

Hemofilia y dolor: Guía del manejo integral del dolor articular

Con la colaboración de los doctores **Rubén Cuesta**
y Roberto Ucero, del Grupo de Investigación
en Hemofilia y Fisioterapia (InHeFis).



Con el aval de:



El dolor en la hemofilia: una prioridad para la calidad de vida

El dolor es la manifestación clínica más frecuente y una de las principales variables que impactan negativamente en la calidad de vida de las personas con hemofilia.¹⁻³ Tradicionalmente asociado únicamente a los episodios hemorrágicos agudos (hemartrosis), el dolor en la hemofilia se presenta también como una **condición crónica** (por artropatía hemofílica y sinovitis).^{1,4,5}

El dolor, por tanto, no es solo una sensación física localizada, sino una **experiencia sensorial y emocional compleja**.^{2,3} En este contexto, su manejo eficaz trasciende el uso de **analgésicos** requiriendo un **abordaje integral** y coordinado por un **equipo multidisciplinar**.^{1,3,5}

El objetivo fundamental para abordar el dolor es **promover un estilo de vida activo y la educación en neurociencia del dolor** para desvincular la actividad del miedo al dolor (quinesiofobia) y del dolor persistente.²⁻⁴ En este proceso, el **fisioterapeuta especializado** se posiciona como **uno de los profesionales clave** dentro

del equipo multidisciplinar **para guiar la actividad física segura y terapéutica**,³⁻⁵ esencial tanto para la **prevención de nuevas lesiones articulares** como para la **neuromodulación del dolor crónico establecido**.²⁻⁵

Con este material tienes a tu alcance una serie de **vídeos que sirven como una guía para entender y abordar el dolor de la mano de especialistas**.¹⁻³ Los doctores Rubén Cuesta y Roberto Ucero, del Grupo de Investigación en Hemofilia y Fisioterapia (InHeFis), abordan todo tipo de **cuestiones y consejos para el manejo adecuado del dolor y la mejora de tu día a día**.^{2,3}

Recomendaciones clave para el manejo del dolor

El manejo adecuado del dolor en la hemofilia requiere de una **participación activa del paciente y un enfoque global**.^{1,3,5} Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



Movimiento controlado: el **ejercicio activo adaptado** es una de las herramientas más importantes para el **tratamiento y la prevención** de la artropatía hemofílica con un efecto analgésico relevante.^{6,7} **Evita el sedentarismo**, que debilita la estructura musculoesquelética.^{4,5}



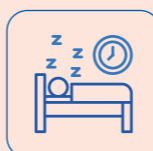
Miedo al dolor (quinesiofobia): el miedo al movimiento **debe abordarse mediante el entrenamiento progresivo y pautado bajo supervisión fisioterapéutica** para desvincular la actividad del dolor.⁸



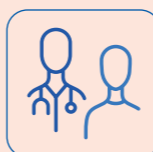
Uso del frío y el calor adecuados: utiliza el **frío** (vasoconstricción) solo durante los sangrados o tras un traumatismo **para ayudar a controlar el dolor y la inflamación asociada al sangrado**. Reserva el **calor** (analgesia) exclusivamente **para el dolor muscular sin sangrado**.^{1,4,5}



Aprende cómo funciona tu sistema nervioso: entiende que el dolor puede ser amplificado por la sensibilización central.⁹ **Utiliza técnicas de relajación**, como el control de la respiración, para modular la hiperactividad del sistema nervioso.¹⁻³



Factores psicosociales: mantén una **higiene del sueño adecuada**, una **nutrición equilibrada** y busca **apoyo psicológico**, ya que estos factores influyen directamente en la percepción y tolerancia al dolor.^{1,3,5}



Colaboración multidisciplinar: tu equipo de referencia

Recuerda que el **éxito en el manejo del dolor** se basa en la coordinación de tu equipo de profesionales sanitarios.^{3,5} **Consulta siempre a tu médico y a tu fisioterapeuta de referencia antes de iniciar cualquier programa de ejercicio o modificar tus pautas de autocuidado**.^{1,3-5} La **práctica física debe estar siempre adaptada** a tus condiciones clínicas, rango articular y tratamiento farmacológico, garantizando la seguridad y eficacia del abordaje.³⁻⁵



El dolor en la hemofilia: una prioridad para la calidad de vida

El dolor es la manifestación clínica más frecuente y una de las principales variables que impactan negativamente en la calidad de vida de las personas con hemofilia.¹⁻³ Tradicionalmente asociado únicamente a los episodios hemorrágicos agudos (hemartrosis), el dolor en la hemofilia se presenta también como una **condición crónica** (por artropatía hemofílica y sinovitis).^{1,4,5}

El dolor, por tanto, no es solo una sensación física localizada, sino una **experiencia sensorial y emocional compleja**.^{2,3} En este contexto, su manejo eficaz trasciende el uso de **analgésicos** requiriendo un **abordaje integral** y coordinado por un **equipo multidisciplinar**.^{1,3,5}

El objetivo fundamental para abordar el dolor es **promover un estilo de vida activo y la educación en neurociencia del dolor** para desvincular la actividad del miedo al dolor (quinesiofobia) y del dolor persistente.^{2,4} En este proceso, el **fisioterapeuta especializado** se posiciona como uno de los profesionales clave dentro

del equipo multidisciplinar **para guiar la actividad física segura y terapéutica**,^{3,5} esencial tanto para la **prevención de nuevas lesiones articulares** como para la **neuromodulación del dolor crónico establecido**.^{2,5}

Con este material tienes a tu alcance una serie de **vídeos que sirven como una guía para entender y abordar el dolor de la mano de especialistas**.¹⁻³ Los doctores Rubén Cuesta y Roberto Uceró, del Grupo de Investigación en Hemofilia y Fisioterapia (InHeFis), abordan todo tipo de **cuestiones y consejos para el manejo adecuado del dolor y la mejora de tu día a día**.^{2,3}



Acceso a vídeos



Vídeo 1

¿Por qué me duele? Entendiendo el dolor en hemofilia

En este vídeo exploramos la **naturaleza del dolor**, qué tipos de dolor existen y cómo el abordaje integral del dolor es clave para una **calidad de vida adecuada**.



Vídeo 2

Calor, frío y otros aliados cotidianos

Aprende a **usar adecuadamente el frío y el calor**, así como otros aliados cotidianos, que te ayudarán a abordar diferentes situaciones en tu día a día.



Vídeo 3

Gestión emocional del dolor

El dolor en la hemofilia es una **experiencia global**, no solo física. En este vídeo, entenderás la conexión entre tu **estado de ánimo** y el **sistema nervioso**, y su impacto en el dolor.



Vídeo 4

Consejos para pacientes pediátricos con hemofilia

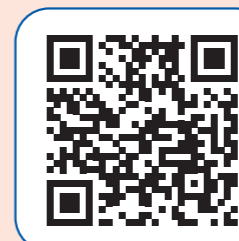
El **ejercicio en pacientes pediátricos** no es sólo recomendable: es **fundamental**. Descubre la importancia de la actividad física y del **abordaje activo** en fisioterapia.



Vídeo 5

Consejos para pacientes adultos con hemofilia

El **sedentarismo** es el primer error en un adulto con hemofilia. Descubre cómo la **educación en dolor y el ejercicio físico adaptado** es el mejor abordaje para combatir el dolor crónico y recuperar la confianza en el movimiento.



Vídeo 6

Importancia del ejercicio físico y el equipo multidisciplinar

En este vídeo, entenderemos por qué el **equipo de profesionales sanitarios** debe alinearse y adaptar la actividad física a cada caso, teniendo en cuenta limitaciones y necesidades de cada persona.



Vídeo 7

El papel del fisioterapeuta

En este vídeo, profundizamos en la **importancia de la fisioterapia** y el **papel crucial del fisioterapeuta especializado**. Repasaremos cuándo acudir a este especialista y dónde poder encontrarlos.

SÍGUENOS EN NUESTROS PERFILES DE REDES SOCIALES PARA MANTENERTE AL DÍA



Puedes ver
toda la campaña aquí

1. Srivastava A, et al. WFH Guidelines for the Management of Hemophilia, 3rd edition. 2020. Disponible en: <https://www1.wfh.org/publications/files/pdf-1863.pdf>. Último acceso: 02/2026.
2. Ucero-Lozano R. Eficacia de una intervención de fisioterapia mediante visualización de movimiento en el abordaje del dolor en pacientes con artropatía hemofílica: estudio clínico aleatorio multicéntrico [tesis doctoral]. Murcia, España: Universidad de Murcia; 2023.
3. Moreno Segura N. Tratamiento no farmacológico del dolor crónico en pacientes con hemofilia: eficacia de un programa de fisioterapia combinado con terapia cognitivo-conductual [tesis doctoral]. Valencia: Universitat de València; 2021. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=303972&utm_source=chatgpt.com. Último acceso: 12/2025.
4. Federación Española de Hemofilia (FEDHEMO). Pautas y ejercicios en hemartros, sinovitis, hematomas y artropatías. Montalvo Martínez R, Baena García E, Álvarez Rodrigo C, autores. Madrid: FEDHEMO; [s. f.]. Publicación electrónica. Disponible en: <https://fedhemo.com/manejo-del-dolor-en-pacientes-con-hemofilia/>. Último acceso: 12/2025.
5. Álvarez Román MT, coord. Guías españolas para el manejo del paciente con hemofilia. Madrid: Real Fundación Victoria Eugenia; 2022.
6. Calatayud J, Pérez-Alenda S, Carrasco JJ, et al. Safety and Effectiveness of Progressive Moderate-to-Vigorous Intensity Elastic Resistance Training on Physical Function and Pain in People With Hemophilia. *Phys Ther*. 2020;100(9):1632-1644.
7. Villalón-González M, Pérez-Llanes R, López-Pina JA, et al. Low-Load Quadriceps Strengthening With Blood Flow Restriction in Adults With Haemophilic Knee Arthropathy: A Randomised Controlled Trial. *Haemophilia*. 2025 Dec 26.
8. Ucero-Lozano R, López-Pina JA, Ortiz-Pérez A, et al. Quality of life and its predictors among adult patients with haemophilic arthropathy. An observational study. *BMC Musculoskelet Disord*. 2021;22(1):448.
9. Bermúdez-Egidos M, Pérez-Llanes R, Ucero-Lozano R, et al. Conditioned Pain Modulation in Patients with Hemophilic Arthropathy: A Cross-Sectional Cohort Study. *J Clin Med*. 2025;14(5):1728.



Roche Farma, S.A.
C/ Ribera del Loira, 50, 28042 Madrid
Tel.: 91 324 81 00 Fax: 91 744 70 36
www.roche.es