



Los hechos

- Una persona con hemofilia tiene sangre que no se coagula como debería. Tiene una deficiencia del factor VIII (hemofilia A) o del factor IX (hemofilia B).
 - Esto afecta principalmente a los hombres, pero puede causar una versión más leve en las mujeres.
 - Es una condición de por vida y sin cura.
- Las personas con hemofilia no sangran más rápido de lo normal pero tienen más dificultades para detener el sangrado.
- El sangrado dentro del cuerpo es el principal problema. Una persona no morirá debido a los cortes o rasguños menores.
- Los niveles de gravedad son leve, moderado, y grave.
- Quizás se requieran medicamentos y/o productos de sangre para ayudar a controlar el sangrado.



Problemas comunes de sangrado

- Sangrado de la boca
- Sangrado abundante en el caso de los cortes y rasguños menores
- Articulaciones: rodillas, codos y tobillos (a largo plazo puede provocar artritis e incapacidad de usar la articulación)
- Lesiones traumáticas (potencialmente mortales si se encuentran en la cabeza, el cuello, los ojos, la garganta, o el abdomen)



Consideraciones sobre la escuela

- Quizás algunas personas tengan más episodios de sangrado que otras, dependiendo de la gravedad.
- Por favor, tenga previsto un plan 504 de ser necesario.



Si usted sospecha de una hemorragia en una articulación

- Pregúntele al estudiante si está teniendo una hemorragia en una articulación (el estudiante está capacitado para identificar las hemorragias).
- Vea si hay calor o dolor, o si el estudiante no está usando la articulación, o la está protegiendo.
- Comuníquese con el padre y la enfermera de la escuela.
- Permita que el estudiante se administre el factor de reemplazo por vía intravenosa si así lo indican el padre o médico.



Primeros auxilios para un sangrado menor

- Reposo, hielo, compresión, y elevación
- **Cortes y rasguños:** limpie, aplique presión, y vende
- **Hemorragias nasales:** sostenga la cabeza derecha (no hacia atrás) y aplique presión
- **Sangrado de la boca:** aplique hielo o una compresa fría
- **Dolor de cabeza (no causado por una lesión):** administre solo Tylenol. Si no se alivia en dos horas o está acompañado de otros síntomas, comuníquese con el padre.

Sangrado de emergencia

- **Cabeza:** náuseas, vómitos, dolor de cabeza, confusión, visión borrosa, o pérdida del conocimiento
- **Ojos:** trauma, y sangrado en y alrededor del ojo
- **Cuello y garganta:** dolor, hinchazón, y dificultad para tragar, o respirar
- **Abdomen:** trauma en el abdomen, sensibilidad aguda, dolor, o hinchazón

En una emergencia:

- Llame al 911.
- Informe al padre.
- Notifique a los servicios médicos de emergencia que el niño tiene un trastorno de la coagulación.
- Comuníquese con un el centro de tratamiento de la hemofilia.



Beneficios de la actividad física

- Promueve el buen estado físico general mejorando lo siguiente:
 - La aptitud cardiovascular
 - La aptitud muscular
 - La salud ósea
 - La composición/el peso corporal
 - La función cognitiva
 - El desempeño académico
 - El sueño
 - La autoestima
 - La confianza en sí mismo
 - La energía
- Reduce los sentimientos de ansiedad y depresión
- Reduce la fatiga
- Mejora el equilibrio y la coordinación
- Promueve un espíritu de participación e involucramiento
- Reduce el riesgo de lo siguiente:
 - Hemorragias espontáneas en las articulaciones
 - Cardiopatía
 - Apoplejía
 - Hipertensión
 - Diabetes tipo 2
 - Cáncer de colon



¿Qué deportes son seguros?

- **EVITE LOS DEPORTES DE ALTO IMPACTO** tales como el fútbol americano, el boxeo, el hockey, el rugby, y la lucha libre.
- Promueva los deportes de bajo impacto tales como correr, los deportes acuáticos, y el golf.
- Consulte siempre a los padres sobre cualquier participación en los deportes.
- Busque las calificaciones de las actividades en los materiales titulados "Playing It Safe" proporcionados por la Fundación Nacional de Hemofilia.

*Los moretones
son una
ocurrencia
común en las
personas con
trastornos
congénitos de la
coagulación*