

El riesgo del partidito semanal.

En expansión. Cada vez abren más canchas para jugar al fútbol y otros deportes. Es una buena excusa para reunirse con amigos, pero, si no se toman precauciones, puede ocasionar lesiones o problemas cardiovasculares.

Por Romina Martoglio (Especial)



Juntarse con amigos o compañeros de trabajo para jugar un partido de fútbol, básquet o tenis, y luego cerrar el encuentro con un asado parece ser la cita preferida de muchos argentinos. Este tipo de encuentros constituye un espacio recreativo y social sumamente necesario en los tiempos que vivimos, pero para que sean saludables es importante tomar ciertas precauciones. Los daños que puede ocasionar la práctica de un deporte de manera social o *amateurs* sin los consabidos cuidados van desde un traumatismo hasta problemas relacionados con la sobreexigencia cardíaca.

En nuestro país un 5,7 por ciento de la población (unos 2,3 millones de personas) asiste a algún gimnasio o centro de *fitness* practicar deportes, según la Internacional Health, Racquet & Sportsclub Association (Ihrsa), una asociación que promueve la actividad de clubes y la industria del gimnasio y salud a nivel mundial. Esta cifra representa el índice más alto de América latina y constituye una gran noticia para el sector de la salud.

Sin embargo, lo que preocupa a los especialistas en medicina del deporte es aquel porcentaje inculcable de la población que realiza su práctica deportiva sin control de un profesional especializado.

“Generalmente, son hombres de trabajo que se reúnen una vez por semana, una vez al mes o esporádicamente a practicar algún juego deportivo (partidos de fútbol, básquet o tenis) con la excusa de encontrarse y luego comer un asadito. Es paradójico, porque se trata de personas que en sus puestos de trabajo miden, controlan y evalúan todo lo que hacen. Sin embargo no toman las mismas precauciones antes de someter su cuerpo a exigencias deportivas”, dice

Jorge

Franchella

, director del programa de actividad física y deportes del Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires.

“Muchas veces se trata de personas que sufren diabetes, dislipidemias (alteraciones metabólicas) o enfermedad coronaria no transmisible y ni si quiera lo saben”, agrega **Marcelo Valle,**

médico deportólogo y presidente de la Sociedad de Medicina del Deporte de Córdoba.

Riesgos y lesiones.

Christian Perrotto, traumatólogo de Climba (Clínica para el diagnóstico y tratamiento de patología de hombro, codo y mano de Buenos Aires), indica que las lesiones se ocasionan por accidentes (caídas y colisiones), malas posturas, falta de entrenamiento o debido a la utilización de equipamiento inapropiado (vestimenta, zapatillas, pesas, etc.).

Otras causas son la alimentación e hidratación inadecuadas, así como también las malas condiciones físicas del lugar donde se desarrolla el juego.

“Las lesiones deportivas más comunes son golpes, fracturas, dislocaciones, esguinces, torceduras y desgarros de músculos o tendones. Las agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio y se manifiestan con un dolor grave repentino, hinchazón e imposibilidad de mover la articulación. En cambio, las crónicas se ocasionan en la práctica permanente de un deporte por un largo tiempo y, por ende, la persona siente dolor mientras realiza la actividad física (a veces el malestar permanece aún cuando está en reposo)”, explica.

Frente a una lesión aguda, el primer consejo es suspender la actividad de manera inmediata y aplicar hielo en el área lesionada (por 20 minutos, de cuatro a ocho veces al día). También es bueno mantener elevada el área lesionada para reducir la hinchazón, permanecer en reposo y reducir las actividades habituales. Si tras 48 horas el dolor empeora, se debe consultar de inmediato a un especialista.

Otros riesgos, en tanto, están asociaciones a enfermedades cardiovasculares. “Cuando una persona que nunca practicó deporte, o hace años que no se entrena, somete su cuerpo a una exigencia mayor de la que puede soportar, su frecuencia cardíaca puede sufrir un accidente coronario y hasta muerte súbita”, advierte **Valle**.

Sin embargo, todas estas situaciones pueden evitarse si tomamos conciencia sobre la importancia que ocupa la prevención.

Deporte es salud.

“Todas las personas que practiquen un deporte, ya sea de manera profesional o amateur, deben hacerse un examen de salud exhaustivo previamente”, afirman los especialistas. Y esta es la principal regla de juego en medicina del deporte.

“Es fundamental conocer y evaluar el rendimiento del cuerpo. Puedo estar absolutamente sano,

pero totalmente desadaptado al esfuerzo. Un organismo desadaptado corre cinco cuerdas y se enferma”, dice **Franchella**.

El rendimiento que tiene el cuerpo para hacer una actividad física está determinado por la cantidad de músculo y de grasa que posee. “Sugerimos hacer una antropometría, que es un estudio que nos permite medir la grasa y la masa muscular del cuerpo, para luego definir cuál es la actividad más adecuada a sus posibilidades”, agrega.

También es importante conocer la energía (para saber qué resistencia tienen a saltos y desplazamientos), la flexibilidad y el tono muscular (para saber cuánto esfuerzo puede realizar).

Oscar Mendoza, cardiólogo especialista en Deportología del Icba (Instituto Cardiovascular de Buenos Aires) subraya la importancia de conocer la “frecuencia cardíaca segura”, es decir, el rango de frecuencia cardíaca en que un individuo puede realizar actividad física sin riesgo para su salud, independientemente del deporte que realice.

Una vez realizados los controles médicos, lo ideal es establecer un plan de entrenamiento adecuado a los objetivos y las posibilidades de cada persona.

“Esto no es caprichoso. A menudo vemos que alguien con sobrepeso quiere quemar grasas y entonces sale a correr. Pero no tiene en cuenta que el sobrepeso produce una sobrecarga de esfuerzo que daña sus articulaciones. En cambio, puede empezar haciendo natación, bici o remo que son actividades que persiguen el mismo objetivo sin lastimar”, dice **Franchella**.

Cuando el objetivo es mejorar la aptitud de una persona hacia la práctica deportiva, se persigue un proceso que consta de distintas etapas en las que cada persona logra sus metas de manera progresiva. Por eso, lo aconsejable es que un profesor o especialista en medicina del deporte supervise la actividad.

Otros aspectos fundamentales a tener en cuenta para realizar una práctica saludable son la alimentación y la hidratación.

“Recomendamos consultar a nutricionistas para evaluar qué nutrientes tiene y cuáles le faltan a su dieta”, afirma **Franchella**.

Sobre la hidratación, Mendoza indica que es importante hidratar el cuerpo antes, durante y después de la actividad física, ya que la deshidratación provoca efectos dañinos en el organismo tales como: sed, falta de coordinación de movimiento, aumento desmedido de la frecuencia cardíaca, hipertermia, mareos, episodio sincopal y, en general, se pone en peligro de la salud.

Normalmente, se sugiere ingerir de 150 a 200 centímetros cúbicos de agua hasta 20 minutos antes de iniciar la actividad. Luego, nuevamente cada 20 minutos, beber entre 100 y 150 cm³, y finalmente, pasados los 40 a 60 minutos de actividad, acompañar la hidratación con bebidas deportivas para reponer sales, hidratos de carbono y minerales que se van perdiendo durante el ejercicio.

En el caso de las personas que se reúnen a practicar un deporte con fines recreativos es aconsejable hacer una entrada en calor intensa en acondicionamiento físico y elongación (no menor a 15 minutos) y luego aumentar la intensidad del esfuerzo de manera progresiva a lo largo del juego.

“Llegar a la cita descansado y en lo posible con mayor estado físico. Acompañar con actividad física durante la semana, al menos una caminata de media hora durante los días previos”, sugiere Valle. Y agrega otro consejo: “No hay que cargar el estómago antes de jugar y tampoco comer ese exquisito asado hasta una hora y media después de terminada la práctica”.

En cualquier caso, el secreto es tener un buen plan.

Cuidar a los más pequeños

Otro aspecto que llama la atención de los especialistas consultados es la participación de niños

en este tipo de encuentros deportivos. Todos coinciden en que no es aconsejable.

“En lo posible, las prácticas que suponen enfrentamientos y contacto deberían realizarse entre personas con la misma edad y aptitudes físicas. Porque en competencia el más apto es el que marca el ritmo del juego y los demás se exigen para estar a esa altura. Por el mismo motivo, los niños no deben enfrentarse con personas mayores”, dice **Franchella**.

Aunque los adultos traten de cuidarlos, hay un momento del partido en que se olvidan y una colisión contra un pequeño puede ocasionar una situación de mucho riesgo. En deportes como el fútbol o el básquet es muy difícil evitar estos enfrentamientos.

En relación con esto, **Fernando Ulloque**, director del Hospital Misericordia de la ciudad de Córdoba, advierte que es un error tomar como referencia la edad cronológica.

“Muchas veces la edad biológica, que es la del desarrollo, no tiene nada que ver con la edad cronológica. En deportes de contacto, hay que evitar enfrentar chicos con diferente estado de desarrollo y menos aún con adultos”, indica.

Tampoco para un hombre de 40 años es bueno enfrentarse con su hijo de 15, porque el joven tiene una resistencia explosiva mientras el adulto goza de una resistencia sana.

“Se establece una competencia que siempre está condicionada por el más apto y que no es buena no sólo para el cuerpo, sino también para el vínculo”, resume **Franchella**.

En todo caso, niños y adolescentes pueden acompañar a sus padres y formar parte de la previa recreativa, pero, apenas comienza el partido, deben salir de la cancha.

Deporte social de fin de semana: ¿cuál es el riesgo?

Lo apropiado es realizar de cuatro a cinco veces por semana un ejercicio físico supervisado, en el que se incrementen progresivamente la intensidad y el tiempo.

Por Paula Quiroga (Instituto Modelo de Cardiología)



Paula Quiroga-Instituto Modelo de Cardiología.

Vivimos en una sociedad con ritmo acelerado, con poco tiempo para el autocuidado, en el que el sedentarismo, la mala alimentación, los hábitos tóxicos y el estrés comienzan a afectar lentamente la salud, cada vez a edades más tempranas.

Para prevenir la presencia de factores de riesgo cardiovasculares –hipertensión arterial, diabetes, obesidad, colesterol elevado– y eliminar los hábitos tóxicos, lo recomendable es la práctica del ejercicio físico y una alimentación saludable.

Sin embargo, muchas personas realizan esporádicamente ejercicio físico o deporte sin tomar ningún tipo de recaudo, poniendo en peligro la salud. Según diferentes estudios científicos, si un individuo sedentario se expone a un esfuerzo físico intenso tiene más probabilidades de complicaciones que quien lo hace de manera regular.

Lo apropiado es realizar de cuatro a cinco veces por semana un ejercicio físico supervisado, en el que se incremente progresivamente la intensidad y el tiempo del entrenamiento para conseguir, poco a poco, mejorar la condición física.

En nuestra sociedad, las personas que realizan deportes de fin de semana lo utilizan como un momento de recreación, que suele venir acompañado con ingestas de alto valor calórico.

Estos individuos, que de lunes a viernes llevan una vida sedentaria, tienen mayor riesgo de sufrir lesiones óseas, articulares, musculares y hasta un evento cardiovascular o incluso la muerte súbita, durante la práctica de fin de semana, debido a una inadecuada preparación.

En el caso de las lesiones, ocurren porque el organismo no está acostumbrado a realizar esfuerzos de alta intensidad y, por lo tanto, los músculos que habitualmente están débiles, sin fuerza, con falta de flexibilidad y coordinación, no soportan estas exigencias.

Los músculos que estamos utilizando durante la práctica del ejercicio necesitan recibir, a través de la sangre arterial, el aporte de oxígeno, azúcar (glucosa), lípidos (grasas), que son el combustible para obtener la energía y lograr un buen funcionamiento. Para que se efectúe esta distribución, es indispensable una adecuada adaptación del corazón y de los vasos sanguíneos que son los promotores de esta función. Por lo tanto, aquellos corazones que no estén entrenados para realizar esfuerzos de alta intensidad, por largos periodos, corren el riesgo de presentar un evento cardiovascular como un infarto, una arritmia, que en muchos casos pueden llegar a ser fatal.

¿Qué se puede hacer para prevenir este riesgo?

Antes de comenzar la práctica de ejercicio, será importante concurrir anualmente al médico, para que realice una valoración completa, acorde con la edad y la presencia de factores de riesgo cardiovasculares de cada individuo, con el fin de recibir la orientación sobre el tipo de ejercicio que puede practicar, reduciendo el riesgo y promoviendo hábitos de vida y prácticas saludables.

La base del ejercicio es el entrenamiento. Para aquellas personas que no hacen ejercicio durante la semana, se recomienda elegir ejercicios que no requieran de mucha intensidad y de la ejecución de un esfuerzo vigoroso. Además, ser prudente con el tiempo y no pretender recuperar en dos días lo que no se hizo en cinco. También hay que intentar evitar los deportes en grupo en los que los demás marcan el ritmo, realizar el ejercicio en el que cada cual marque su ritmo, de intensidad moderada, como caminar, andar en bicicleta, nadar. Lo más recomendable es buscar asesoramiento de un profesional del entrenamiento.

Hay que destacar dos puntos: primero, la adaptación del entrenamiento semanal, para poder sobrellevar la exigencia de una competencia deportiva, aun entre amigos. Por otro lado, en el momento de la digestión, la sangre ya está distribuida hacia el aparato digestivo, por lo que no podemos exigirle a nuestro corazón y músculos una actividad no adecuada para ese momento.

Asimismo, la hidratación, en estas circunstancias, debe de ser adecuada. Se debe beber un vaso de agua por cada 15 minutos de ejercicio practicado y no usar, ni abusar, del alcohol, elemento tóxico para nuestro organismo.

Así como es importante realizar ejercicio regular, es fundamental cuidar la alimentación, que debe ser equilibrada no sólo en calidad, sino en cantidad. Hay que recordar que el haber gastado energías practicando una actividad física no da licencia extra para un abundante “festín”, que nos aporta más calorías que las consumidas durante el entrenamiento. Será primordial poner freno a este tipo de conductas, con el fin de evitar situaciones que podrían ser fatales.

En la actualidad, se considera al ejercicio físico como algo muy importante para mejorar la calidad de vida. Todas las personas sin importar la edad deberían incluir en su vida un programa de entrenamiento físico, encaminado a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades. Además, sí es adecuado, constituye un valioso complemento terapéutico para el control y tratamiento de numerosas patologías. Lo ideal es que se desarrolle con regularidad, diariamente o cada tres días, y no solamente el fin de semana.

Tomando en cuenta estas recomendaciones, con mucho cuidado, se obtendrán grandes beneficios para la salud.

Fuente: Diario La Voz

14 agosto de 2013

<http://www.lavoz.com.ar/suplementos/salud/riesgo-partidito-semanal>

<http://www.lavoz.com.ar/suplementos/salud/deporte-social-fin-semana-cual-es-riesgo>

OPINIÓN DE UN ESPECIALISTA

Mundo Amateur antes de publicar esta nota se comunicó con el **Dr. Néstor Lentini** uno de los grandes especialistas, junto a su equipo de trabajo, sobre estos temas desde hace varias décadas. Lentini está a cargo de Medicina del Deporte en la Secretaría de Deporte de la

Nación desde el año 1989 y desde allí creó varios programas nacionales por estas cuestiones. Esta fue la respuesta vía email ante la pregunta de
“Si eran ciertos los datos de la nota”:

“Si, no solo es cierto sino que nosotros ya lo venimos diciendo desde hace 25 años y los que están citados en esa cita algunos fueron alumnos míos. Cuando vino por primera vez Cooper a la Argentina y le preguntamos que pensaba de aquellos que hacían deportes exclusivamente los fines de semana nos respondió: son los que mas oportunidades tienen de morirse un fin de semana. creo que con esto esta todo dicho. Muy importante hacerse los estudios médicos o chequeos previos y después comprarse un buzo deportivo no en forma inversa porque puede ser muy peligroso”.

Néstor “Cacho” Lentini