

Seguridad y rendimiento, bases de la valoración deportiva



Un reconocimiento médico que analice el estado de forma del deportista y descarte cualquier patología es fundamental para un ejercicio físico sin riesgo

CUN ■ El verano en el ámbito deportivo, como el fútbol, es momento de fichajes, bajas y reconocimientos médicos. La pretemporada y una adecuada planificación es fundamental de cara al curso que está por comenzar y, en ello, la valoración deportiva por parte de los especialistas médicos juega un importante papel.

En la Clínica Universidad de Navarra, como proveedor médico tanto del C.A. Osasuna como del Atlético de Madrid, el Área de Medicina Deportiva se pone al servicio de los jugadores para obtener dos claros objetivos: seguridad y rendimiento. “Lo fundamental es descartar patologías graves que pongan en riesgo la salud

del deportista”, reconoce el Dr. Juan Bertó, neumólogo y especialista del Área de la Clínica.

Los deportistas de élite van a realizar de forma constante actividad de alta intensidad y, pese a que por su condición se encuentran en buen estado de forma, esto no les inhibe para poder estar en riesgo de sufrir problemas de salud, especialmente, pulmonares y cardiovasculares. Por ello, para poder prevenirlos y, al mismo tiempo, se “programan las sesiones de entrenamiento en función de los umbrales aeróbico y anaeróbico” se llevan a cabo los reconocimientos médicos.

En ellos, los especialistas llevan a cabo de forma general cuatro pruebas: una analítica,

un electrocardiograma, una prueba de esfuerzo y un ecocardiograma Doppler. “Queremos ver cómo responde el sistema cardiovascular y ventilatorio a esfuerzo máximo. Con estas pruebas, en principio, se descartan patologías importantes tanto a nivel pulmonar, como puede ser un asma inducido por el ejercicio, y a nivel cardíaco, es decir, que el corazón lata de manera anómala en esfuerzo máximo, que haga alguna arritmia o algún signo que nos preocupe”, explica.

ELECTROCARDIOGRAMA. Una exploración mediante electrodos, colocados en el tórax y brazo, que registran la actividad eléctrica del corazón

para el diagnóstico inicial de enfermedades cardíacas como arritmias o infarto agudo de miocardio. Los resultados de esta prueba sirven de base para las siguientes.

PRUEBA DE ESFUERZO. “Valorar un corazón exclusivamente en reposo es muy pobre, lo ideal es valorar el corazón con el ejercicio físico”, señala el Dr. José Calabuig, cardiólogo y especialista del Área de Medicina Deportiva de la Clínica. Se realiza sobre una cinta de correr o bicicleta estática y se emplea para estudiar la reacción del cuerpo frente a un esfuerzo físico controlado y de gran intensidad hasta el punto

PASA A LA PÁG. 16 >>



El electrocardiograma registra la actividad del corazón antes de realizar un esfuerzo.



El reconocimiento incluye una prueba de esfuerzo realizada sobre una cinta de correr.



El Dr. Juan Bertó, durante una sesión de entrenamiento de la primera plantilla del C.A. Osasuna.



Área Medicina Deportiva Campus Pamplona: Dres. Jesús Damaso, Andrés Valentí, Mariana Elorz, Juan Bertó, Milagros Casado y José María Lamo de Espinosa forman parte del equipo.



Algunos especialistas del Área de Medicina Deportiva Campus Madrid. Los Dres. Juan Ramón Prieto, Cristina Sacramento, José M^a Silberberg (coDir. De Traumatología), José Javier Tejada, Abraham Cano Paz y Rocío Rodríguez.

<<VIENE DE LA PÁG.14

máximo de cada individuo.

De esta forma, se determina el umbral anaeróbico de cada individuo, que indica el momento en el que los músculos no son capaces de seguir consumiendo glucosa con la participación del oxígeno y comienza a acumularse ácido láctico. Conocer el nivel de esfuerzo físico de cada uno, ayuda a definir un plan de entrenamiento más productivo y se mejora el rendimiento.

Además de conocer el límite personal de cada deportista, que puede no coincidir con la frecuencia cardíaca prevista, pudiendo superarse o no alcanzarse, de este resultado se pueden deducir factores positivos o negativos con respecto al entrenamiento.

ECOCARDIOGRAMA DOPPLER.

Al método de diagnóstico básico se le incorpora el sistema de ultrasonido Doppler, una com-

binación que permite obtener información de las estructuras del órgano cardíaco. “Nos informa sobre la forma, el tamaño y la fuerza del corazón con una imagen en tiempo real”, apunta el Dr. Bertó.

Los resultados obtenidos servirán, en primer lugar, para descartar ninguna patología que contraindique la práctica de ejercicio de alta intensidad pero también para conocer el estado de forma de cada jugador. “El consumo de oxígeno máximo te dice que por encima de 50 mililitros por kilo de peso y minuto, alguien está en un muy buen estado de forma, y por encima de 60 son valores de deportistas de élite”.

Unos valores que permiten individualizar el entrenamiento de cada deportista para obtener su máximo rendimiento durante la temporada, gracias a un buen plan de entrenamientos. En esta planificación, el médico trabaja junto a los pre-

paradores físicos. “Además, se puede valorar y asesorar condiciones de nutrición, alimentación, hidratación y suplementación”, añade el Dr. Abraham Cano, especialista del Área en Campus Madrid.

NIVEL AMATEUR. Escalonados, graduales. Así deberían ser los entrenamientos de aquellos que se inician en la práctica de alguna rutina deportiva. Si en un profesional es importante conocer su estado de forma y descartar riesgos de forma anticipada a comenzar una temporada, todavía lo es más en aficionados, ya que la mayoría no cuenta con un entrenador o preparador que le oriente y lleve un control de su ejercicio.

“Hay mil razones para hacer deporte y todas son muy válidas: liberar estrés, ocio, ayuda a dejar de fumar, compensar algún exceso en la alimentación... pero lo que no se puede es hacer ejercicio físico de

cualquier nivel”, advierte el Dr. Calabuig. “Hay que hacer deporte, aeróbico y anaeróbico, pero ambos con mucho sentido común, no debemos abusar. Es importante llevar un control”.

Es conveniente conocer la frecuencia cardíaca en cada umbral para poder programar un plan de entrenamiento. ¿Cómo calcularlo? La frecuencia máxima se puede deducir restando a 220 la edad de cada uno. “Si nada más empezar, con un ejercicio leve, el ritmo se dispara a más del 85% de ese nivel y tienes fatiga, quiere decir que no estás en forma”, apunta el Dr. Bertó.

La resistencia es lo primero a trabajar de forma asequible hasta ir adquiriendo una rutina que permita aumentar tanto el número de días como la intensidad del ejercicio, incorporando la potencia. Mediante objetivos reales, que su consecución permitan animarse a seguir y a aspirar a más.

Corazón y deporte, una particular vinculación

El deporte y el sistema cardiovascular tienen una especial relación. Por un lado, el ejercicio físico es beneficioso para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, un exceso de actividad, especialmente en su intensidad, puede poner en riesgo al corazón. “El ejercicio físico pone a prueba todo mi organismo y, por supuesto, el sistema cardiovascular”, advierte el Dr. José Calabuig, cardiólogo y especialista del Área de Medicina Deportiva.

El ejercicio aeróbico es el que mayores beneficios aporta al sistema cardiovascular. Andar, correr, nada o andar en bicicleta favorece que el corazón se agrande, disminuya la frecuencia cardíaca en reposo y aumenta el diámetro de las arterias para poder aumentar la cantidad de oxígeno

que se dirige a los músculos.

Además, ayuda a mejorar los factores de riesgo de desarrollo de enfermedades eleva el HDL (colesterol bueno), reduce la tensión arterial, disminuye la cantidad de grasa abdominal, etc. Sin embargo, puede causar el efecto contrario. “Si yo tengo un problema en el corazón, del tipo de una hipertrofia del ventrículo izquierdo, unas coronarias anómalas o una miocardiopatía hipertrófica, y no lo sé puedo ponerme en riesgo. Si realizo un ejercicio intenso, por ejemplo una maratón, sin saber lo que padezco y sin estar previamente vigilado, puedo sufrir una muerte súbita o un infarto agudo de miocardio”.

Pese a que la muerte súbita no es muy frecuente, sí ha aumentado su prevalencia debido al mayor número de aficio-

LA FRASE

“El ejercicio físico pone a prueba todo el organismo y, por supuesto, el sistema cardiovascular”.

Dr. José Calabuig

Cardiólogo y especialista del Área de Medicina Deportiva de la Clínica



nados que se inician en actividades de alta intensidad. “Lo último que estamos viendo, que es más importante, es en personas con apenas factores de riesgo, que no llegan a sufrir una angina ni un infarto, pero que van desarrollando arterioesclerosis y calcificación de las arterias coronarias y que, con los años, puede acabar dando problemas”.

“Cada vez es más importante la buena valoración por parte de cardiólogos expertos en deporte y las pruebas que se realicen, que van a depender de la situación de cada uno (estado físico, antecedentes, factores de riesgo...). No todos tienen que hacerse las mismas pruebas, pero sí deberían hacerse una valoración para ajustar el deporte que pueden hacer sin poner en riesgo su salud”, concluye.