



► **Degeneración macular, un camino hacia las sombras**

La degeneración macular es una enfermedad de la vista que hace muy difícil realizar actividades cotidianas como leer o ver la televisión.

Canarias7 saludable

► **Ventajas e inconvenientes de los psicóticos en el mayor**

En su colaboración semanal, el doctor René de Lamar escribe sobre las demencias y el complejo uso de psicóticos en el mayor.



suplemento semanal

A CORRER CON GARANTÍAS

Medicina Deportiva. Realizarse un reconocimiento, no forzar el ritmo, una alimentación e hidratación adecuada, calentar, estirar y descansar son algunos de los consejos para afrontar una carrera popular de la doctora Clara Quintana, especialista de Hospital Perpetuo Socorro y responsable de la cobertura sanitaria de la HPS San Silvestre, que se celebra hoy



C7

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

MEDICINA DEPORTIVA

www.HPShospitales.com



Cómo afrontar una carrera popular

Hospital Perpetuo Socorro. Realizarse un reconocimiento, no forzar el ritmo, una alimentación e hidratación adecuada, calentar, estirar y descansar son algunos de los consejos de la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva y responsable de la cobertura sanitaria de la HPS San Silvestre

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Un reconocimiento médico deportivo que ayude a realizar actividad física de forma más segura y con un entrenamiento individualizado adecuado a la capacidad física, permitiendo realizar deporte con menos sufrimiento y con una mejora progresiva de su rendimiento deportivo. Es la principal recomendación de la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina del Deporte y responsable de esta unidad en Hospital Perpetuo Socorro, para aquellos que se inician en el cualquier tipo de deporte y los que ya tienen cierto nivel.

Un consejo extensible a los 11.000 corredores que hoy afrontan la prueba HPS San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria, de seis kilómetros, que representa una distancia que aporta muchos beneficios, como la baja aportación de las condiciones climáticas al rendimiento, asegura la doctora. Entre sus consejos para afrontarla se encuentra, en primer lugar y antes de comenzar los entrenamientos, además del citado reconocimiento, realizar un calentamiento previo al entreno con ejercicios de movilidad articular y estiramientos de al menos 15 minutos. Deben hacerse entrenamientos de serie con descanso posterior a los mismos y no forzar para evitar lesiones.

«Al ser una distancia relativamente corta, el ritmo de carrera es mucho mayor, por lo que buena parte de los entrenamientos se deben focalizar en la velocidad y la fuerza. Además sería conveniente añadir ejercicios de condición física que ayuden a fortalecer el tren inferior. La recuperación tras entrenamiento varía según cada atleta, siendo el promedio entre 3-4 minutos», explica la también responsable de la cobertura sanitaria de esta prueba, además de la Gran Canaria Maratón y la Transgrancanaria.

Paralelamente a los entrenamientos hay que cuidar las pérdidas de líquidos producidas en los mismos y no acudir el día de la competición con déficit de líquidos (deshidratados). Para ello es necesario una hidratación adecuada, también hay que reponer las pérdidas calóricas producidas en los entrenamientos aportando alimentos con contenido relativamente bajo en grasas y fibras, con un aporte proteico moderado y con un alto contenido en hidratos de carbono, 8-10 g/kg de peso, los cuatro días previo al evento.

El día de la competición, tres



Consejos para afrontar una carrera de forma saludable. La doctora Clara Quintana es la responsable de la cobertura sanitaria de la HPS San Silvestre.

o cuatro horas antes, se recomienda un aporte de hidratos de carbono 200-300 g (pasta o arroz o papas cocidas) y durante la carrera hidratos de carbono tipo gel, barritas o líquido junto con una hidratación adecuada usando bebidas isotónicas. «En principio el mejor hidrato de carbono para consumir es la glucosa, también las mezclas de glucosa y fructosa y de otros azúcares simples y maltodextrina», señala. Tras el esfuerzo consumir hidratos de carbono junto con pro-

teínas en los 30 minutos posteriores, siguiendo su administración cada dos horas hasta alcanzar las seis horas desde el término de la actividad deportiva.

Y tomar siempre medidas de cara a la prevención de lesiones en lo posible. «El mundo del deporte comporta un considerable riesgo de sufrir lesiones por su nivel de exigencia física y psicológica. El origen multifactorial de las lesiones complica la identificación de los factores de riesgo y la búsqueda de estrategias

para prevenirla. Entre las mismas, no transgredir los límites del atleta evaluando sus facultades físicas con objeto de adecuar el nivel de demandas al que va a ser sometido, atender a las propiedades biomecánicas de los tejidos solicitados exigiendo calentamiento adecuado previo a la práctica deportiva y repitiendo los gestos que van a realizarse. Además, hay que estirar los tejidos después de actuar, una buena preparación física y el entrenamiento (gestos especí-

cos precisan entrenamiento específico), la fatiga, la temperatura en la que se realiza la actividad física, la nutrición, la hidratación adecuada y el descanso, entre otros factores», concluye la especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro y responsable de los reconocimientos médicos y del asesoramiento constante a profesionales del deporte como los que conforman la plantilla de la UD Las Palmas y el Herbalife Gran Canaria.

Por qué un reconocimiento médico-deportivo

■ El reconocimiento médico antes de practicar un deporte que requiera de un gran esfuerzo físico es muy importante para determinar nuestro estado de salud. La Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) ha publicado un documento de consenso sobre la necesidad de realizar algún tipo de investigación médica acerca

de la salud del deportista, previo a la realización de actividad física regular o deportiva, que ayude a detectar enfermedades que puedan producir lesión durante la práctica deportiva, y en especial para prevenir los episodios de muerte súbita de deportistas. La mayor ventaja de este reconocimiento es la seguridad que

aporta y, además, ayudará a establecer un punto de partida para mejorar cualidades físicas que servirán en gran medida para controlar los entrenamientos. Tanto las Sociedades Españolas de Cardiología y de Medicina del Deporte como la Sociedad Europea de Cardiología han propuesto modelos de reconocimientos médicos para determi-

nar la aptitud deportiva en base a los distintos tipos de deportistas. Por ello, todo deportista de cualquier edad que realice entrenamiento físico regular, independientemente de su situación competitiva, indudablemente necesita de un reconocimiento médico deportivo. Es un requisito necesario e imprescindible para la práctica deportiva.

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO

Médico

La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.com



Navidades con un trastorno alimentario

Un calvario. Las personas que padecen anorexia o bulimia viven las fiestas, cargadas de compromisos y mucha comida, con tensión

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La Navidad es una época cargada de emociones, de muchos encuentros, de compromisos también, y todo ello acompañado de mucha comida, cuestiones difíciles de gestionar para quienes sufren un trastorno de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia, y viven estas fechas como un «calvario». Lo viven así estas personas y también sus allegados, tal y como han señalado a Efe expertos en la materia como Robin Rica, director de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en el Instituto Centta, y María Bustamante, psicóloga sanitaria especialista en psicología infantil y terapia familiar de la misma clínica.

Es un momento en el que se altera la rutina diaria, y esos cambios generan mucha tensión en casa. «La perspectiva de tanta comida, el miedo a engordar, escoger la ropa para los distintos eventos, valorar quién sabe y quién no en la familia acerca del TCA, etc, son cuestiones complicadas», explica Rica. Estos tras-

tornos, que tienen mucho que ver con emociones no reguladas y tensiones no gestionadas, están muy relacionados con el miedo (a engordar, a crecer, a actuar...), y cuando uno tiene miedo «puede atacar, huir o bloquearse».

Se puede producir «tensión con la familia por el menú» y optar directamente por «no acudir a los eventos sociales o inhibirse cuando se está rodeado de gente» en este periodo «delicado» para estas personas y los que les rodean. Compartir el mantel con la familia, la cantidad de eventos, las miradas, tanta gente, supone «un desafío» para estas personas, que no se sienten preparadas para afrontarlo. Las comidas sociales se convierten en un problema, ya que estos enfermos «se debaten entre el control y la apetencia de unos alimentos que una parte de sí querría probar», según el experto. «Sentir la mirada del otro observando lo que como produce ansiedad en estas personas por -detalla Rica- distintos motivos: desde incomodidad al evidenciarse que 'como diferente' (menos, alimentos distintos, de manera compulsiva y excesiva...) a la que también genera un

pensamiento propio de la enfermedad: 'comer es de gordos'». La Navidad es una época de alta ansiedad y por ello la anorexia y la bulimia se puede agudizar. «Y además el no saber qué hacer, la falta de rutina y actividades, conlleva a estas personas muchas veces a que se refugien más en la enfermedad y empeore la sintomatología o tengan una recaída, al igual que sucede en verano».

Por eso, es importante que los padres y la familia consigan diferenciar entre la persona y el trastorno, y que intenten empatizar con la persona que tiene dificultades, «especialmente ampliadas» en estas fechas, según Bustamante. Conseguir que la persona no se sienta peor que otros días es ya un paso adelante y para eso hay que plantearle opciones que faciliten la convivencia, bajen tensiones y validen las emociones de todos. «La idea es cooperar con la persona y no excluirla más de lo que la excluye el trastorno», según la psicóloga que participa en Escuela de Padres, un taller para orientar a las familias de chicas y chicos con TCA a cómo afrontar las comidas en familia en las Navidades, los regalos...

Diagnóstico tardío del cáncer de próstata

■ Siete de cada diez hombres que desarrollan cáncer de próstata son diagnosticados en una etapa avanzada de la enfermedad debido a que no presentan síntomas, por lo cual es necesario hacerse estudios a partir

de los 40 años, según los especialistas.

«El interesado deberá acudir al urólogo para que le realice una exploración digital rectal y un estudio antigénico prostático», explicó Jesús Torres Aguilar, director del

Servicio de Urología del Hospital Juárez de México. El experto explicó que este tipo de cáncer es provocado por una tumoración maligna de la glándula prostática que habitualmente surge en pacientes después de

cumplir los 50 años de edad. Aunque no hay un factor de riesgo conocido para desarrollar este cáncer, dijo que en el desarrollo de la enfermedad podrían verse involucrados aspectos genéticos y de alimentación.