

CENTRO DE MEDICINA AVANZADA. Clínica Molinón cuenta con un centro de medicina deportiva dotado con excelentes profesionales y los medios más avanzados al servicio de la salud

Servicio integral para el deportista

GIJÓN

A. G. Se calcula que hay unos dos millones y medio de personas que salen a correr en nuestro país. Una cifra que podría interpretarse como un dato positivo en cuanto al incremento de hábitos saludables, pero que ha terminado por convertirse en un arma de doble filo. Y es que la fiebre por participar en el circuito de carreras populares ha hecho que lo que para muchos comenzó como un buen hábito haya terminado por poner en riesgo su salud en incluso su vida.

Aunque lamentablemente cada año fallece algún deportista anónimo en carreras populares, lejos de querer caer en tremendismos, lo que está claro es que la práctica del del 'running', eso que antes llamábamos 'footing' o simplemente correr, es saludable o peligroso, según se realice. Es decir, que cómo suele ocurrir la solución pasa por la sensatez. Si bien la actividad física es parte básica de una vida saludable, la clave está en saber elegir cuál es la actividad que mejor se adapta a nosotros y a las metas que deseamos alcanzar. Esto podemos conocerlo a través del reconocimiento médico.

En la Clínica Molinón reciben pacientes de todas las edades: desde niños y jóvenes que son deportistas profesionales hasta personas de más edad que se lanzan a practicar algún deporte y quieren comprobar su estado físico. Hablamos sobre ello con Pedro Villabella, cirujano vascular y director médico del centro.

-Clínica El Molinón cuenta con más de veinte especialidades diferentes, y viene a cubrir un hueco importante en cuanto a medicina deportiva se refiere, ¿qué tipo de servicios ofrecen en esta área?

Así es, contamos con un centro de medicina deportiva único en la región dotado con equipos de última generación (ergoespirómetro para prueba de esfuerzo, estudio de pisada, cámara hiperbárica, etc.) a cuyo frente se encuentra Gonzalo Revuelta, toda un referente en este área. Un centro en el que el qué más allá de realizar un chequeo sobre su estado de salud para la práctica de



Dr. Pedro Villabella, cirujano vascular y director médico del centro. Aida Sánchez

un deporte en concreto, podemos ayudarle a realizarlo de forma óptima y mejorar y rentabilizar su rendimiento, tanto si se trata de profesionales como amateurs.

-¿En qué consiste este tipo de reconocimientos, qué pruebas conlleva?

Por lo general el primer paso es empezar por un estudio general, historial médico, auscultación, electrocardiograma... para pasar luego a las denominadas pruebas de esfuerzo. La diferencia es que las pruebas de esfuerzo cuando se hacen en un estudio de cardiología suelen realizarse en lo que se denomina 'a mínimos' y que consiste en ver cómo se comporta el corazón de una persona en su vida normal, es decir caminando, subiendo escaleras, etc. Sin embargo en el caso de los deportistas se necesita un equipo especial (ergoespirómetro) que cómo en nuestro caso, permita realizar estudios "a máximos" en los que se puedan realizar pruebas capaces de llevar a cada persona a su máxima frecuencia cardíaca y comprobar así si hay algún comportamiento anómalo que indique que algo va a mal. Los lapsos de medición de

nuestros equipos están homologados también para su uso en niños por lo que cubrimos deportistas de todas las edades.

-¿En un reconocimiento médico deportivo general se pueden detectar posibles patologías?

Por supuesto. La prueba de esfuerzo, aunque la hay de distintos niveles, consiste en correr sobre una cinta con un electrocardiograma y una mascarilla puesta. Con el electro se mide la frecuencia cardíaca y la tensión arterial para comprobar cómo se comporta tu corazón mientras practicas ejercicio, mientras que la mascarilla analiza el contenido de oxígeno de gases espirados y que permite medir como la persona rentabiliza el oxígeno que respira. En estas pruebas se mide también el lactato (ácido láctico) que nos indica cual es su umbral anaeróbico, es decir hasta donde puede forzar esa persona sin pasarse y que sea perjudicial para su salud. Esto resulta fundamental ya que muchos deportistas se encuentran bien y en forma, pero desconocen si realmente su corazón funciona de forma inadecuada, por lo que es especialmen-

te recomendable que la gente se someta a un chequeo antes de practicar ejercicio de alta intensidad.

-Parece claro que debemos de ser conscientes de que el deporte conlleva unos riesgos, así que ¿con qué frecuencia debería de hacerse un chequeo quienes practiquen deporte de forma regular?

En principio un reconocimiento anual sería lo aconsejable, pero siempre dependerá del consejo médico. No solo por tu estado de salud sino por el tipo de deporte e intensidad con el que se practique. Por ejemplo, si tienes 50 años y corres una maratón cada dos meses tendrías que acudir con mayor frecuencia, pero también depende de tu historial médico, así que es algo bastante personalizable y siempre va a depender del consejo médico, y en nuestro caso contamos con uno de los mejores especialistas en la materia.

-La fiebre del running no solo se deja notar en los parques y calles de media España, también se palpa en las salas de espera de los hospitales y centros médicos... ¿cuáles son las lesiones más frecuentes y cuáles son

los aspectos que hay que controlar para evitarlas

Cada vez es mayor el número de personas que practica algún deporte, ya sea correr, ciclismo, levantar pesas...o cualquier otra actividad. La mayoría implica cierto riesgo de padecer lesiones, ya sean musculares, roturas, esguinces...etc, así que sea cual sea la disciplina practicada, lo importante es que nuestro caso no solo contamos con los medios necesarios, sino con el mejor especialista en lesiones provocadas por la práctica de ejercicio, un auténtico experto en cómo evitarlas y cómo manejarlas para su recuperación. A ello hay que sumar que sin salir de la clínica contamos con un centro radiológico, traumatología, unidad de dolor, realizamos tratamientos con plasma rico en plaquetas así como todos los medios invasivos que existen a día de hoy para tratar lesiones deportivas. También contamos con un centro de fisioterapia para rehabilitación y recuperación, con toda la aparatología necesaria para realizar tanto fisioterapia convencional como invasiva.

«Ofrecemos es un servicio integral para un deportista que quiere saber cuál es su estado físico, mejorar su rentabilidad deportiva, y en el caso de tener lesiones sacarlas adelante lo antes posible»

-Es decir que ofrecen un servicio integral...

Así es, ofrecemos es un servicio integral para un deportista que quiere saber cuál es su estado físico, mejorar su rentabilidad deportiva, y en el caso de tener lesiones sacarlas adelante lo antes posible. En este sentido nuestra filosofía es la de un auténtico trabajo en equipo en el que, según cada caso, nos involucramos todas las partes implicadas para buscar soluciones en común.



CLÍNICA MOLINÓN
CENTRO DE MEDICINA AVANZADA

VALORACIÓN DE DAÑO CORPORAL
UNIDAD DEL DOLOR

BAJOS DEL MOLINÓN
PUERTA 8 · GIJÓN



WWW.CLINICAELMOLINON.ES

984 399 465