La importancia del chequeo médico en el deportista ocasional

Hospital Perpetuo Socorro. El ejercicio físico requiere de un control médico que garantice que no exista ninguna contraindicación y que delimite los límites de cada persona a fin de evitar peligros indeseados que pueden llegar incluso a la muerte súbita, explica la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

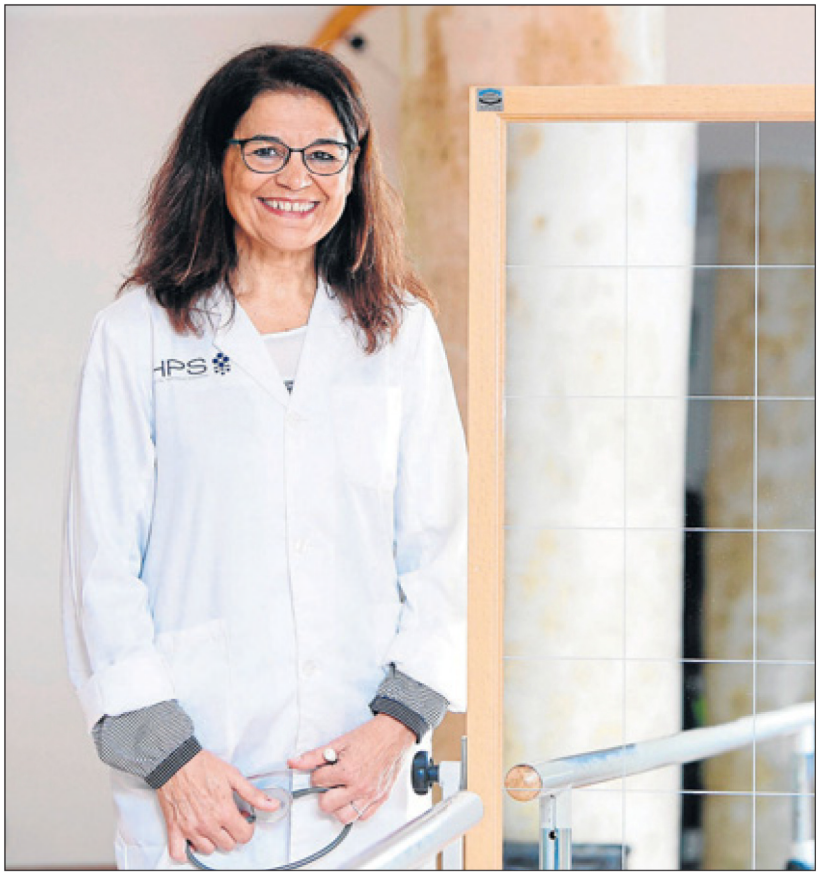
Desde niños a ancianos, con una salud a prueba de hierro o condicionada por alguna enfermedad. En todas las etapas de la vida la práctica de ejercicio físico siempre es garantía de salud, hasta el punto de reducir hasta en un 30% el riesgo de mortalidad que provoca el sedentarismo y que la Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa como el cuarto factor de riesgo de mortalidad.

Para obtener los múltiples beneficios que para el organismo otorga el deporte, especialmente ante patologías como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer de colon o el de mama, es recomendable que el ejercicio tenga un ritmo moderado o alto y se prolongue un mínimo de media hora durante cinco días semanales. Además, contribuye a reducir factores de riesgo que afectan a gran cantidad de problemas de salud como la obesidad, el colesterol o el azúcar.

Pero como cada cara tiene su cruz y cualquier acción puede acabar resultando perjudicial si no se realiza con todos los parámetros de seguridad precisos, el ejercicio físico también requiere de un control médico que garantice que no exista ninguna contraindicación y que delimite los límites de cada persona a fin de evitar peligros indeseados que pueden llegar incluso a la muerte súbita.

Para garantizar esa seguridad se realizan los reconocimientos médico-deportivos, que no son sólo necesarios para los deportistas profesionales. «Creer que sólo los profesionales del deporte deben someterse a estas pruebas es un error que puede pagarse caro». Estos reconocimientos se deben realizar a todas las personas que practican actividad física, tanto si el ejercicio es regular como esporádico. Se trata de un control clave para la detección de cualquier enfermedad que pueda contraindicar de forma absoluta, relativa o eventual la práctica deportiva, valora la condición física y puede establecer pautas de entrenamiento para mantenerla o mejorarla», explica la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

Y para ello nada mejor que una unidad de experiencia y calidad contrastada como la existente en este centro hospitalario, responsable de los reconocimientos de la Unión Deportiva Las Palmas y el Club de Baloncesto Gran Canaria. Unas pruebas que no están sólo al alcance de estos deportistas de élite sino que se realizan con la misma exhaustividad a cualquier persona que acuda para iniciar o continuar su actividad física con total tranquilidad. Asimismo, previene, diagnostica y trata cualquier patología relacionada con el ejercicio físico a cualquier nivel.



Especialista. *La doctora Clara Quintana explica la importancia del chequeo médico para los deportistas.*

El reconocimiento incluye un historial médico-deportivo que incluye tanto los antecedentes deportivos (horas de entrenamiento y competición, lesiones relacionadas con el deporte), médicos (vacunación, alergia, enfermedades, cirugías, hábitos, toma de medicación o suplementación deportiva) y familiares (patología de riesgo, hereditaria), como una anamnesis (interrogación) de la situación actual del deportista. y una exploración física completa. Una vez concluida esta parte se realizan unas determinadas pruebas complementarias como análisis clínico completo (tanto en sangre como en orina), estudio cineantropométrico (para valorar la composición corporal), estudio cardiovascular (incluye en principio electrocardiograma, ecocardiograma y ergoespirometría en tapiz rodante y, si fuera necesario, Holter 24horas y monitorización remota con dispositivos inalámbricos), valoración del aparato locomotor, valoración de fuerza isométrica y diversas pruebas radiológicas, si son necesarias, completan este examen, detalla la doctora Quintana.

Los resultados obtenidos «permiten una valoración del sistema cardiovascular y del funcionamiento de los órganos y estructuras corporales, así como los hábitos y gestos deportivos que interactúan cuando se practica deporte. Con todo ello, podemos dar una serie de recomendaciones tanto nutricionales, morfológicas, técnicas, médicas como incluso rehabilitadoras», asegura la especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

Y una vez supervisada la condición física y médica de la persona es hora de afrontar la actividad deportiva escogida según el estado de salud general y los intereses personales sin temor a la existencia de patologías aún no diagnosticadas o conocidas pero cuya repercusión ante ciertos ejercicios podrían jugar una mala pasada. Porque incluso en el deporte la prevención es la mejor garantía.

Recomendada para todos

Una adecuada supervisión mediante un reconocimiento médico es más que recomendable para todas aquellas personas que realizan ejercicio físico o deciden iniciarse en esta actividad (prevención primaria). Y aún es más importante si esas personas padecen alguna enfermedad, que no tiene por qué desaconsejar la práctica deportiva pero sí precisa de controles para poder realizarla con seguridad. De hecho, incluso en personas con lesiones de cierta importancia -enfermedades cardiovasculares, asma o patologías respiratorias- entre otras, la actividad física es positiva para la mejora del paciente (prevención secundaria). Tampoco la edad es un impedimento. Muy al contrario, ante múltiples afecciones que van apareciendo con los años el ejercicio físico y la práctica deportiva ayudan a su control e incluso las previenen. A partir de los 35-40 años de edad la necesidad de realizarse un reconocimiento médico-deportivo es fundamental, ya que es el intervalo de edad más frecuente en que inician la práctica deportiva personas poco acostumbradas o sedentarias. Otros factores que aconsejan su realización son la obesidad, el tabaquismo, los problemas cardiovasculares, o, en el caso de las mujeres, la toma de anticonceptivos. Estas pruebas deberían realizarse anualmente para poder controlar con mayor seguridad el estado de salud general así como para poder afrontar con seguridad nuevos retos y actividades deportivas con la mejora del rendimiento físico.