

Entrevista

La necesidad y el arte de la Medicina del Deporte en México

Entrevista con el:

Dr. Luis Altamirano A.

Siendo México un país en desarrollo, se puede observar cómo ha surgido un verdadero impulso en el área deportiva, de tal manera que en los últimos años han surgido mejores atletas. Para que estos nuevos deportistas sean más competitivos, se ha iniciado aquí en México con lo que se conoce «medicina del deporte». Para entender mejor esta especialidad, el Dr. Luis Altamirano nos ayudará a comprender más sobre esta área de la medicina, gracias a la entrevista concedida a VIDA Y SALUD.

–¿Qué es la medicina del deporte?

–La medicina del deporte es una especialidad médica que atiende desde salud y prevención, hasta los padecimientos que afectan al deportista formal, profesional o que trabaja en el sector competitivo.

Según la definición propuesta por el Consejo de Europa, es «la aplicación de la ciencia y el arte médicos a la práctica del deporte de competencia y de las actividades físicas en general, con el objeto de valerse de las posibilidades preventivas y terapéuticas del ejercicio, para mantener el estado de salud y evitar cualquier daño relacionado con el exceso o la falta de ejercicio físico».

–¿Cuándo y dónde inició?

–Realmente, la historia de la medicina deportiva data de tiempos muy antiguos, alrededor de 800 a 100 aC, cuando el uso de ejercicios terapéuticos se describe en el *Arthava-Veda*, un folleto de medicina de India. Después encontramos otros autores en tiempos de Sócrates, quienes establecieron algunos principios de medicina deportiva, reconociendo a Galeno (131-201 dC) como el padre de esta especialidad. Hubo muchas otras aportaciones médicas. La Federación de Medicina Deportiva (FIMS) fue establecida en 1928 para ayudar a los atletas de los Juegos Olímpicos de Invierno en St. Moritz. En 1951, la Asociación Médica de Estados Unidos estableció un Comité de Lesiones en el Deporte, que ahora es una comisión permanente. La mayor de todas las organizaciones de la medicina deportiva, el Colegio Americano de Medicina Deportiva, fue creada en 1954. Por último, la Sociedad Ortopédica Americana para la Medicina del Deporte fue fundada en 1971. En 1959, la Asociación Nacional de Entrenadores Atlético fue fundada para la educación de entrenadores de atletismo. En México, la especialidad de Medicina del Deporte inicia aproximadamente en 1970.

–¿Qué áreas abarca?

–Tiene la característica de ser multidisciplinaria, ya que requiere un equipo de salud que cubre múltiples áreas, para que la atención del deportista sea integral. Es decir, será necesaria la participación del médico especialista del deporte (generalmente es una subespecialidad de médicos ortopedistas y traumatólogos), nutriólogo deportista, kinesiólogo, fisioterapeuta, psicólogo deportista, masajista, educador físico (nivel básico

de entrenamiento), preparador físico (nivel de entrenamiento más competitivo y profesional), motivador (recreativo, animador), podólogo, etcétera.

–¿Qué papel desempeña el médico del deporte?

–Básicamente, el médico del deporte en países desarrollados coordina a todo el equipo de salud, pero en México muchas veces está supeditado al entrenador o los administrativos.

–¿Cómo trabaja la medicina del deporte?

Pudiéramos decir que trabaja en tres ámbitos:

- a) Educacional: promoción de la salud y prevención de riesgos o enfermedades.
- b) Preparación física: la persona recibe una preparación específica para el deporte seleccionado.
- c) Evaluación del rendimiento deportivo: se observan los avances obtenidos, es el área para deportistas competitivos o de alto rendimiento.

–En cuanto a los niveles de prevención de la medicina, ¿cómo se aplican en esta área del deporte?

–Prácticamente sería:

- Nivel primario: trata de la promoción y la educación de la salud (hábitos de higiene que nos protejan).
- Nivel secundario: realizar un diagnóstico precoz y dar un tratamiento oportuno (chequeos periódicos).
- Nivel terciario: rehabilitación de las funciones (para tratar de hacer en lo posible una vida normal).

–Sabemos que una parte importante de la medicina deportiva es mantener una buena calidad de vida en los deportistas ¿cómo se puede lograr en un deportista esta calidad, viéndolo como una persona integral?

–Brindándole una atención personal al deportista y, como mencionas, integral, donde se cuide no sólo su salud física, sino también mantener un equilibrio emocional, cuidado del área mental, social (familia, amistades, recreación, laboral) y tranquilidad espiritual.

–¿Qué aspectos se deben tener en cuenta para realizar actividades físicas o deportes?

–Siempre se debe realizar una historia clínica completa y exámenes de laboratorio. Después se realizará una evaluación sobre su condición y aptitud física, donde se orienta sobre el deporte conveniente que debiera de realizar. Posteriormente se realiza un programa de acondicionamiento físico (semestral), este constará de dos etapas:

- Crear aptitud primeramente para deporte recreativo (evaluación cada 2-3 meses).
- Crear aptitud para el deporte profesional o competitivo (evaluación cada 4-6 meses).

–Si las personas que han tenido una vida sedentaria quieren iniciar con actividades físicas, ¿cuál es el procedimiento a seguir?

–Prácticamente lo dicho en la respuesta anterior, pero con un mayor control médico, sobre todo de los posibles riesgos que pudiera tener la persona. Las evaluaciones deberán ser personalizadas, según la necesidad de cada quién.

–Muchas personas de edad piensan que ya no tiene caso seguir practicando un deporte o una actividad deportiva, ¿qué consejo pudiera darles para que se mantuvieran constantes a la realización de ejercicio físico?

Recordarles que la inactividad y la suma de los años son la principal causa de las enfermedades crónico-degenerativas.

–En estos últimos años hemos presenciado tristemente la muerte súbita en de varios deportistas, ¿cuáles serían las posibles causas? ¿Pueden ser prevenidas?

–Pienso que es la falta de una buena evaluación, sobre todo en antecedentes de problemas en la familia, y por otro lado la falta de revisiones antidoping.

– ¿Qué recomendación da a los lectores de VIDA Y SALUD?

–La salud es un regalo que tenemos desde el inicio de nuestra vida, pero una vez que se nos da este don, se debe conquistar momento tras momento, partiendo de la comodidad hacia la disciplina en la realización plena de las actividades de la vida diaria; después, lograr una disciplina a dirigida a las actividades recreativas para llegar a dominar por último las actividades de mayor competencia, gozando de ellas.