



Reconocimiento médico, pilar del inicio deportivo

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El deporte promueve cambios en el estilo de vida, mejorando hábitos higiénico-dietéticos como la mejora del perfil lipídico de la sangre y el control del peso corporal. Asimismo modifica otros factores de riesgo contribuyendo al abandono de hábitos tóxicos, como el tabaco; al seguimiento de una dieta equilibrada y a una disminución en el consumo de alcohol.

El ejercicio físico aumenta la fuerza y la flexibilidad muscular, mejora el equilibrio, modifica o previene la cardiopatía isquémica, la hipertensión arte-

Hospital Perpetuo Socorro. Es más que recomendable concienciarse y arrancar 2020 cumpliendo con uno de los propósitos de inicio de año más frecuentes, que es comenzar o aumentar el ejercicio físico que se realiza, explica la doctora Clara Quintana Casanova, especialista en Medicina Deportiva

rial, la osteoporosis, la artrosis, la diabetes mellitus y el deterioro cognitivo. Asimismo disminuye el riesgo de caídas y fracturas, mejora la ansiedad, el insomnio, la depresión, potencia la capacidad de autocuidado, promueve actividades sociales y mejora la calidad de vida, disminuyendo la morbilidad y la mortalidad.

Por todo ello es más que recomendable concienciarse y arrancar el año cumpliendo con uno de los propósitos de inicio de año más frecuentes, que es comenzar o aumentar el ejercicio físico que se realiza. En ambos casos «des aconsejo que se realicen un reconocimiento médico deportivo que les ayudará a realizar actividad física de forma

más segura y con un entrenamiento individualizado adecuado a su capacidad funcional, permitiéndoles realizar deporte con menos riesgo y con una mejora progresiva de su rendimiento deportivo», explica la doctora Clara Quintana Casanova, especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

Tanto las sociedades españolas de Cardiología y de Medicina del Deporte como la Sociedad Europea de Cardiología han propuesto modelos de reconocimientos médicos para determinar la aptitud deportiva en base a los distintos tipos de deportistas, dada la necesidad de realizar una valoración médico deportiva a cualquier persona que inicie o reemprenda una actividad física ya sea de competición o recreativa.

Y es que el ejercicio físico conlleva unos riesgos para el practicante, tanto si lo realiza regularmente a mayor o menor intensidad como si lo realiza de forma esporádica. «El reconoci-

miento médico deportivo debería ser el punto de partida de la actividad deportiva y debería realizarse antes de la incorporación al deporte, para conseguir cinco objetivos. En primer lugar la valoración del estado de salud del deportista para descubrir enfermedades o defectos que pudieran poner en peligro la vida o detectar alteraciones que una vez corregidas o tratadas significarían la realización de actividad física de forma más confortable y con mayor posibilidad de rendimiento; seguidamente la detección del nivel de adaptación del deportista al esfuerzo físico y en tercer lugar la prevención de lesiones y enfermedades. En cuarto lugar sirve para dar la oportunidad de participación de deportistas con procesos patológicos y por último el cumplimiento de requisitos legales y de seguridad», advierte la doctora responsable de la unidad de Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

Y cada caso cuenta con sus especificidades. A niños en edad escolar (entre 6 y 16 años) se les realizaría un control médico cada cinco años si realiza actividad deportiva escolar y no presenta ningún problema previo. Este reconocimiento incluiría una historia médico-deportiva, exploración física (general, balance morfoestático, estudio antropométrico, espirometría (opcional), ECG reposo, test físico (test modificado de Astrand sobre banco) y un informe médico. En caso de niños que practican deportes competitivos de alta exigencia, el reconocimiento mé-

ESPECIALISTA



Clara Quintana

«Aconsejo que se realicen un reconocimiento médico deportivo que ayudará a realizar ejercicio de forma más segura y con un entrenamiento individualizado adecuado a la capacidad funcional»

.....

dico se realizaría anualmente e incluiría además otras pruebas médicas más específicas.

En adultos sanos de cualquier edad para la mejora de su rendimiento físico el reconocimiento médico debe ser anual con test ergométrico. Por su parte, los pacientes con factores de riesgo primarios o secundarios, el reconocimiento médico se planificará según su patología y los objetivos de la actividad física a realizar. En los adultos sanos de menos de 35 años con actividad de baja-moderada intensidad, el reconocimiento médico se realizaría cada 5 años mientras que en deportistas de la 3ª edad hay que optar por pruebas anuales. Por último, la pauta puede ser incluso semestral en deportistas de alto rendimiento siendo el nivel de las pruebas y la meticulosidad de sus resultados el mismo en cualquiera de los grupos.

De esta forma, además de conocer los límites del deportista y ayudar a mejorarlos, se establece un punto de partida para controlar los entrenamientos. Como resultado del reconocimiento se certificará la aptitud o no para la realización de una actividad deportiva determinada. Al mismo tiempo, una vez terminado el mismo, se darán pautas a seguir para el mantenimiento físico y para el entrenamiento, asesoramiento nutricional y de hidratación y se indicará si precisa de otros estudios, concluye la especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

Servicio médico oficial

■ Hospital Perpetuo Socorro será responsable un año más de la cobertura sanitaria de la carrera San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria con un amplio equipo comandado por la doctora Clara Quintana, responsable asimismo del diseño del dispositivo.

La planificación sanitaria de este evento deportivo, como cualquier otro de estas características, tiene como objetivo fundamental garantizar la asistencia a cualquier persona que precise atención sanitaria dentro del área de competición, lo más rápido y de la forma más efectiva posible.

Como servicio médico oficial el recinto hospitalario desplegará dos hospitalitos (uno situado en la meta y otro en el Teatro Pérez Galdós), tres vehículos de intervención rápida a lo largo del recorrido, tres soportes vitales avanzados (SVA) ubicados en la meta, en el Teatro Pérez Galdós y Plaza de la Feria, dos soportes vitales básicos (SVB) sanitizados en el Rectorado y el Parque de San Telmo y un tercer localizado en la zona de llegada. Contará asimismo con más de una veintena de personal sanitario entre médicos, diplomados uni-

versitarios en enfermería (DUEs), auxiliares de enfermería y técnicos sanitarios en ambulancias.

Las lesiones agudas por traumatismo o las lesiones por sobrecarga (sobre todo en rodillas), las lesiones por rozamiento (ampollas y heridas), los calambres musculares, los esguinces de tobillos, los flatos, los vómitos o la deshidratación suelen ser en estos casos las lesiones más comunes. Excepcionales son las situaciones de gravedad como la cardiopatía isquémica, las arritmias cardíacas, el síncope y la muerte súbita.

Tu salud en breve...

■ Prevención. La vacuna contra el papiloma podría proteger del cáncer cervical

Una sola dosis de la vacuna contra el virus del papiloma humano podría evitar las infecciones venéreas capaces de causar diferentes tipos de cáncer como el cervical, especialmente en las mujeres, según un estudio de la Universidad de Texas (EE UU), publicado en la revista *Jama Network Open*. De acuerdo con los gubernamentales Centros para el Control de Enfermedades, cada año hay unos 34.800 diagnósticos de cáncer vinculados al VPH, de los que dos tercios afectan a las mujeres. La mitad de los casos femeninos son por cáncer del cuello uterino.



■ Reproducción. La dieta rica en azúcar actúa de forma rápida sobre la calidad del esperma

La dieta rica en azúcar actúa de forma rápida sobre la calidad del esperma, según ha evidenciado un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Linköping (Suecia) y que ha sido publicado en la revista *Plos Biology*. «Hemos visto que la dieta influye en la motilidad de los espermatozoides, y que sus efectos son notables después de una o dos semanas», aseguran los expertos, quienes han recordado que la calidad del esperma puede verse afectada por varios factores ambientales y de estilo de vida. En el trabajo se han analizado a 15 hombres jóvenes sanos, no fumadores, que siguieron una dieta especial durante dos semanas.

■ Libro. La Fundación New Health presenta recetas para personas con enfermedad avanzada

La Fundación New Health (NHF) acaba de presentar el libro *Recetas para el alma*, un ejemplar que contiene los mejores platos y fórmulas para alimentar a personas con enfermedad avanzada y que ayuda a los cuidadores en esta tarea. Según explican desde la fundación, *Recetas para el alma* «no es un libro técnico, sino que se trata de un libro humano que contiene doce recetas de personas que cuidan de personas para que otros cuidadores que afrontan situaciones similares encuentren sosiego».



■ Estafilococo. Un estudio para combatirlo se centra en células inmunes sin explotar

Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis (EE UU) han sugerido un nuevo enfoque para el diseño de la vacuna del estafilococo centrado en activar un conjunto de células inmunes sin explotar, así como inmunizar contra el estafilococo en el útero o dentro de los primeros días después del nacimiento. Las bacterias estafilococos, la principal causa de infecciones cutáneas potencialmente peligrosas, son las más temidas por las cepas resistentes a los medicamentos. Los intentos de desarrollar una vacuna contra *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina (MRSA) no han logrado superar la adaptabilidad a los antibióticos.

HPS

hpshospitales.com

SERVICIO MÉDICO

OFICIAL

SAN SILVESTRE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA