



CONSULTA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN EL JOVEN DEPORTISTA

Estimados compañeros y amigos:

Los deportistas de todos los niveles y todos los deportes intentan seguir esta premisa: ***ser los más rápidos, grandes y fuertes.***

En la actualidad conseguir la excelencia deportiva es imposible sin muchos años de dedicación a la misma por lo que a edades más tempranas niños y niñas han de comenzar su andadura mediante entrenamientos sistematizados.

Los renovados planteamientos científicos en torno al entrenamiento implican mayor dedicación a los mismos para conseguir las destrezas necesarias que faciliten al deportista ir expresando en cada época de su desarrollo el máximo de sus capacidades físicas. Ello conlleva en unas ocasiones, aumentar el número de horas dedicadas a la actividad física en edades tempranas, no solamente como complemento al ocio o de forma recreativa, sino pensando en la competición.

Paralelamente, en los últimos años y en la actualidad se está experimentando un incremento en el interés por la práctica deportiva, actividades que conllevan un sobreesfuerzo físico que no siempre se valora de manera adecuada, a través de las pautas de prevención, con sus despistajes cardiológicos completos. El ejercicio es un arma de doble filo, es beneficioso para la salud, pero puede ser causa de deterioro cardíaco o muerte en determinadas situaciones.

El valor de la actividad física como elemento integrador de la salud en el adulto y en el niño es incuestionable, siendo además, en el menor, un factor predisponente para que en el futuro continúen practicando actividad física.

Aunque las pautas para la actividad física según la distintas edades están definidas, la competitividad en la que se ven inmersos deportistas, equipo, técnicos y padres ha provocado una mayor especialización deportiva, lo que se traduce en mayor número de horas dedicadas al entrenamiento y contenidos más exigentes. Este contexto unido a la escasa valoración de estos atletas de elite “menores”, facilita el desconocimiento de las adaptaciones cardiacas a estas edades. El vacío en la valoración cardiológica de los jóvenes atletas viene determinada por la falta de consenso sobre la valoración estándar a realizar a estas edades existiendo diversas propuestas en edades infanto-juveniles para cribar patologías subsidiarias de interrelación con la actividad física al tiempo que el binomio coste-beneficio adquiere gran trascendencia. En España no hay una ley que prohíba participar en competiciones deportivas por causa médica, ni que regule los reconocimientos necesarios para su práctica. En países como Italia sí, donde se ha demostrado la eficacia de un control cardiológico previo, disminuyendo notablemente el índice de mortalidad súbita”.

Todos los estamentos sociales y sanitarios son conscientes en la actualidad de que a largo plazo el sedentarismo mata más que la práctica deportiva y que por tanto es necesario incentivarla desde la niñez de forma lúdica. En aquellos que, en este grupo de edad, por su actitud definida para determinada modalidad deportiva o deporte competitivo es de importancia obligatoria la implementación de barreras que impidan episodios fatales ya que la práctica de actividad física debe ser un camino hacia la calidad de vida y no un atajo hacia la muerte.

Nos hallamos ante un agujero negro en cuanto al binomio actividad física - corazón en edades deportivas más tempranas. No solo es recomendable, antes de empezar a desarrollar una actividad deportiva de manera constante, descartar cualquier trastorno anatómico y/o funcional del corazón, sino que también lo será el seguimiento de los corazones de los jóvenes deportistas que no han alcanzado su pleno desarrollo y están expuestos a cargas de entrenamiento que superan lo que convencionalmente entendemos como actividad física para la salud, estos es, la realización de

ejercicio durante treinta a cuarenta y cinco minutos al día durante al menos tres a cinco días a la semana de carácter no extenuante.

CONSULTA DEL JOVEN DEPORTISTA:

La consulta de prevención cardiovascular del joven deportista pretende, realizar un reconocimiento de pre-participación deportiva y un seguimiento del re-modelamiento cardiaco al que está sometido un joven hasta los 18 años de edad, que de forma sistemática recibe cargas de entrenamiento como parte de su desarrollo como deportista, a la hora de optimizar los entrenamientos deportivos.

La consulta se realiza en una sola sesión y es conducida por un equipo de Cardiólogos Pediátricos especializados, revisando el historial clínico del paciente, antecedentes familiares relevantes, realizando una exploración física completa y orientada, un electro-cardiograma, un eco-cardiograma y una ergometría de esfuerzo, ofreciendo en el caso de que sea necesaria la posibilidad de realización de otras pruebas complementarias como Holter de ECG, pruebas genéticas o Resonancia magnética cardiaca.

El reconocimiento pre-participación deportiva y el seguimiento cardiovascular, descartaría más del 90% de los casos de muerte súbita en deportistas jóvenes, y esclarecerá, sin duda, qué está ocurriendo a nivel cardiológico en estos deportistas y aumentará el cuerpo de conocimiento en torno a las estrategias a seguir en el despistaje y seguimiento de estos deportistas.

De esta forma estaremos en condiciones de ofertar un mayor apoyo a estos deportistas, a sus padres, técnicos deportivos y sistema sanitario ante las disyuntivas creadas por la especialización precoz en los jóvenes deportistas.

Atentamente,

Dr. Alejandro Rodríguez Ogando
CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA UCC

