Según los especialistas de Prevención Fremap, quien practique modalidades deportivas de predominio aeróbico (running, ciclismo, etc) de forma intensiva con más de 30 años debe estar suficientemente entrenado y pasar una prueba de esfuerzo

¿Hay que pasar un reconocimiento médico antes de correr una prueba de fondo?

El doctor Gonzalo Correa, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte de Prevención Fremap**, cree que cualquier deportista de más de 30 años que practique deporte de forma regular a intensidad moderada debería someterse previamente a un reconocimiento médico que incluya una prueba de esfuerzo con registro electrocardiográfico y análisis de gases espirados. Este consejo sería extensivo a quien practique modalidades deportivas como el atletismo, ciclismo, fútbol, baloncesto, tenis, etc…**

Tras el reciente fallecimiento de un corredor de 31 años en la prueba Behovia-San Sebastián, se ha reabierto el debate sobre la práctica de pruebas de fondo por parte de corredores aficionados que, en ocasiones, no cuentan con la preparación adecuada. En opinión del Dr. Gonzalo Correa, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte de Prevención Fremap *"los sujetos de más de 30 años que practiquen deporte regularmente a intensidad moderada, deberían someterse a un reconocimiento médico que incluya una prueba de esfuerzo con registro electrocardiográfico y análisis de gases espirados".*

Según un estudio del Centro de Medicina Deportiva del Consejo Superior de Deportes, casi la mitad de los aficionados a correr no se han hecho un chequeo médico y muchas veces afrontan pruebas que exigen mucha resistencia física sin una supervisión adecuada. Según el Dr. Correa, *"esto puede hacer que lesionemos estructuras musculoesqueléticas o, lo que es más grave, que podamos sufrir un desfallecimiento como consecuencia de un esfuerzo extenuante que derive en complicaciones irreparables y nos impidan disfrutar de nuestra afición".*

Prevención Fremap realiza la vigilancia de la salud y los reconocimientos médicos preventivos a numerosos deportistas profesionales de varios equipos de primera división, como el Atlético de Madrid, el Getafe, o el Betis, en sus distintas categorías; así como a otros equipos de baloncesto y de otras disciplinas deportivas.

Pero, además de un control médico preventivo, quienes vayan a someter a su organismo a un esfuerzo intenso y continuado como es recorrer distancias de 10, 20 kilómetros o de la propia prueba reina de la especialidad, la maratón, deben contar con un entrenamiento adecuado supervisado por especialistas.

Pablo Villalobos, campeón de España de maratón, cree que con la moda de practicar el "running" por parte de aficionados hay una excesiva proliferación de corredores que se lanzan a correr y a participar en pruebas muy exigentes sin la preparación adecuada: "*Tienen que*

dejarse aconsejar por la gente que está formada", recomienda. "Lo que yo les digo sobre todo es que hay que frenar, que muchos se lo están tomando con demasiado entusiasmo", añade.

Tanto es así que su recomendación es que nadie se lance a correr una maratón si no lleva tres o cuatro años corriendo a menudo. "*Está claro que se puede preparar en menos tiempo, pero me genera algunas dudas. Es fácil precipitarse*", razona. Según Villalobos, *"hay que dosificar las competiciones y no salir solo a hacer una marca, es conveniente elegir inicialmente solo las maratones que sean llanas con el fin de aumentar poco a poco la dureza de los retos".*

Según el Dr. Correa, en general es deseable que cualquier persona que practique deporte pase periódicamente reconocimientos médicos*; "especialmente en pruebas que conllevan mayor riesgo como el atletismo, ciclismo, fútbol, baloncesto, tenis, etc…".* Este reconocimiento incluiría como mínimo un cuestionario médico-deportivo que recoja antecedentes personales, familiares y deportivos, una adecuada exploración física, antropometría y un electrocardiograma de reposo ; también altamente recomendable una prueba de esfuerzo con análisis de gases y un ecocardiograma.

Nota para el editor: *Prevención de Fremap es la empresa líder del sector de Prevención de riesgos laborales en España. Nuestro principal objetivo es ayudar a nuestros clientes a crear puestos y lugares de trabajo seguros y saludables, reduciendo así los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. La compañía cuenta con 2.190 empleados, 246 centros de prestación de servicios desde los que se atiende a los 2.100.000 trabajadores que están bajo la protección de la compañía.*

PARA MÁS INFORMACIÓN:

GOODWILL COMUNICACIÓN Javier Herreros 91 576 82 20 - 626 20 73 22
PREVENCIÓN FREMAP María Moreno 607 691 552