

Hallazgos clínicos que limitan el rendimiento deportivo

¿PUEDO O NO PUEDO HACER DEPORTE?

DR. A. CASTELLÓ ROCA.

El médico de familia debe de estar preparado a responder a esta pregunta que le será formulada, en numerosas ocasiones, por padres que desean que su hijo desarrolle una actividad física, por muchachos que se sienten atraídos por un deporte o por sujetos que, rebasados sus 40 años, y que por circunstancia diversa escuchan la llamada tardía del deporte, o que habiendo sido buenos deportistas en su juventud dejaron, durante años, abandonada la cultura física y desean volver nuevamente a una actividad deportiva.

Quede bien claro que la respuesta del médico será sobre si puede o no practicar deporte, teniendo como objetivo fortalecer la salud, estimular el desarrollo, mantener la vitalidad y conseguir un equilibrio psicológico. Valorar las posibilidades para la alta competición no entra en la respuesta del médico de familia. Ante tal solicitud debe remitirse al sujeto a un Centro de Medicina del Deporte, donde los especialistas darán su opinión.

Afortunadamente son muy pocas las alteraciones fisiológicas que impiden la práctica de todo deporte, casi siempre encontramos una actividad física compatible con la afección orgánica que el sujeto presente, aunque algunas veces no podamos permitirle el deporte que él deseaba.

No pretendo ser exhaustivo en el estudio del tema, sería largo, árido y aburrido. Considero solamente necesario para el médico de familia conocer la patología más frecuente que puede encontrar en su consulta diaria.

En términos generales contraindican toda actividad deportiva.

CONTRAINDICAN TODA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- 1.º Las afecciones neurológicas que alteran gravemente la coordinación neuromuscular.
- 2.º Alteraciones graves de la visión (desprendimiento de la retina recidivante; importante pérdida agudeza visual).
- 2.º Las afecciones vestibulares de cualquier origen que ocasionen vértigos intensos.
- 4.º Malformaciones congénitas del corazón o grandes lesiones valvulares con importante repercusión hemodinámica.
- 5.º Miocardiopatías evolutivas (reumáticas o de otra causa).
- 6.º Hipertensión sistólico - diastólica seria, con alteración del fondo de ojo del grado 3 ó 4.
- 7.º Insuficiencia respiratoria avanzada (capacidad vital 1.500 - 2.000 ml.).
- 8.º Hepatitis crónica agresiva, cirrosis, pancreatitis.
- 9.º Insuficiencia renal (urea alta, creatina elevada, albuminuria intensa).
10. Ulceras digestivas en fase aguda.
11. Enfermedades evolutivas (tuberculosis, enfermedades de auto-agresión, anemias graves, leucemia, hemofilia, etc.).
12. Todas las enfermedades que puedan dar debilidad ósea (osteomalacia) y alteraciones musculares.

CONTRAINDICACIONES RELATIVAS

Sistema u órgano	Patología	Deporte contraindicado
Nervioso	Epilepsia y focos irritativos cerebrales	Natación Submarinismo Escalada - Alta Montaña Automovilismo Ciclismo Aviación Náutica en solitario
Visión	Alteraciones visión que precisen lentillas o lentes. Daltonismo	Deporte de choque Ciclismo Automovilismo Aviación
Otorrino	Sinusitis	Submarinismo Alta montaña Saltos trampolin
	Otitis	Submarinismo Natación Saltos trampolin
	Soplos funcionales Soplos orgánicos sin repercusión hemodinámica	----- Deportes marciales Halteras Esfuerzos en apnea
Corazón	Extrasístoles	Desaparecen con el esfuerzo Persisten con el esfuerzo
		----- Deben remitirse al cardiólogo.
y Circulatorio	Síndrome de Wolf- Parkinson - White	Inmersión Escalada - Alta montaña Ciclismo Automovilismo - Motorismo Aviación Remo
	Hipertensión ligera	Deportes de grandes esfuerzos Deportes de gran tensión
	Arteriosclerosis coronaria	Deben ser valorados por el cardiólogo
Respiratorio	Bronquitis	Espeleología Náutica Alta Montaña Natación
	Asma	Submarinismo Espeleología Deportes de grandes esfuerzos
	Insuficiencia discreta (2.200 a 2.800 ml.)	Halteras
Riñón	Albuminuria ortostática Litiasis renal Riñón único	----- ----- Deportes de choque
Columna vertebral	Cifosis - escoliosis	Remo Halteras Salto trampolin Montañismo (por el peso del saco) Hockey (en todas su moda- lidades) Motorismo (trial)

La experiencia conseguida en nuestro Centro de Barcelona tras 18 años de trabajo me permiten ofrecer a ustedes las alteraciones fisiológicas más frecuentes sobre las que deberán dar su opinión:

Naturalmente que al médico de familia se le presentarán sujetos con hernias, apendicitis subagudas, amigdalitis crípticas (infecciones repetidas), bocas sépticas, etc., ante ello la respuesta del médico debe ser, resolver primero la anomalía, luego podrá hacer deporte con tranquilidad.

El embarazo en sus primeros meses, no impide la movilidad de la mujer, pero debe, yo creo, que prohibirse el motorismo, la equitación, los deportes de choque y los de grandes esfuerzos. Puede ser muy útil la gimnasia, la natación, la media montaña, el golf o incluso el esquí de paseo.

Finalmente hay que aconsejar a las personas que pasados los 40 años, desean practicar deporte. Sólo insistiré sobre dos situaciones:

1.º Quien nunca ha realizado deporte. El médico le debe aconsejar mucha lentitud en la progresión del esfuerzo. Debe, si es posible, ser dirigido por un profesor y controlado por

el médico. Tengan en cuenta que falta absolutamente el hábito de entrenamiento y deben contar con un largo período de 3 a 6 meses, para poder conseguir un rendimiento adecuado a su edad.

2.º El buen deportista que incluso había conseguido triunfos, que tuvo que dejar el deporte y 15-20 años después, puede volver a él. El médico aquí sí que debe ser muy enérgico, ya que el sujeto puede conservar el estilo, dominar la técnica y desde los primeros momentos pone todo su empeño en conseguir sus antiguos éxitos. Esto puede ser fatal, ya que la forma física no puede responder a esta exigencia de la técnica y primordialmente el aparato circulatorio, los músculos y las articulaciones pueden ser duramente dañados.

Como pueden ver en el cuadro del doctor GALILEA publicado en 1974, resumiendo las contraindicaciones encontradas en nuestro Centro, las causas están incluidas en lo que les he mostrado en esta charla.

Que surgirá algún caso no tratado ¡seguro!, pero entonces el buen criterio, que a través de dura experiencia ha conseguido adquirir el médico de familia, resolverá el problema.

DORAXO[®] ADULTOS

Para un mismo
ejercicio físico



1

Reduce
el consumo
de energía

2

Mejora la
precisión

3

Rebaja
el tiempo

Diseño J. Martínez

COMPOSICION

Acetilglutamato de dimetilaminoetanol	2 gr
Fosforiletanolamina	25 mgr
Vitamina B ₆	100 mgr
Aspartato K	300 mgr
Aspartato Mg	300 mgr
Fosfocreatinina	5 mgr

POSOLOGIA

En general, 1 ó 2 ampollas por día, únicamente por vía oral.

Pueden beberse solas, o si se prefiere, diluidas en agua o zumo de frutas.

INDICACIONES

Fatiga o agotamiento físico y mental. Astenia. Disminución de la actividad intelectual. Trastornos de la memoria. Abulia. Síndromes de sobrecarga. Dificultad de concentración mental. Fatiga orgánica. Fatiga sexual. Apatía consecutiva al uso de medicamentos sedantes o tranquilizantes.

INCOMPATIBILIDADES

Por contener Vitamina B₆ no puede administrarse simultáneamente con L-DOPA.

PRESENTACION Y PRECIO

Caja de 10 ampollas bebibles de 10 c.c. P.V.P. 233,- Ptas.

LESVI

LABORATORIOS LESVI, S. A.
Rosario 12 - Barcelona 17