realizar actividad física desde edades tempranas al menos 1h/día.

