

Prevención de lesiones ante la Transgrancanaria

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Entre los parámetros a tener en cuenta están el estado de salud del deportista, su condición física y la buena técnica de carrera lograda con entrenamiento específico, explica la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro

No hay duda alguna de lo saludable que resulta realizar deporte pero tampoco de lo importante que supone hacerlo con control médico. Un adecuado asesoramiento es fundamental, entre otras cuestiones, para prevenir una lesión.

Obviamente no se puede evitar un traumatismo ocasionado por ejemplo, por una caída o un choque, pero sí es posible prevenir sobrecargas o lesiones, para lo cual se trabaja desde el ámbito de la Medicina del Deporte con acciones y recomendaciones que a veces no se tienen en cuenta con el rigor necesario.

Estas lesiones provocadas por la actividad física regular son producto generalmente de un exceso de ejercicio, generando microtraumatismos reiterados y fricciones del tejido muscular, tendinoso o ligamentoso, muchas veces ocasionadas por inestabilidades o desequilibrios en el aparato locomotor así como también por una mala técnica, sobre todo en deportes de resistencia, como las carreras de montaña, entre las que se encuentra la Transgrancanaria maratón.

Otros factores predisponentes a lesiones deportivas incluyen el estado de salud. «Por ejemplo una infección activa, como puede ser una caries dental, es un factor de riesgo para una lesión muscular», explica la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

Existen otras situaciones de peligro de lesión para el deportista como llevar un calzado inadecuado, vestimenta con poca protección contra el frío, ropa con mala transpiración del sudor, mochila con poco contenido en líquido para beber durante la carrera y con alimentos inadecuados como sustrato energético, entre otros, que contribuyen a precipitar lesiones, alerta la doctora Quintana.

Entre los parámetros a tener

en cuenta para prevenir las lesiones inducidas por la actividad física regular están el estado de salud del deportista, para lo cual se le solicita el reconocimiento médico, la condición física del deportista conseguida con un ejercitamiento general y la buena técnica de carrera lograda con entrenamiento específico de la misma.

También es importante el calentamiento previo a la actividad física, el estiramiento posterior a la misma, la buena recuperación tras el entrenamiento aportando los sustratos energéticos gastados y las proteínas reparadoras del músculo además de reposición de los líquidos perdidos durante el esfuerzo, el descanso y el sueño reparador, todo unido a lo anteriormente citado en cuanto a vestimenta y a material deportivo.

De hecho, estas carreras se preparan con meses de antelación, asumiendo el deportista las necesidades que se van presentando durante los entrenamientos para que el día de la carrera esté todo controlado y pueda terminar con éxito la misma. En la semana previa a la competición debe reducirse la intensidad de los entrenamientos y aumentar la ingesta de hidratos de carbono, lo que se conoce como sobrecarga de hidratos de carbono, para tener la suficiente reserva energética para la carrera.

Durante el esfuerzo aeróbico, es decir, el ejercicio de baja intensidad durante mucho tiempo, el sustrato energético que utiliza el organismo para obtener energía es preferentemente graso; al aumentar la intensidad del esfuerzo y acortar el tiempo de realización del mismo el organismo abastece de energía al músculo a través de los hidratos de carbono principalmente, marcando el esfuerzo anaeróbico.

Durante la revisión médico-deportiva se valora la condición física del deportista y se localiza estos puntos aeróbico y anaeróbico, para poder recomendar pautas de entrenamiento.

Una nutrición inadecuada antes y durante la competición puede provocar una situación de déficit de sustrato energético con imposibilidad para continuar en la competición. Al mismo tiempo la mala reposición de líquidos tanto antes como durante la carrera provoca deshidratación de diferente gravedad. Ambos extremos pueden llegar, en situaciones límites, a poner en riesgo la vida, alerta la también intensivista.

En este sentido, la comida debe realizarse tres horas antes del inicio de la carrera. Lo fundamental es que no tenga fibra pero sí hidratos de carbono y un poco de proteína. Y durante la carrera tomar geles, hidratarse mucho, sobre 500-700 centilitros cúbicos de agua por hora (uno o dos vasos cada quince minutos) y añadir más si hace calor, concluye la especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

ESPECIALISTA



Clara Quintana

«Una infección activa, como puede ser una caries dental, es un factor de riesgo para una lesión muscular»

102 horas de cobertura sanitaria

Un total de 102 horas de cobertura sanitaria para cubrir los 264 kilómetros de la carrera de mayor distancia, la Transgrancanaria 360º, más de un centenar de sanitarios que comprenden médicos, diplomados universitarios de enfermería, auxiliares y técnicos conductores, cuatro hospitalitos y 14 vehículos conforman el dispositivo médico que Hospital Perpetuo Socorro pondrá a disposición de la carrera para la atención tanto de participantes como de la organización y el público asistente.

El hospitalito principal estará situado en la zona de meta, que se localiza en Expomeloneras, mientras se sitúan otros dos en Garañón y Ayagaures. El cuarto dará cobertura a la prueba infantil que se estrena este año en la playa de Las Canteras.

Estas ubicaciones se han escogido de forma estratégica para contar con puntos de asistencia en lugares clave del recorrido que permitan la asistencia temprana ante cualquier contingencia con un traslado rápido desde el punto más cercano a alguno de ellos. Para el traslado entran en juego los vehículos de intervención rápida, también conocidos como VIR, que cuentan con médicos, Due´s y técnicos conductores en su interior así como con material de urgencia, incluido desfibriladores, ante el riesgo de muerte súbita, que es la situación de mayor gravedad que se puede producir.

De esta forma se puede ofrecer una asistencia urgente hasta la llegada de un vehículo adecuado para el trasladado al hospitalito de meta, al hospital de referencia, en este caso HPS, o al hospital más cercano dependiendo del tipo de urgencia a tratar. Es en ese traslado en el que cobran protagonismo las ambulancias, ya sean los cuatro soportes vitales básicos o los cinco avanzados (con la presencia de un médico y diplomado en enfermería) puesto a disposición del evento deportivo.

Tu salud en breve...

Apnea. Un nuevo sistema detecta la afección en fases muy tempranas en mayores



Investigadores de la Universidad Politécnica de Valencia han diseñado un nuevo sistema que aúna el internet de la cosas, los macrodatos (*big data*) y la computación en la nube (*cloud computing*) y que permite mejorar el diagnóstico, tratamiento y prevención de la apnea del sueño en personas mayores. El nuevo modelo incluye asimismo una capa de computación en la niebla (*fog computing*) que permite la reducción de la latencia para enviar notificaciones de forma automática si detecta situaciones que afectan a la calidad del sueño, lo que constituye una de las «principales ventajas» del sistema.

Protección. La Sociedad Española de Salud pide que se regule el tratamiento de los datos

La Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria ha exigido a los partidos un nueva ley específica que regule el tratamiento de datos de salud, al considerar que la legislación actual es «insuficiente» y «escasa». Según ha comunicado la entidad, el conjunto de leyes vigentes «apenas establecen los requisitos» para el tratamiento de datos de salud y genéticos, generando, desde su punto de vista, múltiples «lagunas legales». Por este motivo, insta a las autoridades competentes y a los partidos políticos a promover la creación de una nueva ley que «aclare y resuelva» las incógnitas que plantea el reglamento existente.

Investigación. Hallan unas células que predicen la evolución del cáncer de mama más agresivo



Investigadores españoles descubren un tipo de células inmunitarias que predicen la respuesta al tratamiento de las pacientes con el cáncer de mama más agresivo. Han certificado la importancia de estas células, un tipo concreto de linfocito, en el éxito de los tratamientos antitumorales en pacientes con cáncer HER2 positivo. El trabajo abre la puerta a estudiar nuevas vías para reforzar los tratamientos existentes y la posibilidad de hacer un trasplante de estas células inmunitarias de pacientes sanos a enfermos.

Fibrosis quística. Crean una especie de tirita que ayuda a diagnosticar la enfermedad

Un equipo de científicos españoles ha desarrollado un nuevo dispositivo inteligente, basado en una batería de papel de 8 centímetros de largo por 4 de ancho, que facilita el diagnóstico de la fibrosis quística, la enfermedad rara más común en Occidente y que en España la padecen alrededor de 2.500 personas. La descripción de este dispositivo, una especie de parche o tirita que se pega en la piel, se publica en la revista *Microsystems & Nanoengineering* y, según sus autores, permitirá realizar la detección «mucho más temprana» de una enfermedad crónica y, en general, progresiva que normalmente se inicia durante la niñez.

