

# Estar activo cuando tienes un trastorno hemorrágico

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Muchas personas con trastornos hemorrágicos limitan su actividad física. Esto aumenta su riesgo de desarrollar problemas cardíacos, obesidad y diabetes. En realidad, la actividad física regular puede reducir el número de trastornos hemorrágicos y la cantidad de sangrado (y el dolor). Estar activo también puede ayudar a que tu tratamiento y los medicamentos funcionen mejor. Si deseas una mejor condición física y salud, músculos más fuertes, mejor coordinación y un peso corporal saludable, ¡muévete!

## Empezando

### Mantenlo sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



### Habla con tu médico

Habla con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios sobre tus inquietudes acerca de volverte más activo.



### Actividades sin contacto

físico Intenta actividades sin contacto físico como caminar rápido, nadar, andar en bicicleta, remar, golf, tai chi y entrenamiento con pesas. Esto reducirá tu probabilidad de sangrado.



### Mantente activo con un amigo

Haz actividades que disfrutes y encuentra un compañero de actividades en casa o en el trabajo. Aquellos que hacen ejercicio con un amigo o familiar tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



## Consejos y precauciones sobre el trastorno hemorrágico

Evita los deportes de contacto como el fútbol, el hockey, el rugby, el boxeo, la lucha, el fútbol americano o el lacrosse que pueden causar lesiones hemorrágicas. Consulta con tu médico para ver si está bien que participes en un programa deportivo supervisado que use equipo de protección.

Pregúntale a tu médico si una actividad específica es segura para ti. Habla acerca de tu nivel de habilidad, opciones de tratamiento y equipo de protección. Un aparato ortopédico o una férula pueden ayudarte a proteger algunas articulaciones del sangrado intenso mientras estás activo.

Si has tenido un episodio de sangrado recientemente, reanuda la actividad física lentamente para reducir la posibilidad de una nueva hemorragia.

Si tienes serios problemas musculares u óseos, haz entrenamiento muscular o actividades con pesas que tus articulaciones puedan tolerar. Esto ayudará a mantener tus huesos sanos.

# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Gradualmente acumula hasta 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada (como una caminata rápida), 75 minutos / semana de actividad vigorosa o una combinación de ambos.

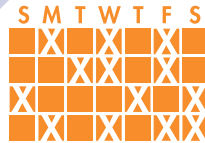
## ¿Qué?

¡Cualquier actividad rítmica continua!



## ¿Con qué frecuencia?

3-5 días / semana



## ¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo duro



## ¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos durante el día.



**Recuerda:** Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad. Caminar, andar en bicicleta, bailar y los ejercicios acuáticos son geniales.

## Precauciones de la actividad aeróbica:

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a moderado.
- Gradualmente aumenta tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio.

# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, por ejemplo, usar pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades cotidianas como levantar la canasta de ropa o los trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

## ¿Qué?

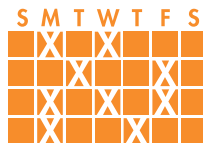
Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo, por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o levantarse y sentarse de la silla.



## ¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana

\* ¡Un día de descanso entre entrenamientos!



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro.



## ¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Gradualmente acumula hasta 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo.



**Recuerda:** Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicio y cómo respirar adecuadamente.

# Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son parte esencial de un programa para personas con un trastorno hemorrágico. Pero puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

## Yoga, Tai Chi y Pilates

¡Todos ayudan con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y también son relajantes!



## Ejercicios de flexibilidad

Estira tus músculos de 2 a 7 días a la semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



## Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio pueden incluir pararse en un solo pie, caminar sobre una línea, o caminar sobre una tabla de equilibrio. Entrena en un área despejada y utiliza una silla o una pared de apoyo si es necesario.



## Más ayuda

Visita [www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](http://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de usted.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

¿Cómo comenzaré esta semana? \_\_\_\_\_