

El ejercicio físico debe ser una constante de por vida

Desde que nacemos, los especialistas aconsejan que se realicen ejercicios como parte del desarrollo del bebé. Después, lo óptimo sería continuar, pero siempre dirigidos por un experto.

[Óscar Martín](#)

"La condición física media de la población actual es inferior a la de épocas pasadas", afirma **Sergio Mejía**, director médico del Hospital Xanit Internacional. "Desde que nacemos, continua, los especialistas aconsejan que se realicen ejercicios de estimulación como parte del desarrollo psicomotor del bebé. Por ello, el ejercicio físico debería ser una constante a lo largo de toda la vida del ser humano". Conclusiones como esta han sido expuestas durante el Encuentro Nacional sobre Medicina y Deporte, celebrado en Benalmádena y organizado por el Hospital Xanit Internacional. Durante dos jornadas, destacados expertos en Medicina del Deporte se dieron cita en este seminario dedicado tanto a la población general como a médicos de familia, médicos especializados en deporte, traumatólogos, cardiólogos y médicos especialistas en medicina hiperbárica o medicina del buceo.

"Mediante este encuentro hemos querido concienciar a la población sobre la necesidad de hacer deporte, y que cuente con el conocimiento necesario para hacerlo bien y de forma segura", explica el **Dr. Mejía**. "Asimismo, es una forma de acercar a los ciudadanos nuestra Unidad de Medicina Deportiva, donde contamos con destacados expertos en la materia".

Qué hacer antes de iniciar una práctica deportiva

Como paso previo, y siempre teniendo en cuenta la edad, es recomendable hacerse una revisión médica general antes de iniciar una actividad física. Una vez descartada la presencia de una patología que contraindique determinado ejercicio, es positivo acudir a un entrenador que evalúe el nivel de entrenamiento y la capacidad para realizar dicha actividad.

"Lo óptimo sería que el inicio de un deporte fuera siempre dirigido por un experto que oriente a la persona en diferentes aspectos como la higiene postural, la prevención de lesiones, o la conveniencia o no de una posible participación en competiciones, entre otros", explica el director médico de Xanit.

Esto se explica porque la prescripción del ejercicio presupone el conocimiento de las demandas energéticas que implican las diferentes actividades físicas. "Se trata de un campo muy estudiado desde diversos y variados puntos de vista: fisiológicos, médicos, laborales, etc.", comenta este especialista. Según se expuso en el encuentro, el requisito fundamental en cualquier programa de ejercicio físico es que tenga 'efecto de entrenamiento', es decir, que reúna la suficiente intensidad, duración y frecuencia como para producir una mejora en la capacidad funcional del individuo.

En este sentido, no se deben dejar de lado dos aspectos fundamentales que van unidos a la práctica deportiva, como son la hidratación y la nutrición. "La reposición de líquidos debe ser una preocupación constante durante la actividad física, gracias a ella se mantiene el equilibrio hidro electrolítico que nos ayuda a controlar la temperatura corporal, mejorar la adecuada oxigenación de los tejidos y, en definitiva, a mejorar el rendimiento y evitar complicaciones, como la sudoración excesiva, los mareos, calambres, desvanecimientos o la hipotensión.

"Por eso es importante el consumo de líquidos con un adecuado componente de minerales", recuerda el **Dr. Sergio Mejía**. "Así, contamos con especialistas en nutrición y dietética a los que deberíamos acudir para obtener la orientación necesaria antes de empezar con una actividad deportiva y también en la etapa de estabilización del entrenamiento".

El deporte como tratamiento

Hay casos en los que el ejercicio se prescribe como parte del tratamiento de una dolencia. Por ejemplo, es frecuente que a las personas que padecen problemas de espalda y de columna se les prescriba la natación; a los pacientes con hipertensión arterial se les recomiende caminar, al menos, 45 minutos al día; tras un ligamento cruzado de rodilla, hacer ciclismo para reforzar la musculatura del muslo, etc.

"El primer prescriptor de ejercicio debe ser el especialista que ha diagnosticado y que trata la enfermedad en cuestión", explica el **Dr. Mejía**. "En casos de patología osteomuscular es fundamental el papel del fisioterapeuta, el cual se convierte prácticamente en el 'entrenador personal' del paciente con enfermedades del sistema musculoesquelético".

Los cardiólogos son los prescriptores de ejercicio aeróbico por excelencia. La hipertensión, la diabetes, la obesidad o el colesterol elevado son trastornos que mejoran claramente con la práctica regular de ejercicio aeróbico (marcha, ciclismo o natación).

En palabras del **Dr. Sergio Mejía**, "tras sufrir un infarto de miocardio y ser dado de alta del hospital, lo normal es que, previamente, el cardiólogo haya realizado una prueba de esfuerzo y recomiende un programa de re-entrenamiento, conocido como 'rehabilitación cardíaca'".

Dichos programas suelen dividirse en fases a las que se accede progresivamente, de los cuales, la mayoría incluyen la realización de tablas de gimnasia de 20 a 30 minutos, seguido del ejercicio aeróbico, que normalmente consiste en la bicicleta estática".

Mención a parte merecen las lesiones, propias de la práctica de un determinado deporte. Entre las lesiones más frecuentes se encuentran los esguinces de tobillo, que se pueden producir por rotaciones bruscas o malos apoyos, la fractura del metatarsiano por sobrecarga o el síndrome compartimental por ejercicio.

En esta línea, más ligadas a un deporte concreto tenemos la epicondilitis (codo del tenista o codo del golfista), la tendinitis poplítea y de Aquiles, el desgarro de los isquiotibiales, o el síndrome piriforme. "Estas lesiones se pueden evitar con un conocimiento adecuado de la técnica de cada deporte, un asesoramiento profesional de las posturas y sobre todo, practicando ejercicios de estiramiento antes y después de cada actividad", finaliza el doctor.

Referencia:

www.ayalasalud.es