

# INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA DEPORTIVA

El deporte comporta riesgos para el organismo al someterlo a un estrés físico y psíquico al que hay que adaptarse. Estos riesgos se deben prevenir y evitar, en la medida de lo posible, con la realización de un reconocimiento médico o, al menos, de un cuestionario para valorar el estado de salud que confirme la aptitud física y que permita poner en evidencia cualquier alteración con posibilidades de agravarse por la práctica de actividad física.

Las personas que hacen ejercicio físico habitualmente tienen menos riesgo (unas 4 veces menos) de tener un problema cardiovascular que las personas sedentarias. Sin embargo, hay que tener muy en cuenta que en el momento de hacer ejercicio el riesgo de tener un accidente cardíaco es mayor que si no se hace ejercicio, especialmente en aquellas personas que tiene alteraciones cardíacas que se han manifestado, o no, previamente. Por lo tanto, una persona durante la hora diaria que hace ejercicio, tendrá más riesgo que otra que no hace ejercicio, pero tendrá mucho menos riesgo durante las 23 horas restantes del día. Para disminuir en lo posible este riesgo y beneficiarse de los efectos positivos del ejercicio físico sobre la salud, es conveniente que las personas que quieren hacer ejercicio físico hagan una valoración previa de su estado de salud.

La **valoración previa a la práctica deportiva debe servir** para:

- Identificar a las personas que deberían tener prohibido hacer ejercicio.
- Conocer a las que deberían hacerlo bajo supervisión médica.
- Disminuir todo lo posible el riesgo que existe en el momento en que se hace ejercicio.
- Identificar a las personas que tienen factores de riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

El **reconocimiento médico puede servir** para:

- Detectar posibles limitaciones para la práctica deportiva.
- Obtener información sobre la condición física de la persona en cuestión.
- Prescribir la intensidad del ejercicio.
- Valorar la evolución y el progreso del deportista.

Se ha establecido que **las personas que más riesgo tienen cuando hacen ejercicio**

- Las enfermas que hacen ejercicio intenso.
- Las que no tienen enfermedad manifiesta pero sí factores de riesgo y hacen ejercicio intenso.
- Las que hace tiempo que no realizan ejercicio y un día, de repente, hacen ejercicio muy intenso.
- Las que realizan ejercicio, a la intensidad que sea, pero de una duración excesiva. Los varones mayores de 45 años y las mujeres mayores de 55.

## MUERTE SÚBITA

Consiste en una muerte "Inesperada, de causa natural (no traumática ni violenta) y que desde el inicio de los síntomas transcurre un corto periodo tiempo". A cualquier edad y en personas aparentemente sanas.

Causas:

- 85% DE ORIGEN CARDIACO
- 90% EXTRAHOSPITALARIAS
- 85% ARRITMIA VENTRICULAR
- 10% RELACIONADAS CON EL DEPORTE

En menores de 35 años, las causas más frecuentes son: miocardiopatía hipertrófica, Alteraciones de arterias coronarias, patología aórtica y la displasia arritmogénica del ventrículo derecho

En mayores de 35 años la etiología se centra fundamentalmente en la cardiopatía isquémica y en la enfermedad valvular

<http://www.youtube.com/watch?v=HnT9PVCSZYE>

## CUESTIONARIO DE SALUD

Se basan en preguntas para averiguar enfermedades, signos, síntomas y otras causas que puedan desaconsejar la práctica deportiva. Un ejemplo de ello sería:

[http://www.grancanariadeportes.com/mayores/documentos/cuestionario\\_salud.pdf](http://www.grancanariadeportes.com/mayores/documentos/cuestionario_salud.pdf)

Se basa en seguir rigurosamente los pasos que se explican a continuación:

El **primer paso** consiste en **conocer si la persona está diagnosticada de una enfermedad que le desaconseje hacer ejercicio físico**. Se trata de un pequeño número de enfermedades tales como: valvulopatías cardiacas severas, tromboflebitis, insuficiencia cardiaca congestiva, angina inestable, infarto de miocardio reciente, miocarditis activa o reciente, embolia pulmonar o sistémica reciente, arritmias ventriculares malignas, arritmias cardiacas no controladas, enfermedad infecciosa aguda y psicosis.

El **segundo paso** es **saber si se está diagnosticado de una enfermedad de riesgo** (diabetes, enfermedad cardiovascular, asma, enfermedades del hígado, tiroides, riñón, infecciones crónicas, obesidad, osteoporosis, anemia, hernias, artrosis, artritis, anorexia, cáncer, sida o crisis convulsivas contrastadas), o **se vive una situación especial** como puede ser un embarazo, que sólo aconseje hacer ejercicio después de haberse sometido a un reconocimiento médico que incluya una prueba de esfuerzo o, en el caso del embarazo, después de la consulta con el ginecólogo.

El **tercer paso** consiste en **determinar si existe al menos un signo o síntoma que haga sospechar la existencia de una enfermedad cardiaca o metabólica**: dolor en el pecho, sensación de falta de aire, desmayo o vértigo, disnea, tobillos hinchados, palpitaciones, claudicación al andar en miembros inferiores, soplo cardiaco y fatiga inhabitual.

Una respuesta afirmativa en cualquiera de estos pasos aconseja someterse previamente a un reconocimiento médico que incluya una prueba de esfuerzo. En las mujeres embarazadas, la actividad deportiva se realizará tras la consulta con el ginecólogo.

El **cuarto paso** es **conocer si existen factores de riesgo** que permitan sospechar que la persona puede presentar en un futuro accidentes cardiovasculares. Estos factores son:

Edad (hombre mayor de 45 años y mujer mayor de 55 o con menopausia, histerectomía o tratamiento hormonal).

Historia familiar de enfermedad cardiovascular en padres o hermanos que empezaran a manifestarse antes de los 55 años en los hombres o de 65 en las mujeres.

Fumar o haber dejado de hacerlo hace menos de 6 meses. Hipertensión arterial (TA >130/85).

Tener colesterol total en sangre elevado (mayor de 200 mg/dl) o colesterol-HDL inferior a 35 mg/dl. Diabetes. Sedentarismo.

El **quinto paso** relaciona el **número de factores de riesgo** que tiene la persona, su **edad** y sus **intenciones respecto a la realización de ejercicio**. Cuando la persona tenga menos de 2 factores de riesgo:

- NO necesitará someterse a un examen médico previo, excepto cuando sea una persona mayor y pretenda realizar ejercicio intenso, incluida la competición.
- Sí tendrán que realizarse el reconocimiento médico que incluya una prueba de esfuerzo toda persona que tenga 2 o más factores de riesgo, sea cual sea la intensidad del ejercicio.

Siempre que sea necesario realizar el **examen médico con prueba de esfuerzo**, el resultado podrá ser uno de los siguientes:

1. Puede hacer ejercicio físico y competición.
2. Solamente puede hacer ejercicio moderado sin competición y sin necesidad de control médico.
3. Es conveniente que haga ejercicio pero bajo control médico.
4. No es aconsejable que haga ejercicio.
5. Deberá realizar pruebas médicas más sofisticadas.

**Este cuestionario conviene volver a repetirlo:**

- Cada 4 o 5 años, para los menores de 46 años (hombres) y de 56 (mujeres), con menos de dos factores de riesgo y ningún signo o síntoma de enfermedad cardíaca o metabólica.
- Cada año, para los mayores de 45 años (hombres) o de 55 años (mujeres), y todos los que han necesitado pasar el examen médico deportivo.

## EXAMEN MÉDICO-DEPORTIVO

La Sociedad Española de Cardiología y la Federación Española de Medicina del Deporte proponen:

- Para las personas que practican deporte como entretenimiento o se inician en el mismo, se les debe realizar un **"screening"** en instalaciones deportivas o estudio **"de aptitud"** que conste, al menos, de un interrogatorio o cuestionario de salud que incluya los antecedentes médicos y los síntomas de enfermedad cardiovascular, así como la determinación de los factores de riesgo cardíaco. Según los resultados del estudio y el tipo de esfuerzo que la persona quiera realizar, se valorará la necesidad de derivar al especialista en medicina del deporte para realizar un reconocimiento médico-deportivo (RM-D) con prueba de esfuerzo.
- En el caso de los deportistas federados de base y/o aficionados con alto volumen de entrenamiento o que participan en competiciones o pruebas deportivas, es recomendable realizarles una prueba de esfuerzo submáxima, con monitorización y control de la respuesta de los principales parámetros cardiocirculatorios al esfuerzo.  
<http://www.youtube.com/watch?v=2znxT01ogic>
- Estaría indicada una prueba de esfuerzo máxima convencional en personas con más de 35 años y/o con 2 o más factores de riesgo. Esta exploración, forma parte del RM-D **"de competición"** que debe incluir, además de una cuidadosa anamnesis (antecedentes familiares y personales, determinación de factores de riesgo cardiovascular), una adecuada exploración clínica (peso y talla, pulso, TA, auscultación cardiopulmonar), un ECG de reposo y en ocasiones un estudio ecocardiográfico (en menores de 35 años con antecedentes de muerte súbita en familiar de primer grado), por lo que aconsejamos que su valoración sea realizada por el especialista en medicina del deporte y/o cardiología.
- Un mundo aparte es, o al menos debiera ser, el de los profesionales y deportistas de alta competición, que serán objeto de los reconocimientos **"de rendimiento"**.

## CONTRAINDICACIONES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Para considerar apto o idóneo a un sujeto para una actividad física, debe ser capaz de realizarla sin peligro para su integridad. Cabría añadir que dicha actividad física no debe producir efectos perjudiciales predecibles a medio o largo plazo que acaben por limitar la aptitud inicial del sujeto. La aptitud dependerá lógicamente del tipo de enfermedad, pero también del nivel de afectación funcional durante el ejercicio.

## CONCLUSIONES

- Aunque la actividad física es beneficiosa para la salud, supone un aumento del riesgo de muerte súbita.
- El “reconocimiento cardiológico preparticipación deportiva” permite identificar algunas de las causas más frecuentes de muerte súbita, en especial la miocardiopatía hipertrófica y las arritmias.
- Su coste económico se ve compensado por su papel preventivo y de educación sanitaria, facilitando una prescripción de ejercicio individualizada y racional.

### ***Dónde realizarse un reconocimiento médico deportivo:***

Hay muchos sitios en donde se puede hacer, pero por trayectoria y por los profesionales que trabajan allí, (además de ser un centro de investigación y público) recomiendo hacerlo en el Centro de Medicina del Deporte de la Universidad de Murcia. <http://www.um.es/web/medicinadeportiva/>

ASIOBIKE  
WWW.BTTTCARTAGENA.COM