



¿Qué son los trastornos
hemorrágicos?

Walgreens
Specialty Pharmacy

Tabla de contenido

Lo que necesita saber sobre los trastornos hemorrágicos	1
Cómo afectan los trastornos hemorrágicos al cuerpo	1
Tipos de trastornos hemorrágicos	2
Causas	3
Diagnóstico.....	4
Síntomas	4
Complicaciones	4
 Vivir con trastornos hemorrágicos.....	 5
Medicamentos.....	5
Cambios en el estilo de vida	7
Cuidado continuo.....	11
 Referencias.....	 13
Notas.....	14

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No tiene por objeto sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni posponga pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. Walgreens Specialty Pharmacy no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, intervención, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. Cualquier uso que haga de la información provista en esta publicación es solo bajo su propio riesgo.

Esta publicación fue creada por y es provista como un servicio de Walgreens Specialty Pharmacy.



Lo que necesita saber sobre los trastornos hemorrágicos

Aprender a manejar un trastorno hemorrágico podría parecer un reto, especialmente al principio. Ya sea que viva con un trastorno hemorrágico o que esté a cargo del cuidado de una persona que sufre alguna de estas afecciones, comprender el diagnóstico puede ayudarle a tomar el control de sus inquietudes de salud. Este folleto le brinda información sobre los trastornos hemorrágicos, qué esperar después del diagnóstico y cómo manejar los síntomas para llevar una vida plena y activa.

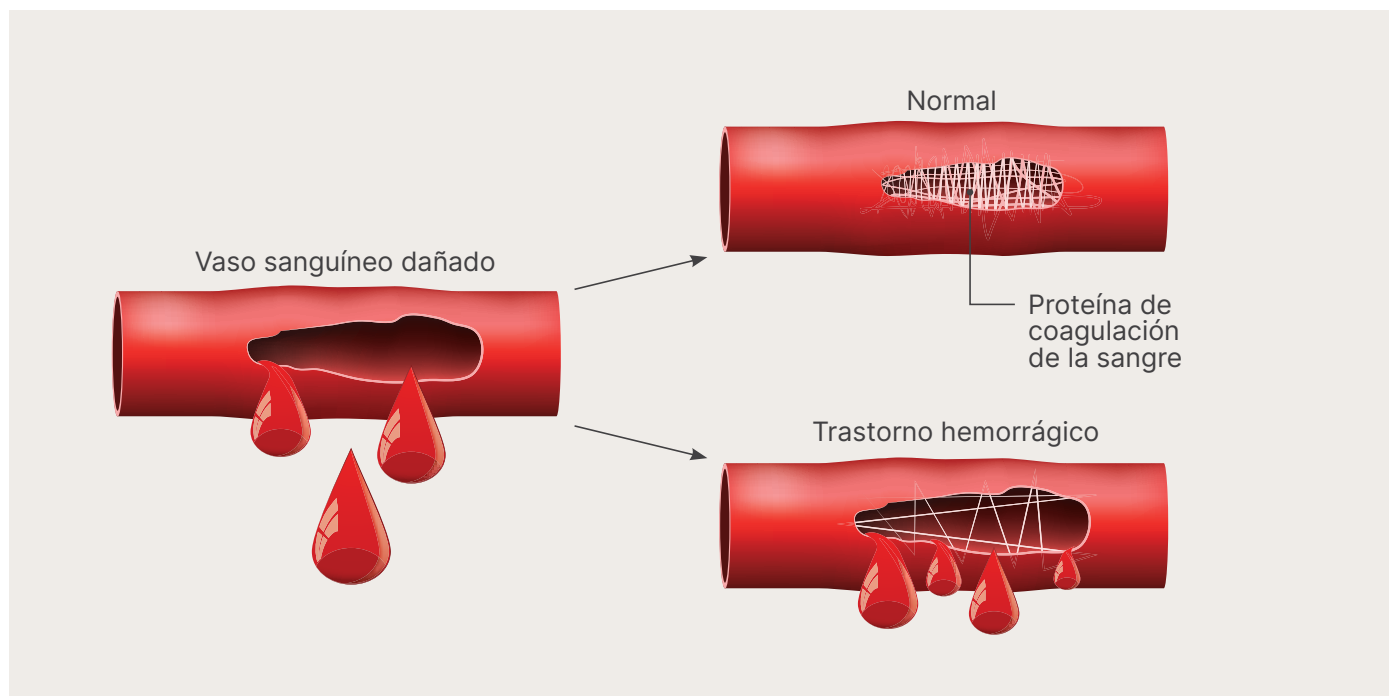
Cómo afectan los trastornos hemorrágicos al cuerpo

Ante una lesión, el cuerpo forma un coágulo de sangre para detener cualquier sangrado. (Vea la figura). Para formar un coágulo, el cuerpo necesita unas células llamadas plaquetas y unas proteínas, llamadas factores de coagulación.¹ Existen varios tipos diferentes de factores de coagulación. Estos ayudan a las plaquetas a unirse para sellar cualquier lesión en los vasos sanguíneos o la piel.²

En los trastornos hemorrágicos, el cuerpo puede no tener suficientes plaquetas. O bien, los factores de coagulación pueden no actuar como deberían hacerlo.¹ Debido a esto, el sangrado puede durar más de lo normal.

El sangrado también podría producirse dentro del cuerpo. Podría ocurrir en las articulaciones o los músculos.³ Esto puede dañar los órganos y tejidos. También podría ser mortal.²

Figura. Proceso de coagulación





Tipos de trastornos hemorrágicos

Existen diferentes tipos de trastornos hemorrágicos. Algunos son leves, mientras que otros pueden ser más graves.

Enfermedad de Von Willebrand

El trastorno hemorrágico más frecuente es la enfermedad de von Willebrand (EvW).⁴ Esta afección afecta a hombres y mujeres por igual. Sin embargo, las mujeres que tienen la EvW tienen mayor probabilidad de tener síntomas, como sangrado abundante en los periodos menstruales, el embarazo y el parto.⁵

La EvW surge de problemas con una proteína de la sangre llamada factor de von Willebrand (FvW).⁴ Los problemas con el FvW afectan la capacidad de coagulación de la sangre. Hay tres tipos de EvW⁴:

- **Tipo 1:** El cuerpo tiene niveles más bajos de lo normal de FvW. Este es el tipo más frecuente.⁶
- **Tipo 2:** El FvW no trabaja como debería hacerlo.
- **Tipo 3:** El cuerpo tiene una cantidad muy baja o inexistente de FvW. Esta es la forma más severa usualmente.

Otra forma de EvW se denomina síndrome de von Willebrand adquirido.⁶ Este se presenta en adultos debido a ciertos medicamentos o afecciones de salud, como enfermedades autoinmunitarias, enfermedad cardíaca o algunos tipos de cáncer.⁷

La mayoría de las personas que sufren EvW no tienen problemas graves, a menos que tengan una lesión importante o deban someterse a una cirugía.⁴ Muchas personas con EvW no saben que tienen la afección.³ Casi 9 de cada 10 personas con EvW no han sido diagnosticadas.⁴

Hemofilia

La hemofilia es menos frecuente que la EvW. Generalmente afecta a los hombres, con raras excepciones.² Las personas que tienen hemofilia no tienen suficiente factor de coagulación. Hay dos tipos de hemofilia⁸:

- **Hemofilia A.** El cuerpo no tiene suficiente factor de coagulación VIII. Un 80% de las personas que tienen hemofilia tienen el tipo A.²
- **Hemofilia B.** El cuerpo no tiene suficiente factor de coagulación IX.

Ambos tipos pueden ser leves, moderados o graves. Esto depende de la cantidad de factor de coagulación presente en la sangre⁸:

- Leve. 5 a 40% del factor de coagulación normal
- Moderada. 1 a 5% del factor de coagulación normal
- Grave. Menos del 1% del factor de coagulación normal

Deficiencias del factor de coagulación y trastornos de plaquetas

A veces, las plaquetas no funcionan como deberían. En casos poco frecuentes, no hay ciertos factores de coagulación o estos no funcionan como deberían. Un ejemplo de esto es la deficiencia del factor XIII.⁹ Al igual que en la EvW y la hemofilia, esto puede provocar sangrado prolongado y hemorragias internas espontáneas.⁹

Causas

Los trastornos hemorrágicos pueden afectar a cualquier persona. Pero en la mayoría de los casos, son hereditarios.¹¹ Lo que indica que se transmiten de una generación a la otra. Algunas personas afectadas pueden tener pocos síntomas o ninguno. Pero igualmente pueden transmitir la afección a sus hijos.^{2,6}

A veces, los niños nacen con trastornos hemorrágicos incluso cuando no hay antecedentes familiares. Esto se debe a cambios aleatorios (mutaciones) en los genes que afectan la coagulación de la sangre.²

En algunos casos, los trastornos hemorrágicos son adquiridos. Esto quiere decir que no estaban presentes al momento del nacimiento. En cambio, aparecen durante la vida de la persona. Pueden presentarse por diferentes motivos, entre otros^{1,11,12}:

- Trastornos autoinmunitarios donde los anticuerpos atacan los factores de coagulación o las plaquetas del propio cuerpo
- Ciertos fármacos, como los anticoagulantes
- Enfermedad renal o hepática
- Falta de vitamina K
- Problemas de tiroides

Diagnóstico

Existen varias pruebas para diagnosticar los trastornos hemorrágicos. Algunas pueden determinar la gravedad de estos.^{2,6} Su proveedor de servicios médicos posiblemente usará muchos tipos de información para el diagnóstico^{1,2}:

- Análisis de sangre
- Historial médico familiar
- Historial médico personal
- Examen físico

Algunos trastornos hemorrágicos se diagnostican en la infancia y en los primeros años de la niñez.^{2,6,13} Generalmente, los tipos graves se diagnostican en el primer año de vida. Las formas más leves pueden no diagnosticarse hasta la adultez.^{2,6,9}

Datos de los trastornos hemorrágicos

Hemofilia

Afecta alrededor de **1 de cada 5,000 hombres** nacidos cada año en los EE.UU.²

Afecta alrededor de **30,000 personas** en los EE.UU.¹⁰

Enfermedad de von Willebrand

Afecta alrededor de **1%** de la población mundial.⁴

Es el tipo de trastorno hemorrágico más frecuente en las **mujeres**.¹¹

Entre 2012 y 2016, se trataron casi **15,000 personas** en los EE.UU.⁵

Síntomas

Los síntomas pueden variar de una persona a otra. Algunas personas tienen síntomas graves, mientras que otras tienen síntomas leves.^{2,6}

Estos pueden ser algunos de los síntomas^{2,6,9}:

- Anemia o bajos niveles de hierro
- Sangrado en la boca cuando salen los dientes o al perder una pieza dental
- Sangre en la orina o las heces
- Moretones
- Sangrados nasales frecuentes o espontáneos
- Sangrados menstruales abundantes
- Abortos recurrentes
- Articulaciones rígidas, inflamadas o dolorosas
- Problemas con la cicatrización de heridas
- Sangrado prolongado o abundante después de una lesión, cirugía o procedimiento dental

Complicaciones

Si no se tratan, los trastornos hemorrágicos pueden provocar daños perdurables. En algunos casos, pueden ser potencialmente mortales.^{2,6} Es vital conocer los signos de las complicaciones graves.

El sangrado en las articulaciones o alrededor de estas es frecuente y puede suceder sin ninguna causa.^{2,9} Inicialmente, solo puede hacer que las articulaciones se sientan rígidas. Con el tiempo, puede dañar las articulaciones y causar dolor. Podría ser difícil o imposible mover las articulaciones afectadas.² También puede provocar otros problemas de salud, como artritis.⁹

Los signos de un sangrado en las articulaciones pueden ser los siguientes¹⁴:

- Llanto o irritabilidad en niños pequeños
- Molestias o dolor
- Pérdida de movimiento
- Rigidez
- Hinchazón
- Hormigueo en la articulación
- Calor
- Uso preferencial de una extremidad o rechazo a caminar por parte de un niño pequeño

En algunos casos graves, el sangrado puede producirse en el cerebro. Esto podría ocurrir después de un golpe menor en la cabeza o luego de una lesión más importante.² En algunos casos, esto sucede sin causa aparente.⁹

Los signos de un sangrado en el cerebro pueden ser los siguientes²:

- Torpeza con los brazos o las piernas
- Visión doble
- Vómitos repetitivos
- Dolores de cabeza muy intensos, dolor o rigidez en el cuello
- Crisis epilépticas o convulsiones
- Somnolencia o cambios en el comportamiento
- Debilidad repentina
- Dificultad para caminar

Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cómo detectar los primeros signos de complicaciones graves. Analicen qué debe hacer y cuándo debe buscar atención médica inmediata.



Vivir con trastornos hemorrágicos

No hay cura para los trastornos hemorrágicos. Pero existen muchas maneras de manejar los síntomas y evitar el daño al cuerpo. Los tratamientos con medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar.

Las metas del tratamiento incluyen^{2,6}:

- Aumentar o reemplazar los factores de coagulación
- Evitar el daño a las articulaciones y otros problemas de salud graves
- Detener la desintegración de los coágulos

Medicamentos

Junto con los cambios en el estilo de vida, ciertos medicamentos pueden ayudar a tratar los trastornos hemorrágicos. El tratamiento depende de la causa.¹ El mejor enfoque puede ser diferente en cada persona.

Hay varios tipos de tratamientos disponibles.^{2,6,15-16} (Vea la tabla 1). Algunos tratamientos se usan con frecuencia.^{2,12} Otros se usan solo después de una lesión o un episodio de sangrado. Esto se denomina tratamiento a demanda.² Otros medicamentos solo se utilizan antes de procedimientos médicos o quirúrgicos, o actividades que implican el riesgo de una lesión.²

No todos los tratamientos funcionan para todas las personas. Algunos pueden funcionar inicialmente, pero dejan de actuar con el paso del tiempo.¹⁷

Algunas personas generan anticuerpos que atacan el factor de coagulación que se usa para el tratamiento.² Estos anticuerpos se llaman inhibidores y evitan que el tratamiento funcione.^{2,18}

Si esto sucede, un proveedor de servicios médicos puede recetarle una mayor dosis de factor de coagulación o un factor de



coagulación de otro origen.^{2,18} Las personas que tienen inhibidores también pueden necesitar usar productos sanguíneos especiales llamados agentes coagulantes de puenteo. Estos productos saltean los factores bloqueados por los inhibidores, lo que permite que el cuerpo forme coágulos durante un episodio de sangrado.¹⁸

Su proveedor de servicios médicos desarrollará un plan adecuado para usted. Es importante que siga el tratamiento exactamente según se lo recetaron. Esto implica usar las dosis correctas en los momentos adecuados. Esto también significa que no se debe interrumpir el tratamiento sin hablar antes con su proveedor de servicios médicos.

Seguir el tratamiento como corresponde es vital para controlar un trastorno hemorrágico y evitar problemas de salud graves. Si su tratamiento comienza a resultarle demasiado difícil, pídale ayuda a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico. Siempre puede trabajar junto con su proveedor de servicios médicos para ajustar el tratamiento según sea necesario.

Tabla 1. Tratamientos para los trastornos hemorrágicos

Tratamiento	Acción
Medicamentos antifibrinolíticos ^{2,6,16}	• Impiden que los coágulos de sangre se desintegren. • Controlan los sangrados menstruales abundantes.
Medicamentos corticosteroides ²	Reducen el dolor y la hinchazón en las articulaciones afectadas.
Crioprecipitados ¹⁵	Aumentan o reemplazan el factor VIII.
Desmopresina ¹⁵⁻¹⁶	Estimula la liberación del factor VIII y del factor de von Willebrand.
Concentrados de factor ¹⁵⁻¹⁶	Reemplazan los factores de coagulación que faltan o están bajos.
Plasma fresco congelado ¹⁵	Aumenta o reemplaza los factores VIII y IX
Sellador de fibrina	Cubre una herida para detener directamente el sangrado.
Tratamiento hormonal ¹⁶	• Aumenta el FvW y el factor VIII. • Controla los sangrados menstruales abundantes.
Suplementos de hierro ¹¹	Aumentan los glóbulos rojos y elevan los niveles de hierro.
Sin factor de reemplazo ²⁶	Ayuda a restaurar la función del factor VIII.
Analgésicos ²	Reducen el dolor y la hinchazón en las articulaciones afectadas.



Cambios en el estilo de vida

Junto con los medicamentos, ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar la salud en general. Alimentarse bien, mantenerse activo, descansar lo suficiente y manejar la salud emocional pueden ser beneficiosos.

Alimentarse bien

No existe una dieta específica para los trastornos hemorrágicos. Una dieta saludable y equilibrada puede respaldar el bienestar general. Esto incluye lo siguiente¹⁹:

- Carbohidratos, como cereales integrales, frutas y verduras
- Grasas
- Proteínas, como pescado, pollo, frutos secos, semillas y legumbres
- Agua
- Vitaminas y minerales

Una dieta sana es clave para alcanzar y mantener un peso saludable. Esto puede ayudar a reducir la tensión adicional en las articulaciones que podrían estar debilitadas por los sangrados.¹⁹ O podría aumentar la masa muscular que permite realizar más actividad física.¹⁹

Algunas personas necesitan más nutrientes para reparar los tejidos dañados o para recuperarse de una cirugía. Otras requieran soporte nutricional para afecciones

relacionadas como el VIH o la enfermedad hepática. En estos casos, un proveedor de servicios médicos o nutricionista podrían recomendarle ciertos suplementos.¹⁹

Cada persona tiene diferentes necesidades nutricionales. Estas pueden cambiar con el tiempo. Trabaje con su proveedor de servicios médicos para identificar el mejor curso a seguir.

Mantenerse activo

Mantenerse activo también es vital para la salud en general. Puede brindarle una cantidad de beneficios, entre otros^{2,19}:

- Mejor calidad del sueño
- Menos estrés y ansiedad
- Peso saludable
- Músculos y articulaciones fuertes
- Músculos flexibles

Mantenerse seguro

Vivir con un trastorno hemorrágico implica tomar ciertas medidas de seguridad. Estas son algunas precauciones que podría tomar^{2,6}:

- Pregúntele a su proveedor de servicios médicos y farmacéutico qué medicamentos son seguros.
- Cuente con un plan en caso de lesiones y prepare cualquier tratamiento que pudiera necesitar.
- Coloque almohadillas en los bordes afilados y las esquinas de los muebles cerca de los niños pequeños.
- Comparta un plan en caso de lesiones con el personal médico y los cuidadores en la escuela, la guardería, el trabajo o el gimnasio.
- Aféitese con rasuradoras eléctricas en lugar de con hojas de afeitar.

- Manténgase al día con las vacunas, especialmente para la hepatitis A y B.
- Informe a los dentistas, proveedores de servicios médicos y farmacéuticos sobre cualquier tratamiento.
- Use equipo protector, como rodilleras o coderas, cuando sea necesario.
- Use un brazalete o un collar donde se identifique su afección.
- Use cascos y cinturones de seguridad.

Consulte a su proveedor de servicios médicos qué más debería considerar. Juntos podrán crear un plan para evitar las enfermedades y lesiones. Esto también podría ayudar a garantizar un tratamiento rápido de ser necesario.

El ejercicio periódico puede evitar las enfermedades de las articulaciones asociadas con los trastornos hemorrágicos.¹⁹ También podría ayudar a reducir la frecuencia y la gravedad del sangrado en las personas con hemofilia.²⁰ Es importante mantenerse activo, con algunas limitaciones y precauciones.²

Por ejemplo, los deportes de contacto como el fútbol, el hockey o la lucha pueden no ser opciones seguras. Pero el golf, la natación o la caminata podrían ser perfectamente adecuados.² Y algunas personas usan factores de coagulación antes de hacer actividad física para evitar el sangrado en caso de lesiones.²

Hable con su proveedor de servicios médicos sobre el tipo y la cantidad correctos de ejercicio. Puede pedir que le recomienden a un fisioterapeuta que pueda ayudarlo a desarrollar un plan de ejercicios.² Con el plan correcto, es posible mantenerse activo y sin riesgos.

Descansar lo suficiente

Además de alimentarse bien y mantenerse activo, descansar lo suficiente es crucial para la salud en general. Dormir bien puede brindar varios beneficios, por ejemplo²¹:

- Mejor estado de ánimo
- Mayor concentración mental
- Aumento de energía
- Más hormona de crecimiento para impulsar el desarrollo de masa muscular y reparar células y tejidos
- Sistema inmunológico más fuerte

La cantidad adecuada de descanso varía de persona a persona. También puede variar de acuerdo con la edad. Consulte la tabla 2.²² Las necesidades de descanso también pueden ser diferentes para las personas que viven con afecciones crónicas, como los trastornos hemorrágicos. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cuántas horas de sueño son las indicadas para usted.

Tabla 2. Horas de sueño recomendadas según la edad

Edad	Horas de sueño
Recién nacidos (0 a 3 meses)	14–17
Bebés lactantes (4 a 11 meses)	12–15
Niños pequeños (1 a 2 años)	11–14
Niños preescolares (3 a 5 años)	10–13
Niños en edad escolar (6 a 13 años)	9–11
Adolescentes (14 a 17 años)	8–10
Adultos jóvenes (18 a 25 años) o adultos (26 a 64 años)	7–9
Adultos mayores (mayores de 65 años)	7–8



Los trastornos hemorrágicos pueden ser agotadores. Los síntomas como la anemia pueden provocar fatiga.¹¹ Desafortunadamente, un sangrado doloroso o el dolor en las articulaciones podrían impedir que duerma bien.²³

Trabaje con su proveedor de servicios médicos para tratar el dolor que interfiere con el descanso. La falta de sueño puede aumentar la sensación de dolor.²³ Esto crea un ciclo interminable que afecta el bienestar físico y mental.²³

De ser necesario, su proveedor de servicios médicos puede recetarle ciertos medicamentos para controlar mejor el dolor y promover el descanso.²³ Cuénteles a su proveedor de servicios médicos sobre sus problemas para dormir. Es importantísimo encontrar maneras de descansar y recuperarse.

Salud emocional

Algunos días, puede ser duro vivir con un trastorno hemorrágico. Tener precaución y mantenerse seguro podría volverse estresante. Manejar el dolor o pasar por nuevos tratamientos puede ser algo abrumador. Puede hacer difícil el conectar con otros también.

Podría sentir frustración o ansiedad. Esto es de esperarse.¹⁹ Es bueno reconocer estos sentimientos. Puede identificar maneras saludables de lidiar con esto.

Junto con una alimentación saludable, actividad física periódica y un descanso adecuado, ciertas acciones pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo; entre ellas¹⁹:

- Crear un sistema de soporte con familiares y amigos
- Identificar fuentes de estrés y evitarlas siempre que sea posible
- Compartir sus sentimientos con personas en las que confíe
- Usar el humor o la creatividad para sobrellevar la situación

Algunos días podría sentirse triste o abrumado. Esto también es de esperarse. Es importante que conozca los síntomas de la depresión y que sepa cuándo pedir ayuda. Los síntomas de la depresión pueden incluir²⁴:

- Achaques y dolores que no desaparecen con el tratamiento
- Cansancio o falta de energía
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse desesperanzado o negativo
- Sentirse inquieto o irritable
- Sentirse triste o ansioso la mayor parte del tiempo
- Sentirse inútil, desamparado o culpable
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Perder interés o placer en las actividades que solía disfrutar
- Dormir demasiado o muy poco

- Pensar en la muerte o el suicidio

Los niños y los adolescentes pueden expresar la depresión de otras formas, por ejemplo²⁵:

- Aburrimiento o poca energía
- Dificultad para entablar relaciones
- Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso
- Más enojo u hostilidad
- Baja autoestima
- Bajo desempeño o faltar a la escuela
- Aislamiento social
- Expresiones sobre escaparse de la casa

Si usted o su hijo tiene pensamientos suicidas, llame al 911 o al número de emergencias locales. También puede llamar a su proveedor de servicios médicos, profesional de salud mental, centro o línea telefónica de crisis para pedir ayuda.



Hable con su proveedor de servicios médicos sobre la depresión. Su proveedor de servicios médicos podría sugerirle terapia psicológica, medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. O considere unirse a un grupo de apoyo o foro de mensajes en línea donde pueda hablar con otras personas como usted.

Embarazo y lactancia

El embarazo puede presentar ciertos riesgos para las mujeres que tienen trastornos hemorrágicos.¹¹ Algunas pueden tener un mayor riesgo de sufrir abortos.¹² Otras pueden notar que los niveles de ciertos factores de coagulación aumentan durante el embarazo.⁶ Pero también podrían tener problemas de sangrados durante el parto y después de este.^{6,11}

Hable con su proveedor de servicios médicos si está intentando quedar embarazada, si actualmente está embarazada o si tiene pensado amamantar.⁶ También puede hablar sobre varias inquietudes, por ejemplo^{6,11}:

- Evaluar el riesgo de transmitir un trastorno hemorrágico
- Determinar la seguridad de los tratamientos recetados al intentar concebir, durante el embarazo y durante la lactancia
- Buscar un obstetra y un centro médico especializado en embarazos de alto riesgo
- Manejar el tratamiento para el trastorno hemorrágico y la atención prenatal
- Planificar para el momento del parto
- Prepararse para la evaluación o el tratamiento de un niño afectado¹⁵

Ciertas precauciones pueden permitir llevar a término un embarazo exitoso.⁶ Hable con su proveedor de servicios médicos sobre qué esperar. Juntos podrán desarrollar un plan para ayudar a manejar su trastorno hemorrágico mientras se prepara la para llegada de un bebé.



Cuidado continuo

Trabaje con su proveedor de servicios médicos para llevar un registro de sus síntomas. Pueden analizar cuán bien su tratamiento y los cambios de estilo de vida le están funcionando. Su proveedor de servicios médicos también puede ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarle a seguir el tratamiento y evitar complicaciones serias de salud.

Le brindamos esta información porque creemos que, mientras más sepa sobre los trastornos hemorrágicos, mejor preparado estará para manejarlos.

Además, el Equipo de Terapia Specialty360 de Walgreens está aquí para apoyarle con un **servicio personalizado y confiable**, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y seguir el tratamiento recetado.

Nos entusiasma formar parte de su equipo de cuidados de salud y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.



Referencias

1. Bleeding disorders. Sitio web de MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/bleedingdisorders.html>. Revisado el 2 de diciembre de 2021. Accedido el 1 de marzo de 2022.
2. Hemophilia. Sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/hemophilia>. Actualizado el 11 de septiembre de 2019. Accedido el 1 de marzo de 2022.
3. What are bleeding disorders? Sitio web de World Federation of Hemophilia. https://elearning.wfh.org/elearning-centres/inherited-bleeding-disorders/#bleeding_disorders. Actualizado en mayo de 2012. Accedido el 1 de marzo de 2022.
4. What is von Willebrand disease? Sitio web de World Federation of Hemophilia. <https://www1.wfh.org/publication/files/pdf-1330.pdf>. Actualizado en junio de 2018. Accedido el 19 de abril de 2024.
5. Von Willebrand disease data and statistics. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/von-willebrand/data/index.html>. Actualizado el 26 de octubre de 2020. Accedido el 13 de junio de 2024.
6. The facts on von Willebrand Disease fact sheet. Sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/facts-von-willebrand-disease-fact-sheet>. Actualizado el 11 de septiembre de 2019. Accedido el 19 de abril de 2024.
7. Von Willebrand disease. Sitio web de National Hemophilia Foundation. <https://www.hemophilia.org/Bleeding-Disorders/Types-of-Bleeding-Disorders/Von-Willebrand-Disease>. Accedido el 1 de marzo de 2022.
8. What is hemophilia? Sitio web de World Federation of Hemophilia. <https://elearning.wfh.org/elearning-centres/hemophilia/>. Actualizado en mayo de 2012. Accedido el 19 de abril de 2024.



9. Factor XIII deficiency. Sitio web de la Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus. <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/factor-xiii-deficiency#>. Actualizado en agosto de 2020. Accedido el 1 de marzo de 2022.
10. Fast facts about bleeding disorders. Sitio web de National Hemophilia Foundation. <https://www.hemophilia.org/About-Us/Fast-Facts>. Accedido el 1 de marzo de 2022.
11. Bleeding disorders. Sitio web de la Oficina de la Salud de la Mujer. <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/bleeding-disorders>. Revisado el 27 de diciembre de 2018. Accedido el 1 de marzo de 2022.
12. Factor XIII deficiency. Sitio web de National Organization for Rare Diseases. <https://rarediseases.org/rare-diseases/factor-xiii-deficiency/>. Actualizado en 2016. Accedido el 1 de marzo de 2022.
13. Hemophilia data and statistics. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/hemophilia/data-research/index.html>. Actualizado el 14 de septiembre de 2020. Accedido el 13 de junio de 2024.
14. Joint damage. Sitio web de Hemophilia Federation of America. https://www.hemophiliafed.org/disease_type/joint-damage/. Accedido el 19 de abril de 2024.
15. Hemophilia treatment. Sitio web de World Federation of Hemophilia. <https://elearning.wfh.org/elearning-centres/hemophilia/>. Actualizado en marzo de 2016. Accedido el 19 de abril de 2024.
16. Treatment of VWD. Sitio web de World Federation of Hemophilia. <https://elearning.wfh.org/elearning-centres/von-willebrand-disease/>. Actualizado en mayo de 2012. Accedido el 19 de abril de 2024.
17. Inhibitors. Sitio web de Hemophilia Federation of America. <https://elearning.wfh.org/elearning-centres/inhibitors/>. Accedido el 19 de abril de 2024.
18. Inhibitors. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/hemophilia/testing/testing-for-inhibitors-and-hemophilia.html>. Actualizado el 17 de julio de 2020. Accedido el 13 de junio de 2024.
19. Riske B. Wellness in persons with bleeding disorders. Sitio web de National Hemophilia Foundation. <https://www.hemophilia.org/sites/default/files/document/files/nurses-guide-chapter-17-wellness-in-persons-with-bleeding-disorders.pdf>. Publicado en 2012. Accedido el 1 de marzo de 2022.
20. Tiktinsky R, Falk B, Heim M, Martinovitz U. The effect of resistance training on the frequency of bleeding in haemophilia patients: a pilot study. *Haemophilia*. 2002;8(1):22-27. Citado por: National Hemophilia Foundation. Playing it safe: bleeding disorders, sports and exercise. Sitio web de National Hemophilia Foundation. <https://www.hemophilia.org/educational-programs/education/online-education/playing-it-safe>. Publicado en 2017. Accedido el 1 de marzo de 2022.
21. Your guide to healthy sleep. Sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf. Revisado en septiembre de 2011. Accedido el 19 de abril de 2024.
22. How much sleep do we really need? Sitio web de National Sleep Foundation. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>. Accedido el 1 de marzo de 2022.
23. Aldridge S. Sleep tight: getting a good night's rest. Sitio web de HemAware. <https://hemaware.org/sleep-tight-0>. Publicado el 1 de septiembre de 2014. Accedido el 1 de marzo de 2022.
24. Depression: signs and symptoms. Sitio web del Instituto Nacional para la Salud Mental. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145397. Revisado en febrero de 2018. Accedido el 1 de marzo de 2022.
25. Depression in children and teens. Sitio web de la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y del Adolescente. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx. Actualizado en octubre de 2018. Accedido el 1 de marzo de 2022.
26. Non-factor replacement therapy. Sitio web de World Federation of Hemophilia. <https://elearning.wfh.org/elearning-centres/non-factor-replacement-therapy/>. Actualizado en agosto de 2020. Accedido el 19 de abril de 2024.



Notas



Notas

