

# SIN ALARMA PERO CON CUIDADO

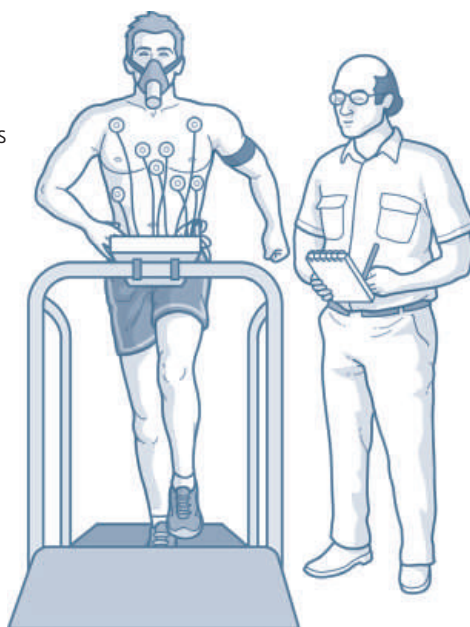
CADA VEZ QUE ALGUNA TRAGEDIA ESTÁ LIGADA A UN DEPORTE, APARECEN LOS OPINÓLOGOS ALARMISTAS. NUESTRA ESPECIALISTA TE CUENTA QUÉ HAY QUE HACER PARA PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA SEGURA Y SIN MIEDO. **POR CAROLINA ROSSI\***

ENCONTRÁ  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
'COM

## ► SON MUCHOS LOS QUE AÚN NO

toman conciencia de la importancia de hacerse chequeos médicos anuales para determinarse aptos para realizar actividad física. Y, en el otro extremo, están los que, alarmados por los últimos casos de desenlaces fatales durante prácticas deportivas, creen que correr maratones es muy peligroso o que no hay que jugar a la pelota pasados los cuarenta. ¿Cuántas veces he escuchado (y me he enojado) que correr distancias largas hace mal a la salud? ¿Que correr tanto es nocivo y que a la larga vamos a pagar? Cientos de veces. Y no me canso de responder: quizás correr 42 kilómetros seguidos no sea lo más sano del mundo para las articulaciones, y que cada tanto se sepa de accidentes en algún deporte, pero puedo asegurar con certeza que es mucho más beneficioso que nocivo. Básicamente, porque el estilo de vida que hay que llevar para poder correr una maratón –dormir bien, evitar los excesos en la comida, no fumar, hidratarse, entrenar regularmente con supervisión– hace que el balance sea, sin ninguna duda, positivo. Jugar al fútbol quizás te pueda causar alguna lesión, pero practicado con prudencia será mucho mayor el beneficio físico y mental que aporte que el riesgo de lastimarte. En definitiva, si hacemos deporte es probable que vivamos más y mejor. La mayoría de las lesiones y de los desenlaces fatales pueden evitarse. Y la palabra clave es “prevención”. Mi idea no es alarmar, sino bajar el grado de paranoia ocasionado últimamente y dejar en claro que absolutamente nadie debe dejar de hacerse los



estudios de rutina cada año. Por más sano que se crea o se sienta. Veamos qué dice el médico.

## RESPONDE MIGUEL TODERI, MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL DEPORTE

### ¿Cuáles son las principales causas de desenlaces fatales?

Patologías preexistentes cardíacas, arteriosclerosis coronaria y falla congénita. No quiere decir que las personas con estas patologías no puedan realizar deporte; todo lo contrario, deben hacerlo pero guiados por un profesional con un apto físico y con la disciplina que el profesional aconseje.

\* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)



### ¿En qué deportes se presentan descompensaciones con más frecuencia?

En aquellos que se entrelazan la deshidratación y el cansancio extremo. Todos los deportes pueden causar víctimas fatales, minimizar el riesgo depende de un examen médico preparticipativo que nos asegure el apto físico, entrenamiento guiado por un profesional en el deporte que se esté practicando y una disciplina acorde con nuestras posibilidades físicas. Doy un ejemplo: participé en una carrera de cinco kilómetros por la arena en vacaciones. Todas las familias corrían; el médico responsable de esa carrera tuvo que atender muchísimas descompensaciones y algunas graves, más que en una ultramaratón. ¿Por qué? Porque el ultramaratonista, en general, está entrenado por un profesional, tiene el apto físico y sabe a qué esfuerzo psicofísico se expone.

### ¿Qué estudios comprenden el apto físico?

Análisis de laboratorio para detectar anemias, arteriosclerosis, diabetes, problemas renales o destrucción muscular previa; una radiografía de tórax para ver si hay patología pulmonar que nos impida una gran movilización de aire en período de competencia; un electrocardiograma, que revela la función cardíaca en reposo, y una ergometría, que muestra la función cardíaca llevada a esfuerzo máximo.

### ¿Quiénes están incapacitados para realizar actividad física?

Todas las personas pueden hacer actividad física, solo depende de elegir la actividad según las posibilidades psicofísicas de cada uno. Cabe destacar que entendemos por actividad física tanto un deporte como el rugby como caminar cien pasos por minuto.

## RECOMENDACIONES

• REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE NOS AGRADE Y QUE SEA ACORDE CON NUESTRAS POSIBILIDADES.

• HACERSE UN CHEQUEO MÉDICO, CON APTO FÍSICO, DONDE CONSTE QUE SE ESTÁ EN CONDICIONES DE PRACTICAR CIERTO

DEPORTE (POR EJEMPLO, UNA PERSONA QUE TUVO UN INFARTO DE MIOCARDIO CON UNA EVOLUCIÓN DE CUATRO MESES PUEDE HACER TROTOS SUAVES O CICLISMO RECREATIVO, PERO NO PARACAIDISMO EXTREMO O CORRER UNA MEDIA MARATÓN).

• SER ENTRENADO POR UN PROFESIONAL EN EL DEPORTE QUE SE ELIJA.

• ASESORARSE POR UN MÉDICO DEPORTÓLOGO CON RESPECTO AL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, A LA NUTRICIÓN Y LA HIDRATACIÓN.

RECORDAR: EL 99% DE LAS DESCOMPENSACIONES FATALES EN EL DEPORTE SON EVITABLES CON UN APTO FÍSICO, DONDE CONSTE QUE EL PACIENTE ESTÁ EN CONDICIONES DE PRACTICAR LA ACTIVIDAD QUE ELIGIÓ.