



Guía práctica ante el baloncesto infantil

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Durante la práctica deportiva en la infancia y adolescencia, al igual que en la edad adulta, existe el riesgo de sufrir lesiones agudas, asociadas a traumatismos, mala práctica o el uso de inadecuado material deportivo; como por sobrecarga, que se producen por acciones repetitivas que fuerzan determinados huesos y músculos. En concreto en el baloncesto, se pueden llegar a intensificar debido al dinamismo y gran amplitud de movimientos que lo caracteriza.

A todo esto se le añade que, debido a la gran estatura de los jugadores y a su rápido crecimiento, presentan mayor descoordinación y defectos de propiocepción, esto es, el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, y responsable de la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales adyacentes. Este hecho conlleva más riesgo de caídas y/o problemas musculares. Además, la inmadurez de ar-

Hospital Perpetuo Socorro. El calentamiento inicial y los estiramientos posteriores son un pilar fundamental a seguir, tanto con una disciplina en los entrenamientos (buen uso del material y seguir las directrices de personas formadas y experimentadas) como en la recuperación de lesiones

ticulaciones y ligamentos en los niños, comporta mayor riesgo por dicha laxitud, sobre todo en lugares como el hombro, la muñeca y el tobillo, zonas en las que se producen esguinces y luxaciones más frecuentemente en edad temprana.

En el momento en el que aparezca cualquier síntoma (el primero suele ser la molestia o el dolor), y se mantenga, es necesario la revisión del niño por parte de un médico especialista en Medicina del Deporte, para un diagnóstico precoz. De esta forma se evita la progresión de la enfermedad, y un tratamiento multidisciplinar que incluya rehabilitación y fisioterapia, sin prisas, para una recuperación óptima que asegure la reincorporación

en plenas condiciones.

Pero no es únicamente el riesgo de lesión el único peligro que la actividad deportiva puede provocar si no se controla adecuadamente. Por ello es de gran importancia la realización de un reconocimiento médico deportivo, que está recomendado desde el

Es de gran importancia hacer un reconocimiento médico-deportivo desde que se registre una actividad física de forma habitual y mantenida

momento en que una persona vaya a desarrollar una actividad física de forma habitual y mantenida, independientemente de la edad. Este examen deberá realizarse por médicos cualificados para ello, preferiblemente médicos especialistas en Medicina del Deporte, como en la unidad existente en Hospital Perpetuo Socorro, un servicio de reconocido prestigio y enorme exhaustividad en sus estudios.

Esta prueba debe incluir historia clínica, encuesta nutricional, analítica, cineantropometría, cardiología, fisiología de esfuerzo, aparato locomotor; diagnóstico por la imagen y dinámica plantar. Además, el Consejo Superior de Deportes recomienda repetir estos reconocimientos se-

mestral o anualmente en deportistas de alto rendimiento, de forma bianual en personas adultas y cada cuatro años en los niños.

Su objetivo principal es detectar anomalías cardiovasculares que puedan constituir un riesgo vital para el niño que practica deporte, como por ejemplo disminuir el riesgo de muerte súbita cardíaca. Además, este examen permite saber hasta dónde puede llegar cada persona, si existe una contraindicación absoluta o relativa para la práctica deportiva así como recomendar cuál es el deporte que más conviene, además de prevenir daños y lesiones derivados del ejercicio físico.

En cualquier caso, el calentamiento inicial y los estiramientos posteriores son un pilar fundamental a seguir, tanto con una disciplina en los entrenamientos (buen uso del material y seguir las directrices de personas formadas y experimentadas) como en la recuperación de lesiones. Además también tiene vital importancia el tener un horario establecido que respete el descan-

Dispositivo médico 'ACB Kids Cup'

■ Asistir en primera instancia cualquier tipo de patología tanto de jugadores como del resto de asistentes al evento y trasladarlo en caso necesario sin dejar ninguna de las zonas desatendidas. Son las responsabilidades del servicio médico oficial de la competición ACB Kids Cup que se ha desarrollado esta semana en Gran Canaria.

Hospital Perpetuo Socorro ha sido el responsable del dispositivo médico que ha dado la cobertura sanitaria al campeonato celebrado en el transcurso de esta semana en Gran Canaria.

Para ello han estado a disposición de la prueba tres hospitalitos situados en cada una de las sedes del campeonato de baloncesto juvenil, esto es, el Centro Insular de Deportes, las canchas de baloncesto 'Pepe Armas' de Siete Palmas y la Sala Club del Gran Canaria Arena. Cada uno de ellos cuenta con todo el material humano y

material preciso para atender las urgencias más habituales y reforzado por tres soporte vitales avanzados (ambulancias medicalizadas) y un soporte vital básico.

Asimismo, estos hospitalitos y el resto del dispositivo, diseñado por la doctora Clara Quintana, responsable de la unidad de Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro, ha estado atendido por más de una veintena de profesionales sanitarios. Entre ellos se encuentran médicos de distintas especialidades, diplomados universitarios en enfermería (DUE), auxiliares y técnicos conductores.

Caídas, contusiones y abrasiones han sido las actuaciones más frecuentes durante su desarrollo. También se ha producido algún episodio de deshidratación por el calor de estas fechas. La deshidratación es la pérdida dinámica de líquido corporal debida al su-

por a lo largo de un ejercicio físico sin reposición de líquidos, o cuando la reposición no compensa la cantidad perdida. Un descenso del 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud, ya que está implicada de forma directa en diferentes funciones importantes del organismo, como son la refrigeración, el aporte de nutrientes a las células musculares, la eliminación de sustancias de desecho y la lubricación de articulaciones.

Por ello, se recomienda ingerir un litro de líquido por cada 1.000 kilocalorías consumidas, siendo muy importante que ese consumo se lleve a cabo mediante una distribución adecuada, en la cual se tenga en cuenta la hidratación normal diaria, y aparte, en lo que se refiere al entrenamiento, una toma de líquido (ya sea agua o bebida para deportistas) tanto antes, como durante y después del mismo.

Para realizar cualquier práctica deportiva es necesario tener cuidados básicos como el calentamiento inicial y los estiramientos posteriores. Cualquier persona que practique deporte de forma habitual debe realizarse reconocimientos médicos-deportivos.



so, así como la alimentación.

En concreto, para prevenir posibles lesiones, dolor o malestar; el calentamiento previo tanto general como específico es de gran importancia. Como mínimo, la duración debe de ser de diez minutos con un apartado general donde se activa el aparato cardiovascular, y continuar por ejercicios más específicos, y en concreto en el baloncesto, actividades que abarquen tanto tren superior como tren inferior, movilizandolas todas las articulaciones, debido a la gran cantidad de saltos, repetición de movimientos, cambios de ritmo bruscos y desplazamientos laterales que se realizan. El estiramiento final tiene una gran importancia

tras un esfuerzo intenso, ya sea para evitar simplemente las molestias ocasionadas por la sensación de carga en las zonas ejercitadas, así como rigidez muscular, que favorecerán en un futuro problemas más serios como roturas fibrilares, contracturas musculares y tendinitis.

La nutrición en los deportistas desempeña un papel fundamental, ya que una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecua-

da puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado.

En los niños y jóvenes, además de su rendimiento en el deporte, puede perjudicar el desarrollo psicomotor, por lo que es necesario incluir alimentos de los siete grupos alimenticios distribuidos en 4-5 comidas diarias, y teniendo en cuenta que debe cubrir el gasto calórico (influido por la intensidad y tipo de actividad, la duración del ejercicio, edad, sexo y composición corporal, temperatura del ambiente, y el grado de entrenamiento), para permitir al deportista mantener un peso corporal adecuado y rendir de forma óptima en su deporte.

Tu salud en breve...

■ Psicología. Un 2,3% de los menores presenta problemas de juego patológico

Más de la mitad de los españoles menores de edad han jugado alguna vez a pesar de que lo tienen prohibido y, de ellos, un 2,3 % presenta un problema de juego patológico, una tasa tres veces superior a la de la población general. Son datos de un estudio sobre juego patológico en la adolescencia, del Consejo Asesor del Juego Responsable, en el que han participado 9.499 estudiantes de centros escolares de Aragón, Asturias, Extremadura y Comunidad Valenciana de 14 a 25 años (48% mujeres y 52% hombres), la mayor parte de ellos (83%) menores de edad.



■ Drogas. La ONU detecta por primera vez un aumento de su consumo en mayores de 50 años

La ONU ha detectado por primera vez un aumento del consumo de drogas entre personas mayores de 50 años, una tendencia nueva relacionada con el envejecimiento de la población y que puede suponer un desafío para los sistemas sanitarios de los países occidentales. Esta tendencia se recoge en el Informe Mundial sobre Drogas difundido esta semana en Viena con motivo del Día Internacional de la Lucha contra los estupefacientes. «Hay más gente joven tomando drogas que personas mayores pero, por primera vez desde que tenemos estadísticas, el consumo de drogas entre personas de más edad está aumentando», explicó Angela Me, autora del informe.

■ Fatiga auditiva. Siete de cada diez maestras de preescolar padecen del oído por el ruido

Siete de cada diez maestras de preescolar sufren de fatiga auditiva producida por el ruido, una de cada dos tiene dificultad para entender el habla y cuatro de cada diez se vuelve hipersensibles al sonido, según una investigación de la Academia Sahlgrenska (Suecia). «Son un grupo con un riesgo mucho mayor que las mujeres en general, y también que otras profesiones expuestas al ruido. Si no se hace nada al respecto, esto es realmente alarmante», dijo Sofie Fredriksson, otorrina en la Academia Sahlgrenska.



■ Investigación. Científicos lusos buscan regenerar el sistema nervioso mediante una proteína

Un grupo de científicos de la Universidad portuguesa de Oporto desarrollará un proyecto para intentar regenerar el sistema nervioso en caso de daños medulares o enfermedades neurodegenerativas a través de una proteína. El proyecto, denominado ProRegen, ha sido galardonado con el Premio Innovación Bluepharma que cada año concede la Universidad de Coimbra (UC) y se ejecutará a modo de ensayo en ratones con lesiones en el nervio ciático y medulares, según un comunicado de la institución académica. El objetivo es comprobar el potencial regenerativo de la proteína Profilin-1 (Pfn1), que se encarga de regular el esqueleto celular.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

MEDICINA DEPORTIVA

HPShospital.es.com

