



Deporte sin riesgo

INICIACIÓN DEPORTIVA DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO

Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y además mejora tu salud mental, la sensación general de bienestar aumenta. Es importante que la actividad física forme parte de la vida de los niños, de los adultos y de las personas mayores.

En el contexto en el que vivimos, el confinamiento ha supuesto la interrupción de nuestra práctica física habitual, lo que ha repercutido en algunas de nuestras variables con respecto a la salud.

Realizar un reconocimiento médico deportivo es la mejor herramienta de prevención para hacer deporte de una manera segura, sin poner en riesgo nuestra salud.

A veces nos sometemos a intensidades físicas que someten al organismo a esfuerzos muy intensos y que requieren de un gran estado de forma y de salud.

A menudo, estos esfuerzos intensos son realizados por deportistas ocasionales que no tienen la preparación física adecuada. El rango de edad de los participantes es cada vez más amplio y rara vez han pasado antes un reconocimiento médico para saber si su organismo está preparado para soportar estas demandas tan altas.

Todo ello puede elevar el riesgo de sufrir algún episodio cardiovascular, infartos o incluso la temida muerte súbita, que por desgracia alguna vez se manifiesta en el deporte.

Ante esto, **la mejor herramienta de prevención es realizar un reconocimiento médico deportivo para saber si estamos en condiciones de realizar nuestro deporte, sobre todo si este es muy exigente.**

Muchas personas creen que sometiéndose a los chequeos médicos periódicos es suficiente. Pero debemos tener en cuenta que estas revisiones observan cómo funciona nuestro organismo en reposo y no ante los esfuerzos intensos que suceden en el deporte. Nuestros órganos (corazón, pulmones, etc.) pueden satisfacer sin problemas las demandas de la vida diaria pero pueden no hacerlo al someterlos a grandes esfuerzos. De hecho, **hay cardiopatías que no se manifiestan en reposo y sí lo hacen al hacer ejercicio.**

Por eso es recomendable completar esos chequeos médicos con un reconocimiento médico deportivo que incluya una prueba de esfuerzo. **Si vamos a someter a nuestro organismo a grandes esfuerzos, tenemos que observar cómo son las respuestas fisiológicas que se producen ante esas demandas tan altas.** De esta manera, el médico observará cómo responde nuestro organismo ante el esfuerzo, detectando los factores de riesgo si los hubiera y nos dirá si somos aptos para realizar un tipo de actividad física u otra.

Un reconocimiento médico deportivo nos brinda numerosas ventajas, entre ellas minimizar riesgos al hacer nuestra práctica deportiva. Esto es algo indispensable para el deportista que **todos, tanto aficionados como profesionales, deberíamos hacer al menos una vez al año.**

Contacto:

Loramendi 3, 20500 Arrasate-Mondragón GIPUZKOA
Kirolmedikuntza@athlon.eus
943 71 26 04



bizimodu
osasungarrien
sustapena



Arriskurik gabeko ariketa fisikoa eta kirola

KIROL HASTAPENAK ITXIALDIAREN ONDOREN

Ikerketek hala diotenez, ariketa fisikoa egiteak egoera fisiko hobea izateko aukera ematen digu, gure osasun mentala orekatzen du eta ondorioz, ongizate-sentsazio orokorra elikatzekeo tresna bikaina du. Halaber, garrantzitsua da jarduera fisikoaren abantailak haurren, helduen eta adinekoen bizitzetan parte izatea.

Egun bizi dugun testuinguruan, itxialdiak gure ohiko praktika fisikoa etetea eragin du eta honek gure zenbait osasun aldagaietan izan du bere ondorioa.

Beraz, inoiz baino gehiago, Kirol-azterketa medikoa egitea da kirola modu seguruan egiteko prebentzio-tresnarik onena, gure osasuna arriskuan jarri gabe.

Zenbait kasutan, intentsitate haundiko esfortzuak eskatzen dizkiogu gure gorputzari eta entrenamendu fisiko egokirik ez duten kirolariek eragiten dituzte esfortzu handi horiek. Kirol praktika-zaletasunarenaren adin-tartea eta kopurua geroz eta zabalagoa izanik, praktikatzaileen artean osasun-azterketa egiten dutenak gutxi batzuk baino ez dira; ez da, beraz, adituek biziki gomendatzen duten prebentzio neurri hau erabiltzen.

Aurre prebentzio-neurri ezak areagotu egin dezake gertaera kardiobaskularren bat, bihotzekoak edo bat-bateko heriotza (zoritxarrez, kirol munduan agertu izan zaigun bezala).

Iritzi hedatua da aldizkako azterketa medikoak egitea nahikoa dela defendatzen duena. Baina kontuan izan behar dugu azterketa- modu horrek gure gorputzak atsedenean nola funtzionatzen duen behatzen duela,

ez aldiz, kirolean egiten diren esfortzu handien aurrean.

Gure organoek (bihotza, birikak, etab.) eguneroko bizitzako esfortzuak arazorik gabe jasan ditzakete, baina baliteke egoki ez erantzutea ahalegin handiak eragin behar dizkiogunean.

Aipatu behar da ere **zenbait kardiopatia ez direla atsedean - egoeran antzematen, esfortzu egoeretan bai, ordea.**

Horregatik, erabat gomendagarria da azterketa mediko horiek osatzea esfortzu-proba bat barne hartzen duen kirol-azterketa medikoarekin. **Gure gorputzak ahalegin handiak egin behar baditu, eskaera horren aurrean sortzen diren erantzun fisiologikoak nolakoak diren ikusi behar dugu.** Horrela, bada, gure organismoak esfortzuaren aurrean nola erantzuten duen ikusiko du medikuak eta jarduera fisiko bat edo beste egiteko gai garen esango digu.

Kirol azterketa medikoak abantaila ugari eskaintzen dizkigu; besteak beste, kirola egitean arriskuak gutxitzea. Hori ezinbestekoa da kirolariarentzat, eta **guztiok egin beharko genuke, bai zaleok bai profesionalek, urtean behin gutxienez.**

Harremanetarako:

Loramendi 3, 20500 Arrasate-Mondragón GIPUZKOA
Kirolmedikuntza@athlon.eus
943 71 26 04



bizimodu
osasungarrien
sustapena