

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO
Médico

La Unidad de Medicina Deportiva de HPS cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

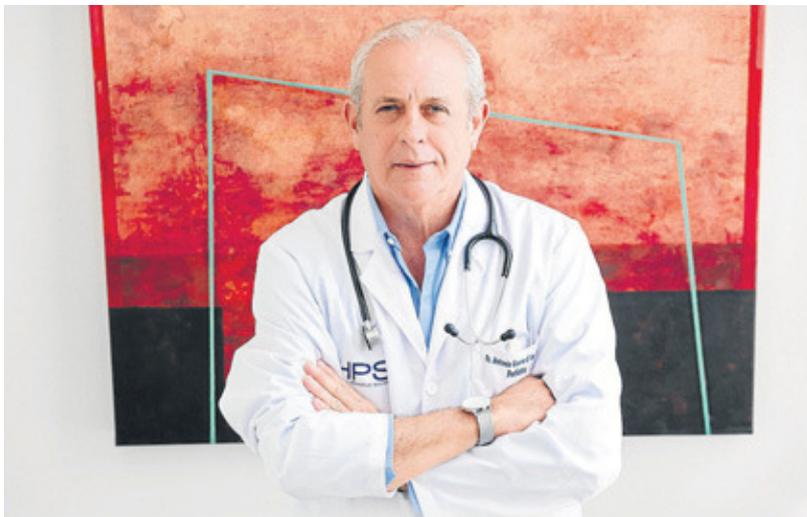
Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.es.com

La consulta de • Dr. Antonio Guerra García de Celis

Especialista en Pediatría
del Hospital Perpetuo Socorro

El doctor Antonio Guerra García de Celis explica los beneficios que tiene para los niños y niñas practicar deporte y, en especial, correr. Pero, como en toda práctica deportiva, es necesario preparar el cuerpo para ello con estiramientos, también los más pequeños.



El doctor Antonio Guerra García de Celis, Especialista en Pediatría de Hospital Perpetuo Socorro.

«Correr es una actividad sana para los niños»

CANARIAS7
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Es adecuado el running para los niños?**

— Correr es un modalidad deportiva que pertenece a los llamados ejercicios aeróbicos, entre otros bicicleta, caminar o saltar, entre otras. Es decir, un ejercicio donde se queman hidratos de carbono y grasa, para obtener energía. Al realizarlo se incrementa el oxígeno, que es beneficioso para nuestros pulmones y mejora el sistema cardiovascular. Carreras como la HPS San Silvestre, que cuenta con una prueba para niños de 600 metros de recorrido y con carácter lúdico y no competitivo son excelentes opciones para introducirlos en el mundo del deporte. En definitiva correr para los niños es una actividad muy sana que alarga la vida, pero tomando precauciones.

— **¿Qué precauciones son necesarias?**

— En general debemos tener en cuenta que para realizar carreras es necesario preparar nuestro cuerpo, huesos, músculos,

tendones, etcétera. Se debe hacer de forma gradual. Se precisa una buena elasticidad muscular así como un preparación de nuestras articulaciones, sobre todo rodillas y tobillos. Es decir para correr hay que tomar precauciones como calentar y estirar adecuadamente, para evitar lesiones, producidos básicamente por el efecto impacto y tener cuidado con las caídas.

— **¿Cómo lo evitamos?**

— Como explicaba, antes de correr hacer ejercicios de estiramiento muscular; ir preparando la musculatura con tono de carrera suave para calentar, pero además se precisa de un buen calzado para evitar lesiones óseas cuya suela debe ser ni muy dura ni muy blanda, adaptarse perfectamente al pie y ser transpirable. Además es recomendable que los pequeños se sometan a un reconocimiento médico-deportivo si van a practicar el deporte de forma muy habitual y sería que sirva para detectar y prevenir cualquier problema de salud que desconozcamos, como alguna afec-

ción cardiológica, por ejemplo.

— **¿Cómo los animamos para practicarlo?**

— Los niños practican ya sus juegos, donde la carrera está presente. Hablo de jugar al escondite, a la cogida y otros similares. Realmente nuestro objetivo debe ser que realice deporte y ejercicio. Pero para esto es necesario que se divierta y no forzar disciplinas. Además los niños imitan a sus padres hasta la edad de cinco o seis años y si los padres fomentan la actividad física con ejercicios como correr, el ciclismo, la natación o el patinaje, por poner algunos ejemplos, estamos ayudando a que los niños sean deportistas y menos sedentarios. Lógicamente, el inicio de la carrera como actividad deportiva, el atletismo, nunca debe comenzarse antes de cumplir entre ocho y diez años, con entrenamientos adecuados y bien dirigidos según la edad. Pero sobre todo me reitero en que los padres deben estimularles y facilitarles el deporte. Ellos al final escogerán el que consideren más adecuados en su caso.

Beneficios

■ Al correr no sólo mejoramos la salud física, sino también la psíquica. Es ideal realizarlo durante media hora al día, cuatro o cinco días a la semana. Ayuda a prevenir distintas afecciones, controlar la diabetes, es preventivo del sobre-

peso y la obesidad, es básico para el corazón, regula la tensión arterial y previene accidentes cerebro vasculares y cardiovasculares. También al correr mejoramos nuestra salud mental, los estados de ansiedad generados por el

día a día, así como mejora la depresión. En definitiva correr es un medicamento eficaz. Además se activa el rendimiento laboral y escolar. Las personas que corren duermen mejor, fortalecen la masa ósea y el tono muscular.