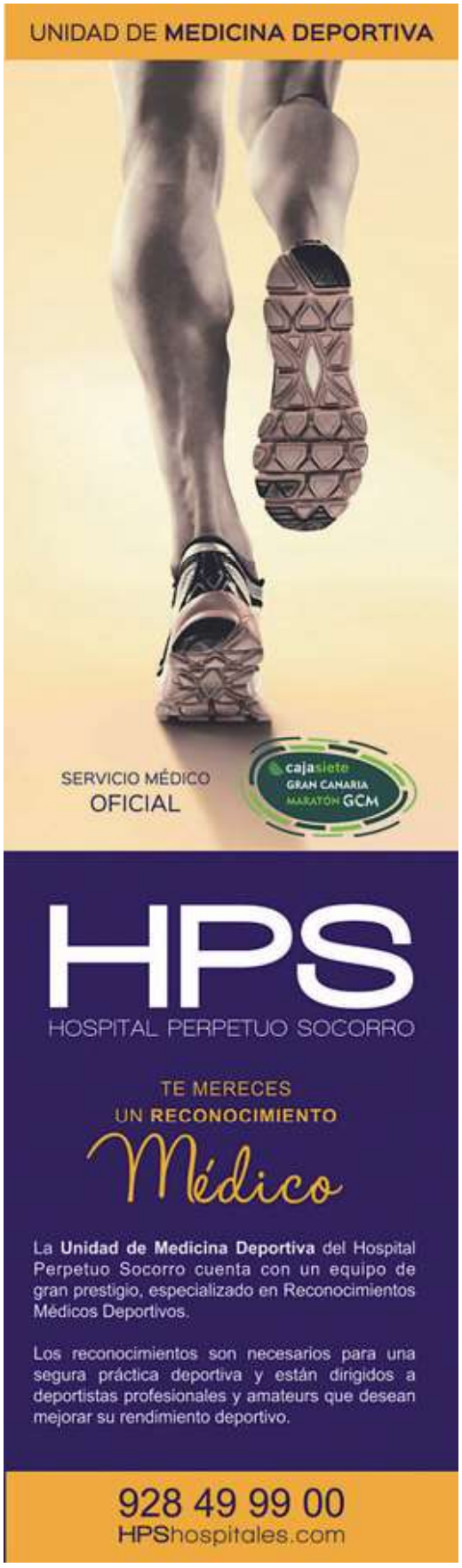


La consulta de · Dr. Vicente Nieto · Especialista en Cardiología del Hospital Perpetuo Socorro

El doctor Vicente Nieto recuerda que correr es beneficioso para el corazón y ayuda a prevenir múltiples enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, explica el especialista en Cardiología, ante pruebas intensas como una media maratón o una maratón hay que tomar una serie de precauciones.

«Una maratón precisa de precauciones cardiológicas»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



El doctor Vicente Nieto es especialista en Cardiología del Hospital Perpetuo Socorro. C7

— ¿Son cardiosaludables carreras largas como la maratón?

— Practicar ejercicios aeróbicos como correr es beneficioso para el corazón. Ayuda a prevenir múltiples enfermedades cardiovasculares ya que mejora la capacidad miocárdica, disminuye su excitabilidad al modular la producción de adrenalina y combate la hipertensión al incrementar la elasticidad de las arterias y la frecuencia cardíaca. El corazón es un músculo y se puede fortalecer y entrenar como tal. De hecho, si se está sano y se entrena correctamente los deportes que más favorecen la salud cardiovascular son los que tienen un alto componente dinámico y un bajo componente estático como las carreras largas. Ahora bien, ante pruebas intensas como una media maratón o una maratón hay que tomar una serie de precauciones ya que pueden resultar peligrosas con una preparación inadecuada.

— ¿Cómo debe prepararse?

— En primer lugar es fundamental el reconocimiento médico-deportivo, que debe incluir la realización de un electrocardiograma, un ecocardiograma y una prueba de esfuerzo. Estas pruebas permitirán detectar en general cualquier posible cardiopatía, que suelen ser las responsables de la muerte súbita en los deportistas. Antes de los 35 años las miocardiopatías son las causantes y después de los 35 la cardiopatía isquémica es la responsable del 90% de estos episodios. La muerte súbita no es algo frecuente pero cuando se presenta suele ser a causa de una enfermedad cardíaca subyacente que no había sido diagnosticada, para lo que el reconocimiento médico-deportivo es fundamental. Una vez determinada la salud cardiovascular es necesario entrenar de forma gradual, con escucha activa del organismo y una adecuada alimentación e hidratación. Hay que empezar por distancias más cortas e ir fortaleciendo el corazón para esfuerzos mayores de forma paulatina, sin forzar, de manera que vayan produciéndose las adaptaciones fisiológicas precisas para afrontar una prueba tan exigente.

— ¿Qué adaptaciones se producen en el corazón?

— Con un entrenamiento aeróbico regular y de alta intensidad el corazón realiza una serie de cambios fisiológicos y estructurales, como el aumento del tamaño, el engrosamiento de sus paredes y la dilatación de las cavidades cardíacas. Este fenómeno se conoce como el síndrome del corazón de atleta, y aunque sus características se asemejan a las que pueden acompañar a algunos trastornos cardíacos, lo cierto es que no supone un riesgo mayor de accidente cardiovascular. De hecho, estos cambios desaparecen progresivamente al abandonarse el entrenamiento volviendo a los patrones comunes. Y es que en el corazón en condiciones normales hay tres tipos celulares diferentes: musculares que son los miofitos, intersticiales que actúan como un pegamento para aglutinar los miofitos y los vasos. En el corazón de atleta el crecimiento de los tres tipos es homogéneo mientras en patologías como por ejemplo la hipertensión, que presenta similares cambios se produce una desproporción entre los tres que es la causa del riesgo cardiovascular, no los cambios en sí mismos.

— ¿Qué síntomas pueden alertar de riesgo cardiaco?

— Dolor torácico, la disnea o dificultad para respirar, la fatiga o disminución del rendimiento, las palpitaciones, los mareos y el síncope. Estar atentos a su posible aparición es fundamental y en caso de que se presenten o incluso ante la duda lo más recomendable es interrumpir la carrera y solicitar ayuda médica, no repitiendo la actividad hasta aclarar el origen del síntoma.

— ¿Y si se ha padecido un evento cardiovascular?

— Ante la presentación anterior de un accidente o enfermedad cardiovascular, incluido el infarto de miocardio en general no es recomendable correr una media maratón o una maratón. Sin embargo en muchos pacientes sí puede ser aconsejable la práctica deportiva pero de menor intensidad según las indicaciones de su cardiólogo.

Consejos ante la Gran Canaria Maratón

Para evitar percances cardiológicos y esfuerzos innecesarios para el corazón ante una carrera larga y exigente como la maratón o la media maratón es importante entrenar de forma progresiva durante al menos tres o cuatro meses durante cinco días semanales y no optar por una preparación corta o poco estructurada. Tabaco, alcohol y una mala alimentación deben quedar descartados. Esto permitirá la adaptación del corazón a la intensidad requerida. La semana anterior a la prueba, por el contrario, deben evitarse grandes esfuerzos y descansar desde el día antes de la carrera evitando los baños calientes en las horas previas. El calentamiento anterior a la carrera y los estiramientos previos y posteriores ayudarán no sólo a las articulaciones sino a los músculos, entre los que se encuentra el corazón, cuyo aumento del ritmo revertirá en una mejor oxigenación del organismo. Por último, estar atentos a posibles signos de alarma y no realizar sobresfuerzos.