

## Encuentro para jóvenes de instituto y formación profesional

### Salud y deporte en la adolescencia

J. EGOICHEAGA RODRÍGUEZ

*\*Traumatólogo y Especialista en Medicina Deportiva. Oviedo*

#### INTRODUCCIÓN

La realización de ejercicio físico habitual influye de manera muy importante en el grado de salud y bienestar de las personas. La actividad física debería ser asignatura cotidiana en los planes de estudio en un intento de habituar a las poblaciones más jóvenes, desde la más tierna infancia, a la práctica de la misma. La calidad de vida de las personas adultas, así como su predisposición a padecer las enfermedades más frecuentes que hoy nos agobian, están directamente influenciadas por la práctica, habitual o no, del ejercicio físico.

El deporte influye de manera directa y clara en la evitación del desarrollo de aquellas patologías que nos acompañan con frecuencia en nuestro medio:

- Cardiopatías.
- Diabetes mellitus.
- Hipertensión arterial.
- Osteoporosis.
- Obesidad.
- Efectos sobre el aparato locomotor.
- Riesgo de muerte súbita.
- Hábitos inadecuados (tabaquismo, alcoholismo...).
- Percepción de la vejez.

Estaríamos faltando a la verdad si no aceptásemos que, igualmente, la práctica habitual de ejercicio presenta algunos riesgos y/o inconvenientes:

- Lesiones, accidentes.
- Alteraciones endocrinas.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Temperaturas extremas (hipo e hipertermias).

Sin embargo, es de justicia afirmar que puestos ambos elementos consecuentes a la práctica deportiva en una balanza, los beneficios serán siempre con creces superiores a los perjuicios.

La medicina del deporte, en su esencia, se encuentra bastante alejada de los preceptos que sobre ella evocan gran cantidad de personas. Debido fundamentalmente a los medios de comunicación, el público en general considera que el médico del deporte es aquel doctor que se ocupa exclusivamente de los deportistas y equipos de élite. Nada más lejano a la verdad. El ejercicio físico es una realidad inherente a todas las personas ya que, antes de que nuestra sociedad de consumo nos convirtiese desde hace pocas fechas en "*homo sedentarius*", los seres humanos requerían del esfuerzo físico para sobrevivir. Así, la mayoría de las enfermedades que hoy nos atrapan se relacionan de manera directa con la actitud sedentaria que nos abraza peligrosamente. Por ello, el médico del deporte se ocupa de gran cantidad de enfermedades, siendo el encargado de **recetar ejercicio**, en un intento de prevenirlas e incluso curarlas. La realización de actividad física de manera seriada y habitual asociada a unos buenos hábitos ali-

*Correspondencia:* Dr. Jorge Egocheaga Rodríguez. Traumatólogo y Especialista en Medicina Deportiva. C/ Hermanos Pidal 24B, 1º derecha. 33005 Oviedo  
*Correo electrónico:* jegocheaga@yahoo.es

© 2007 Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León  
 Éste es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Reconocimiento-NoComercial de Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/es/>), la cual permite su uso, distribución y reproducción por cualquier medio para fines no comerciales, siempre que se cite el trabajo original.

mentarios son dos pautas a las que cada vez se les da mayor importancia en la prevención de las enfermedades más frecuentes. Por ello, creo importante insistir en la trascendencia que presenta el habituar al niño y al adolescente a una práctica activa del deporte, que no deberá ser abandonada en los difíciles y cruciales momentos de la adolescencia.

Podemos clasificar el tipo de actividad a desarrollar en función de la intensidad de la misma que, a su vez estará íntimamente relacionada con los objetivos propuestos. Tenemos así:

1. Nivel de alta competición.
2. Entrenamiento regular a nivel de club.
3. Deporte recreativo.
4. Deporte bajo recomendación médica.

A fuerza de ser sinceros, hemos de decir que, desde el punto de vista de la salud y el bienestar, los niveles de actividad física recomendables son los que engloban los puntos 2 y 3. El deporte de alta competición nunca será saludable y aquel que diga lo contrario, miente.

Podríamos clasificar a los jóvenes en función del tiempo que dedican a realizar alguna práctica de ejercicio. Tenemos así:

1. Sedentario: < 1 sesión/mes.
- 2a. Deportista ocasional: 1-11 sesiones/mes.
- 2b. Deportista ocasional: 12-19 sesiones/mes.
3. Deportista regular: > 20 sesiones/mes.
4. Deportista de alta intensidad.

Lo ideal sería realizar entre 16 y 20 sesiones mensuales de actividad con una duración media de 30 a 45 minutos. Echando cuentas, vemos que lo ideal no requiere de mucha dedicación ni tiempo.

También podemos realizar una clasificación en función del tipo de actividad desarrollada y grado de implicación en la misma. De más jóvenes a más adultos, tendríamos:

- Niños en deporte de iniciación.
- Niños en deporte de rendimiento.
- Jóvenes de deporte recreativo.
- Jóvenes deportistas de competición.
- Jóvenes deportistas de élite.
- Adultos de deporte recreativo.
- Adultos deportistas de competición.
- Mayores deportistas.

Creemos importante aclarar que, desde el punto de vista de la salud, la realización de deporte de alto rendimiento en edades tempranas nunca está justificada. No podemos ni debemos quemar etapas en el desarrollo psicomotor del niño y adolescente; hacerlo, cosa no infrecuente, constituye un atentado al buen hacer deportivo y del médico.

Los objetivos o motivos por los que la gente en general realiza ejercicio físico son muchos y variados. Podemos resumirlos en tres grandes apartados:

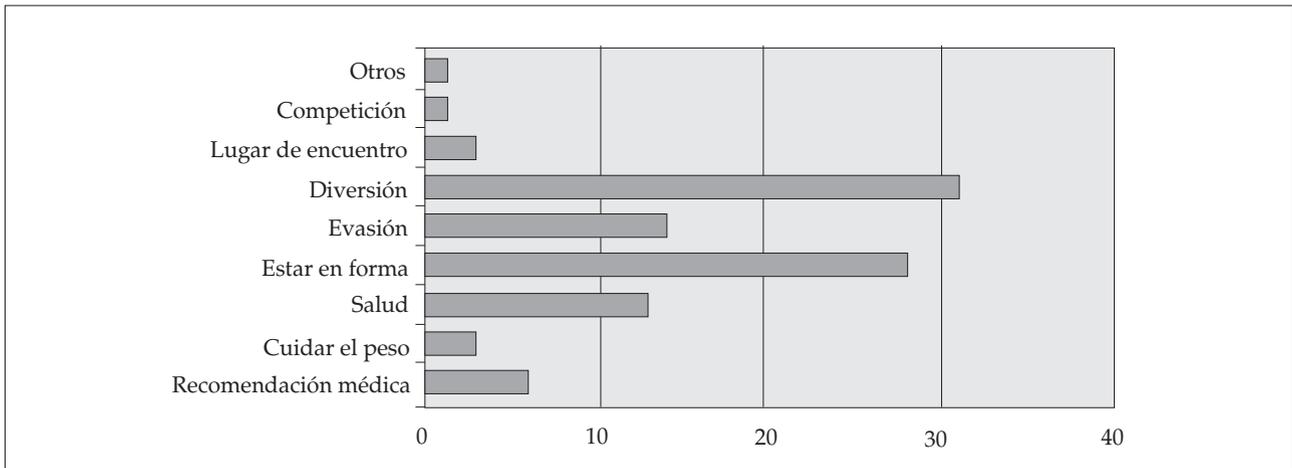
- Estar en forma.
- Distracción.
- Relación social.

Cualquiera de ellos es válido y loable. Vemos cómo en los últimos tiempos existe una tendencia en aumento a desempeñar actividad en los gimnasios. Las amplias ofertas realizadas por los mismos en variedad de actividades, así como la posibilidad de realizarlas con música y en compañía de gente, facilitan el proceso actuando de impulso y lucha frente a la pereza imperante. Es difícil acudir a “castigarse” después de un duro día de estudio y/o trabajo; pero todo se simplifica si lo que nos espera son buenos amigos, música y el pasar un rato divertido. Normalmente, la gente afirma que, después de la actividad, a pesar del esfuerzo físico, se encuentran más descansados que al inicio. Esto presenta gran importancia en el quehacer diario del estudiante. Nada mejor que un espacio de deporte antes de ponerse delante de los libros. La mente estará mucho más despierta y accesible al estudio.

Por otro lado, vivimos en una sociedad de prisas, en la que es difícil establecer relaciones fuera del entorno habitual de estudios y/o trabajo. Los grupos de deporte facilitan en gran medida, el establecimiento de relaciones sociales y, por ello, en la ampliación de los círculos de amigos, elemento fundamental en el mantenimiento de un correcto equilibrio psíquico.

Hemos de señalar como importante la necesidad de realizar un reconocimiento médico deportivo a toda persona que se vaya a iniciar en la práctica deportiva, así como a todos los niños, de manera previa a que realicen deporte de forma más o menos reglada. Éste servirá para:

- Valorar la salud del deportista.
- Descubrir patologías de riesgo.
  - Corregir defectos.
  - Valorar función cardiorrespiratoria.
  - Valoración musculoesquelética.



**Figura 1.** Resultados de una encuesta entre jóvenes adolescentes buscando las causas que los incitan a hacer deporte.

- Controlar la adaptación al esfuerzo.
- Regular el ritmo de entrenamientos.
- Prevención de lesiones y enfermedades.

Todo reconocimiento médico deportivo ha de constar, como mínimo, de los siguientes puntos de análisis:

- Historia médico-deportiva.
- Exploración clínica por aparatos.
- Estudios cineantropométricos.
- ECG en reposo.
- Espirometría.

Cualquier reconocimiento que no incluya como mínimo las variables de análisis citadas no debería ser considerado como válido, y si lo digo es porque existen federaciones deportivas que lo simplifican aún en bastantes ítems.

Son escasas las contraindicaciones absolutas que nos encontramos, y por ello resulta extraño prohibir al niño o al adolescente, de manera taxativa, la práctica deportiva. En la mayoría de las ocasiones, los problemas son relativos y, por ende, las contraindicaciones. Como ya señalé con anterioridad, el médico del deporte ha de saber recetar actividad física. Si conocemos el tema, el “vademécum deportivo” a nuestro alcance es amplio y numeroso.

Podemos citar como contraindicaciones, la mayoría relativas:

- Infarto agudo de miocardio.
- Angina de pecho inestable.

- Insuficiencia cardiaca.
- Valvulopatías, miocarditis, pericarditis...
- Insuficiencia respiratoria.
- Hipertensión arterial grave descontrolada.
- Enfermedades hepáticas o renales.
- Diabetes descontrolada.
- Infecciones agudas.
- Otras.

Hemos hecho una encuesta entre jóvenes adolescentes en nuestro medio buscando las causas que los incitan a hacer deporte (Fig. 1).

Creemos importante señalar que el número de adolescentes que no hacen deporte con asiduidad supera con creces a los que lo hacen. Las chicas dejan de practicar antes, a los 14 años de media. Un gran porcentaje de chicos abandona la práctica habitual al término de la adolescencia.

En definitiva, la realización de deporte u actividad física moderada se constituye en un elemento clave en la prevención de la mayoría de las enfermedades más frecuentes de nuestra sociedad. Es tal la importancia de su desarrollo que consideramos fundamental la implicación de todos los factores sociales en un intento de motivar a la población infantil y adolescente en la consecución del hábito del deporte, el cual debería mantenerse en el tiempo de la edad adulta y no ser abandonado en la pubertad o adolescencia, hecho frecuente y cotidiano en nuestros días.