

Actividad física



Según un informe de la OMS del 2002, la inactividad física es uno de los factores de riesgo y causa de muerte más frecuentes en países industrializados.

Es evidente que la actividad física es saludable y por tanto la recomendación tiene un carácter universal, pero no para todo el mundo las indicaciones son las mismas y se debe practicar de igual manera.

Como seres humanos que somos, sentimos pánico a que nos digan o nos encuentren un problema de salud. Eso nos impediría llevar a cabo nuestro tan preciado día a día y nos rompería los esquemas.

Esto se agrava aún más cuando el individuo, durante esta vida normal, se siente bien y no presenta ningún signo que haga pensar que se padece de algo.

Cada persona tiene características propias, empezando por algo tan básico como el sexo, pasando por la edad y acabando por las innumerables patologías que hay descritas hoy en día. Por estas razones, la actividad que cada uno practique debe de estar adaptada e individualizada. Son muchos los factores a tener en cuenta y a valorar, porque hoy en día cualquiera se pone unas zapatillas y sale a correr. Ponerse en manos de un profesional será siempre el primer paso. Para poder establecer unas pautas es básico realizar una revisión previa a la actividad que queramos llevar a cabo, porque más de uno quiere realizar una actividad que resulta finalmente que no es la más adecuada a sus necesidades.

Hay varias modalidades y realizar una u otra dependerá básicamente del nivel de la persona y de cuáles sean sus objetivos:

Vamos a aclarar un poco más el tema:

¿Dónde se puede realizar?

En la actualidad se realizan revisiones en centros médicos de clubes y gimnasios donde se evalúa el estado de salud de los socios, pero también se pueden llevar a cabo estos procedimientos en clínicas, hospitales o centros privados. La recomendación es que, a ser posible, se haga una revisión médica con un médico del deporte que es el profesional que se ha formado para ello. Este profesional recabará información para determinar qué es lo mejor y lo más adecuado para cada individuo.

En qué consiste:

Antes de realizar cualquier prueba o exploración es básico hacer un interrogatorio o historia clínica para conocer los antecedentes tanto familiares como personales. Hay gente que se pregunta por qué los familiares son importantes: porque existen patologías que si previamente han existido en la familia pueden aparecer también a posteriori. Estos pueden ser factores de riesgo durante la práctica deportiva: cardiopatías, diabetes, asma, etc.

Además de los familiares, los propios de cada uno también son de sumo interés. El interrogatorio puede ser más o menos amplio, ya que no debe sólo centrarse en el aparato cardiovascular, que suele ser el que es uno de los más importantes, pero no el único. Hay que averiguar si se ha sufrido alguna lesión, si se presenta alguna enfermedad ocular, si se toman fármacos y por qué.

Muchas veces es el propio paciente el que no le da importancia a según qué problema de salud porque conviven día a día con ello. Sin embargo, cuando se realiza actividad física las condiciones cambian, no sólo a nivel fisiológico, sino a nivel ambiental, postura, ropa, etc. y aquellos a lo que estamos acostumbrados pueden requerir adaptaciones. Por ejemplo, para una persona sana la hidratación durante la actividad es muy importante pero para un diabético lo es aún más. Su alteración metabólica requiere de mayor control de la ingesta de agua.

Los hábitos es otro punto a tener en cuenta. Hay casi tantas variables como personas existen en la tierra. Vidas distintas, horarios diferentes... Esto hace que las horas a las que se sale a correr sean un punto a valorar cuando se hace la correcta prescripción o en la distribución de las comidas, tipo de alimentación o el terreno por el que se corre. Hay quien prefiere el aire libre en vez del gimnasio y hay quien no. Las variables son infinitas y es por eso que también hay que conocer los hábitos y preferencias, de este modo la práctica será más agradable y la fidelización mayor.

Exploración:

Se hará una **medición para conocer las constantes basales**, es decir, sin hacer esfuerzo anterior. Se tomarán la talla y el peso. Con estos datos ya podremos conocer también el IMC (Índice de Masa Corporal). Con este índice conoceremos si estamos en peso normal, sobrepeso o en niveles de obesidad. Por debajo de 18 se considera bajo peso, entre 18-25 de normopeso, sería sobrepeso de 25 a 30 y por encima de 30 hablamos de obesidad.

También mediremos la **tensión arterial en reposo**. Los valores aceptados internacionalmente como normales son de 140/90 mmHg. A veces en la consulta del médico puede aparecer lo que se conoce como Síndrome de la Bata Blanca: en un individuo con la tensión arterial normal, se obtiene valores más elevados. Esto es debido a la situación de estrés del momento. Para que se considere a alguien hipertenso, debe tomarse la tensión en varias ocasiones y que siempre dé valores elevados.

Aparato locomotor: Visualización de la postura natural. Valorar si hay alteraciones o asimetrías (como una cadera más alta que la otra) y observar si hubiera limitaciones a la hora de hacer movimientos.

Auscultación y Electrocardiograma: Obtendremos una información que a simple vista no se ve. El electrocardiograma es una prueba no invasiva y rápida, básica ya que obtendremos información preciosa del estado de salud del corazón.

A todo ellos se puede añadir una prueba de esfuerzo, en la que lo que haremos es un estudio de la adaptación cardiaca al esfuerzo, para valorar esta adaptación a nivel de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.

¿A quién se le recomienda?

A todo aquel que quiere iniciar una práctica deportiva sea amateur o profesional.

Existen recomendaciones de varios estamentos oficiales para realizar siempre una revisión a hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años ya que es a partir de esta edad cuando aumentan los riesgos cardiovasculares.

Realizarla de forma anual se considera lo más adecuado.