

# LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PROPIOCEPTIVO EN LOS NIÑOS CON HEMOFILIA

Por: M.Sc. David Sáenz Ulloa- Fisioterapeuta UCIGYM

La hemofilia es una patología relacionada con el proceso de coagulación de la sangre; una complicación de la misma es la producción de hemorragias. La razón de estos sangrados prolongados está relacionada con la insuficiencia la coagulación, los cuales serán descritos más adelante <sup>[1]</sup>.

La problemática principal incide en que los factores de coagulación se encuentran en cantidades que no representan los valores normales y dependiendo de la concentración plasmática del factor, se podrá definir si es grave (-1%), moderada (entre 1 y 5%) o leve (entre 5 y 30%) <sup>[2]</sup>.

Existen varios tipos de hemofilia, el más frecuente se conoce como hemofilia A o también llamado hemofilia clásica; en esta, la persona presenta insuficiencia del factor VIII de la coagulación; y con menor incidencia se da la hemofilia B o conocida como Enfermedad de Christmas, en la cual hay déficit de factor IX de la coagulación <sup>[1]</sup>. Existe otro tipo denominado hemofilia C, el cual es el trastorno hemorrágico más frecuente de las afecciones hemorrágicas poco comunes. En este tipo se presenta una carencia del factor XI, siendo el causante de, al menos, el 5% de las enfermedades hemofílicas <sup>[3]</sup> “...y el segundo trastorno hemorrágico que más

comúnmente afecta a las mujeres (después de la enfermedad de Von Willebrand)” <sup>[4]</sup>.

Generalmente, la hemofilia es un trastorno hemorrágico congénito; esto significa que se adquiere a través de los genes de la madre o del padre, siendo la madre la portadora de la enfermedad y el hombre quien la padece <sup>[1]</sup>.

## Propiocepción

La propiocepción se describe como el proceso de aporte de información al sistema nervioso central respecto a la posición y el movimiento, esta información proviene de receptores aferentes en los músculos, la piel, otros tejidos blandos y las articulaciones. Existe todo un mecanismo de propiocepción en el ser humano, en el cual hay receptores con funciones específicas que envían información al sistema nervioso central <sup>[5]</sup>.

## Ejercicio Propioceptivo en la persona con Hemofilia

La persona con hemofilia es considerada vulnerable a presentar lesiones al momento de realizar algún tipo de actividad física o ejercicio. Si bien es cierto, algunos deportes de alto impacto pueden ocasionar serias complicaciones en personas con hemofilia, esto no es motivo para abandonar completamente el ejercicio. Lo que se debe realizar es una dosificación correcta del ejercicio y valorar todos los cuidados que estas personas necesitan.

### REFERENCIAS:

1.Federación Mundial de Hemofilia. ¿Qué es la Hemofilia? 1425 René Lévesque Boulevard West, Suite 1010 Montréal, Québec H3G 1T7 Canadá.

2.Ruiz Arguelles, Guillermo J. (2009). Fundamentos de Hematología. Editorial Médica Panamericana, cuarta edición. México.

3.William W. Hay, Jr, Myron J.Levin, Judith M. Sondheimer, Robin R. Deterding. (2006). Diagnóstico y tratamiento pediátricos. Editorial El Manual Moderno. M

4.Federación Mundial de Hemofilia. (2009). ¿Qué son las deficiencias poco comunes de factores de la coagulación? 1425 René Lévesque Boulevard West, Suite 1010 Montréal, Québec H3G 1T7 Canadá.

5.Porter, S. Tidy Fisioterapia. (2009). Editorial Elsevier, decimo cuarta edición España.

6.Thomas R. Baechle, Roger W. Earlelas. (2007). Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. Editorial Médica Panamericana, segunda edición. Madrid.

7.Saenz, D, Guevara, A. (2012). Diseño de un plan de ejercicios propioceptivos, para miembros inferiores en niños de 2 a 6 años de edad, con hemofilia. Tesis grado UCIMED, Costa Rica



La importancia de realizar ejercicios propioceptivos en niños con edades entre los 2 a 6 años con hemofilia, radica en que la propiocepción facilita la capacidad de percibir mejor una articulación, mejora la posición de esta ante cambios en la superficie y cambios bruscos de movimiento, siendo así uno de los principales mecanismos del equilibrio en los seres humanos [6]. Las personas con hemofilia pueden presentar lesiones como la hemartrosis y los hematomas musculares, que llegan a deteriorar la propiocepción de las articulaciones, por lo cual el trabajo propioceptivo desde edades tempranas se debe promover con el propósito de generar un control neuromuscular adecuado y engramas correctos de movimiento, mediante actividades normales como el juego.



**Imagen 1: Ejemplo de ejercicio propioceptivo mediante juegos con el niño.**

Se toma en consideración el rango de edades mencionado anteriormente, debido a que, por medio del juego, el niño estimula sus habilidades motoras ya que debe implementar la coordinación y sus destrezas físicas para desempeñarse. Además, existirá una interacción social importante, específicamente con sus padres o cuidadores, siendo esto de

gran ayuda sobre el control específico que se tenga de él durante el tratamiento fisioterapéutico. También se facilitará la comunicación verbal o no verbal que involucre la actividad durante el juego, ya que en su desarrollo, tanto el adulto encargado como el menor estarán interactuando de manera directa y constante.



**Imagen 2: Ejemplo de ejercicio propioceptivo mediante juegos con el niño.**

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Los niños con hemofilia deben adaptar la actividad física en sus vidas.
- Se recomienda empezar el ejercicio propioceptivo en edades tempranas ya que los pacientes no muestran un gran deterioro articular.
- El ejercicio propioceptivo podría permitirle al niño disminuir las complicaciones o secuelas osteo articulares.

