

La consulta de ➔ Dr. Daniel Fuertes Del Teso

Responsable de la Unidad de Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro

El ejercicio físico, tanto aeróbico como anaeróbico, es muy beneficioso si se realiza con todas las medidas de precaución necesarias, nunca sin control. Es importante realizar un reconocimiento médico-deportivo antes de iniciar la práctica deportiva a cualquier edad, aunque especialmente a partir de los 40 años.

«Correr es muy beneficioso tomando precauciones»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Es muy conocido lo beneficioso que son ejercicios como la carrera para mantenerse en un peso saludable o adelgazar. ¿Existen más bondades para el organismo?

— Es cierto que el ejercicio físico, tanto aeróbico como anaeróbico, es muy beneficioso si se realiza con todas las medidas de precaución necesarias, nunca sin control. Entre las mismas destaca notablemente el impacto frente a la obesidad y el sobrepeso por lo evidente que resulta externamente y debido a que un peso superior al que nos corresponde supone un factor de riesgo para multitud de enfermedades graves, por lo que la obesidad es considerada una de las grandes plagas del siglo XXI. Y alimentarse adecuadamente sumado a un entrenamiento adecuado es la forma de combatir este y muchos riesgos más para la salud, por los que efectivamente los beneficios de correr se multiplican en multitud de áreas tanto a nivel físico como psicológico.

— ¿Cuáles son esos beneficios físicos?

— Fortalece la masa ósea y en este aspecto es por tanto una buena medida frente a la osteoporosis; también regenera la musculatura, lo que contribuye a retrasar la pérdida muscular propia de la edad con su acción invalidante e incluso contribuye a evitar la artritis. Asimismo fortalece el corazón y mejora en general el sistema cardiovascular y pulmonar además de prevenir multitud de patologías que son asimismo factores de riesgo de eventos cardiovasculares de gravedad como el infarto de miocardio. Entre estas enfermedades y afecciones se encuentra la hipertensión, la hipercolesterolemia o colesterol alto o la diabetes tipo II.

— ¿Y psicológicos?

— Psicológicamente es muy be-



El doctor Daniel Fuertes del Teso, responsable de la Unidad de Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

neficioso ante la ansiedad y el estrés, cuyos niveles reduce notablemente, contribuyendo asimismo a mejorar la calidad del descanso y combatiendo el insomnio. También es una de las acciones recomendadas ante la tristeza y la depresión, no sólo por la generación de endorfinas que provoca sino porque suele contribuir a un incremento de la autoestima por la mejora física que produce y si se practica como es habitual en espacios abiertos durante el día es aún más beneficioso debido a la exposición solar.

— ¿A qué controles aludía?

— Básicamente a la realización de un reconocimiento médico-deportivo antes de iniciar la práctica deportiva a cualquier edad, aunque especialmente a partir de los 40 años, e independientemente de la condición fi-

sica, el estado de salud y la frecuencia de la práctica. De hecho puede ser incluso más peligrosa la práctica deportiva ocasional por el riesgo de querer compensar lo que no se hace en tiempo y sobrepasar los límites saludables. Y es que pueden existir patologías que desconocía el paciente ya que no han sido nunca diagnosticadas y que pueden propiciar peligros incluso mortales. Además de esta forma pueden evitarse muchos errores fruto del desconocimiento que propicien lesiones. En definitiva, este reconocimiento realizado por una unidad de Medicina Deportiva como la existente en Hospital Perpetuo Socorro, permitirá la planificación del deporte de forma segura conociendo las condiciones de cada practicante y si es apto para esta actividad.

medicina Deportiva

hps.hospitales.com

HPS

Reconocimiento Médico Deportivo

El RMD se adapta a la práctica de cada disciplina deportiva, proporcionando así un alto nivel de calidad en la atención al deportista, tanto profesional como aficionado u ocasional.

HPS dispone de la más avanzada tecnología al servicio de un experto equipo especializado en este tipo de cobertura médica, coordinado con el resto de unidades.

928 49 99 00
Extensión 275

Lo que hay que tener en cuenta

Las ventajas que supone correr para el organismo son de lejos superiores a los riesgos que implica, como cualquier deporte, siempre que se practique de forma correcta y racional y no exista ninguna

contraindicación pero deben tenerse algunas precauciones. Además de la realización de un reconocimiento médico-deportivo es importante calentar y estirar adecuadamente, no superar los límites que in-

diqúe el propio cuerpo, tanto con signos de dolor que apunten a una posible sobrecarga o lesión, como por realizar sobreesfuerzos o entrenamientos excesivos. El nivel de ejercicio debe adecuarse al nivel que

se tiene y aumentar de forma progresiva según las necesidades y capacidades de cada persona. Una buena alimentación, hidratación y equipamiento son otros factores claves para evitar riesgos innecesarios.