

Especial Vida Sana

2

enero 2016

PERDER PESO SIN
PERDER LA CABEZA.
INSTITUTO
CARBONELL
PÁG. 2

CONSEJOS PARA
CONSEGUIR EL
CERTIFICADO
MÉDICO.
GRUP CLÍNIC
BALEAR
PÁG. 5

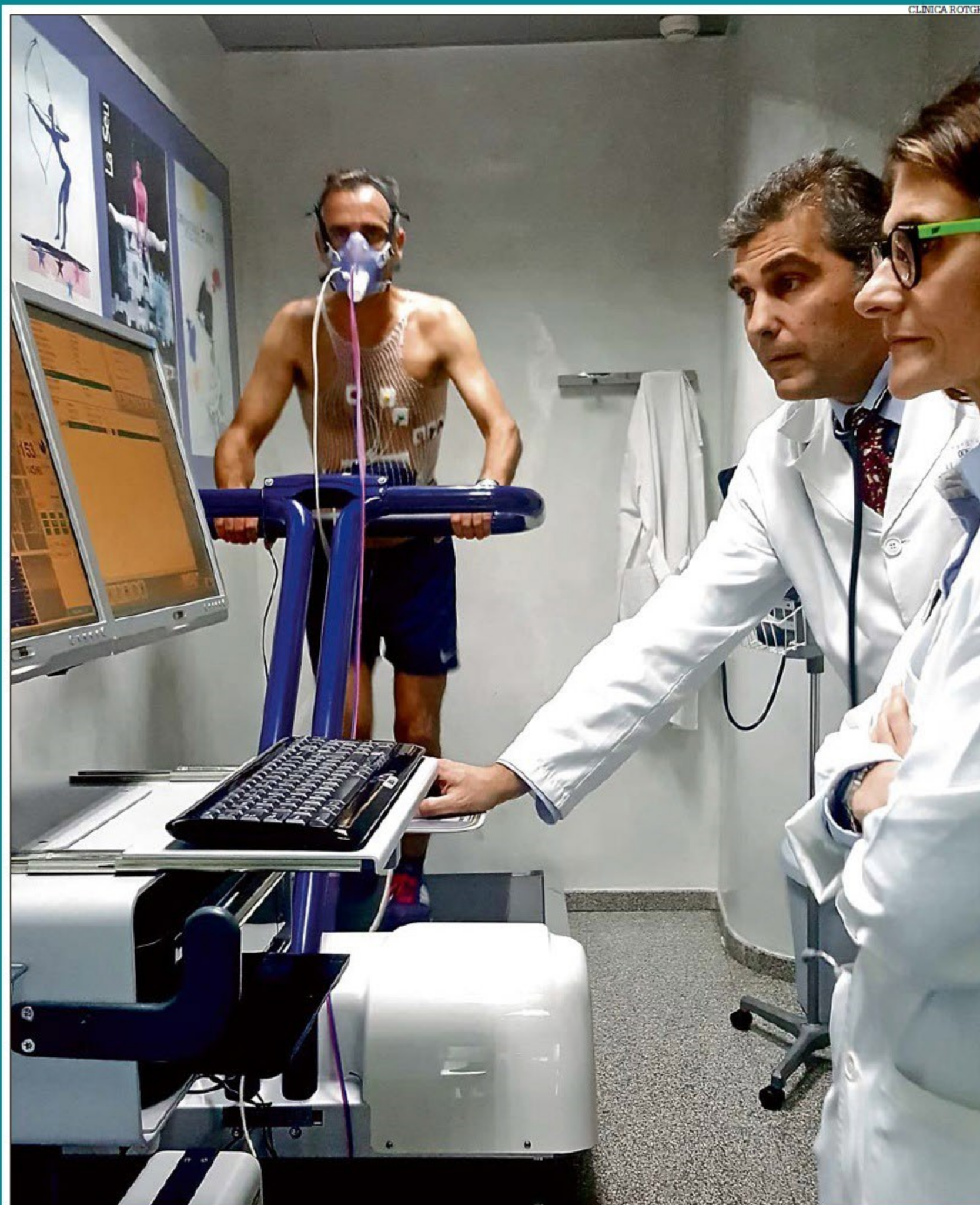
MESOTERAPIA
CORPORAL Y
CRIOLIPÓLISIS
PARA COMBATIR
LOS EXCESOS DE
ESTAS FIESTAS.
HOSPITAL DE
LLEVANT.
PÁG. 6

MAMAS
TUBEROSAS. DRA
BEGOÑA MARTÍNEZ.
PÁG. 7

LA GINECOMASTIA.
MEDISAN.
PÁG. 12

Edita: EDITORA BALEAR S.A.

Para publicidad e información:
Carol Castilla
Tel.: 630 802 716
e-mail:
carolcastilla@diariodemallorca.es



REPORTAJE: Clínica Rotger

Reconocimiento cardiológico: deporte sin riesgos

El ejercicio físico es una de las mejores actividades para el cuidado de la salud. Sin embargo, para reducir riesgos asociados a una práctica descontrolada y poder lograr resultados deportivos óptimos, se recomienda la supervisión de médicos expertos que evalúen la capacidad atlética del organismo.

Pasa a la página siguiente →



Prueba de esfuerzo supervisada por los doctores Joana Núñez y Jaime Solivellas.

→ Viene de la página anterior

El auge de practicantes de diferentes modalidades deportivas en el país se entiende como un indicador positivo de salud, que influye en una reducción de la mortalidad y en la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos de todas las edades. El crecimiento de los segmentos de población que se han aficionado a hacer deporte, supone también un reto para los médicos especialistas en medicina deportiva, que cuentan con herramientas precisas para estudiar las capacidades físicas y adaptar el entrenamiento a las condiciones de cada deportista.

Para garantizar el objetivo de una práctica deportiva sin riesgos, la Clínica Rotger ha puesto en marcha un nuevo protocolo centrado en el reconocimiento cardiológico deportivo. Orientado al estudio individualizado no sólo de deportistas de élite sino también de todos los amantes del deporte e incluso de aquellos que desean iniciarse en la práctica deportiva.

La doctora Joana Núñez, formada en el Centro Nacional de Medicina del Deporte (CSD) y miembro del Grupo de Cardiología Deportiva de la Sociedad Española de Cardiología, lidera en la Clínica Rotger, un equipo que se encarga de realizar un estudio cardiológico complejo.

Reconocimiento cardiológico de la Clínica Rotger

El reconocimiento cardiológico deportivo incluye, evaluación de la historia clínica, una exploración del paciente y una analítica completa, que aporta información acerca de la repercusión del entrenamiento sobre el cuerpo y los índices de fatiga. Posteriormente, los resultados se contrastan con los datos que aportan otras, tres pruebas específicas:

Un electrocardiograma, cuya realización está recomendada por la Sociedad Europea de Cardiología y que orienta sobre la posible presencia de patologías cardíacas, como miocardiopatías, cardiopa-

tías congénitas, patologías valvulares, pericarditis o cardiopatía isquémica.

El ecocardiograma, que permite conocer la adaptación cardíaca al entrenamiento y observar signos de fatiga. Es imprescindible también, para la detección de cardiopatías que pueden estar relacionadas con la muerte súbita, como determinadas miocardiopatías, principal causa de muerte súbita en jóvenes y la patología aórtica, valvular o congénita, como las anomalías en el origen de las arterias coronarias.

Finalmente, se practica una prueba de esfuerzo que mediante la aplicación de una carga de trabajo, medible y dosificable permite valorar la capacidad y respuesta del organismo durante el ejercicio físico. Someterse a una prueba de estrés físico-psíquico de estas características, posibilita en ocasiones, desenmascarar patologías coronarias o arritmias que en reposo no son observables.

El estudio se complementa con la ergoespirometría, una prueba de esfuerzo especial en la que también se codifican datos sobre el intercambio gaseoso respiratorio y la ventilación pulmonar, que aportan información muy valiosa a los médicos. A modo de ejemplo, el análisis directo del consumo de oxígeno es la forma más exacta para cuantificar o medir la capacidad funcional del deportista.

Con el análisis global de todos los datos obtenidos se puede elaborar un exhaustivo informe médico que permita la mejor programación de la preparación física, y optimizar el volumen e intensidad de la carga de entrenamiento, para obtener el máximo rendimiento deportivo.

Conocer la historia médico-deportiva de cada atleta

La evidencia científica pone de manifiesto que una actividad física regular reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, gracias, entre otros beneficios, a una mejor regulación de la glucosa en sangre,

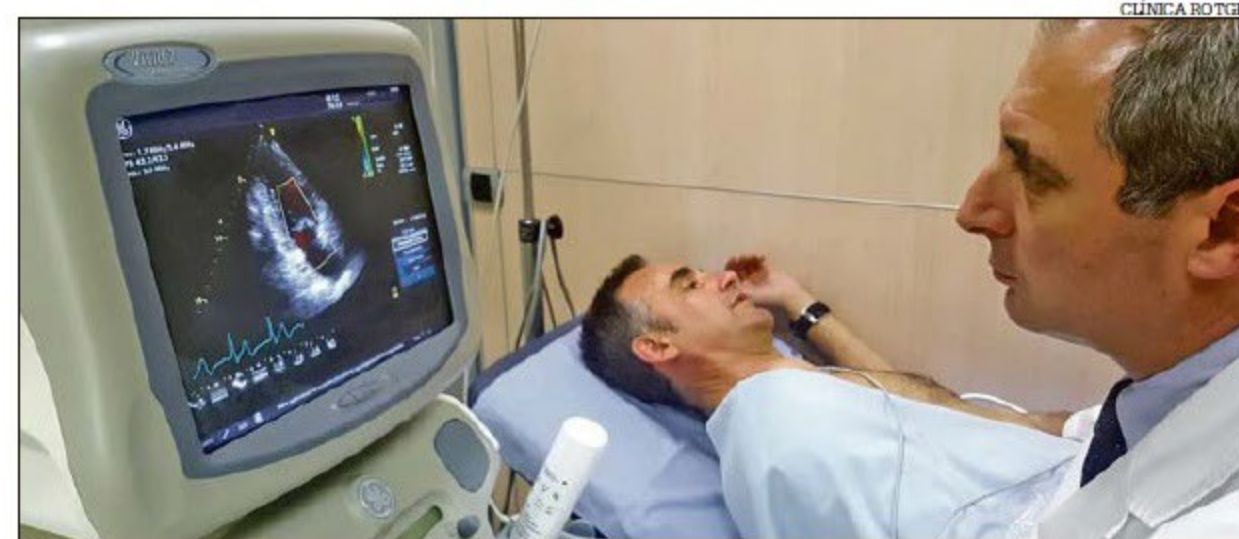
EL DATO

El riesgo de muerte súbita aumenta a partir de los 35 años. Sin embargo, se estima que la mayor parte de estos eventos adversos, podrían evitarse con la realización de pruebas de cardiología deportiva. Por lo tanto, todas las personas que practican ejercicio físico, deberían someterse a un reconocimiento. Por otro lado, el inicio en la práctica del deporte debe realizarse de forma supervisada progresiva y en todo caso, ponerse en manos de un especialista, si se experimenta dolor torácico, palpitaciones o mareos, durante el ejercicio o en los minutos posteriores al mismo.

los niveles de colesterol, y la tensión arterial. Por otro lado, el deporte conlleva un abandono del sedentarismo y en ocasiones de malos hábitos, como el tabaco.

La doctora Joana Núñez, explica que: "El documento de sistema de reconocimientos médicos para la práctica de deporte aconseja incluir una exploración cardiológica completa, así como un electrocardiograma, que se podrá completar con otras exploraciones, como un ecocardiograma. Las Guías de la Sociedad Española de Cardiología recomiendan también la realización de una prueba de esfuerzo. La periodicidad debe ser al menos bianual". La cardiología deportiva emerge como una herramienta que busca preservar y prevenir cualquier efecto negativo en la salud del deportista. El estudio clínico de la capacidad deportiva de cada atleta, pretende mejorar sus resultados a partir de la obtención de información objetiva sobre sus posibilidades físicas.

Clínica Rotger:
971 44 85 00
www.clinicarotger.com



La prueba de ecocardiograma sirve para la detección de cardiopatías relacionadas con la muerte súbita.