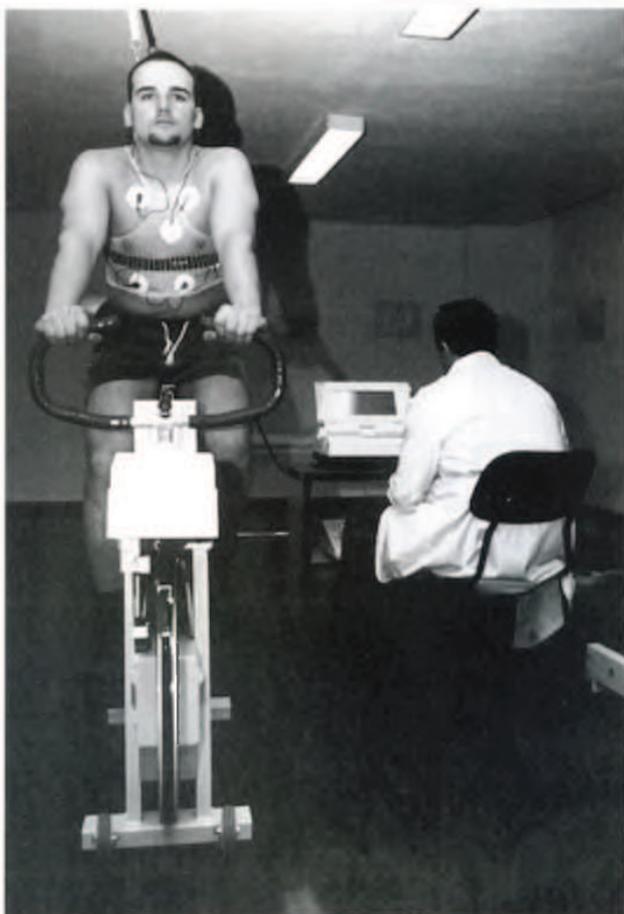




Daniel Calleja Azaldegui



Al mismo tiempo que asistimos a una gran eclosión de acontecimientos deportivos en nuestra sociedad, la práctica deportiva se convierte en un saludable hábito que ocupa cada vez un mayor lugar en nuestro tiempo libre y de ocio.

La actividad deportiva tanto a nivel popular como de élite, no está exenta de riesgos que debemos conocer; las lesiones músculo-tendinosas, contusiones y traumatismos se dan a cada momento entre el colectivo de deportistas. Otras patologías de mayor gravedad, aunque menos frecuentes, como los accidentes cardiovasculares se producen casi a diario muy cerca de nosotros.

Las Ciencias de la Salud y la Medicina en particular dedican cada vez mayores esfuerzos a aspectos preventivos y de calidad de vida. La Medicina del Deporte es una especialidad que cobra gran importancia en nuestro medio, durante la última década, y que se subespecializa para abarcar cada una de las diferentes facetas del deporte.

Rentería, gracias al interés del Patronato Municipal de Deportes en la dotación de más y mejores medios para nuestros deportistas, ha creado desde hace unos meses un centro especializado en estos temas: Kiroptest. El centro, que se encuentra ubicado en el Polideportivo Municipal, cuenta con un moderno equipamiento para la valoración funcional de nuestros deportistas, dirigido no sólo al deportista de élite sino a todo aquél que dedica una parte de su tiempo libre a practicar deporte y fundamentalmente al escolar en periodo de formación.

En Kiroptest se determina la aptitud de un individuo para practicar deporte, se orienta en cuanto al tipo de actividad que conviene, se valoran los aspectos positivos y negativos que pueden originarse por la particular constitución y las características individuales de cada deportista, de forma que se corrijan o no influyan de forma negativa con la aparición de lesiones, estudiando igualmente el estado de forma mediante una compleja valoración que nos permite recomendar diferentes formas de entrenamiento.

Cuando acudimos a Kiroptest se siguen una serie de pasos que se enumeran en los siguientes apartados:

Ficha personal: son los datos de filiación como el nombre, fecha de nacimiento, profesión, deporte que practica, etc...

Antecedentes familiares: se pregunta por algunas enfermedades de los familiares próximos que por su carácter hereditario pueden tener una mayor incidencia. H.T.A., diabetes, dislipemias, cardiopatías, alergias, etc...

Antecedentes personales: se interroga sobre los aspectos médicos, que con anterioridad o en la actualidad presenta el deportista, y que puedan suponer algún riesgo durante el entrenamiento, prestando especial atención sobre lesiones articulares, intervenciones quirúrgicas, etc...

Hábitos: se estudia sobre todo el grado de práctica deportiva, atendiendo a la modalidad, duración e intensidad. Se estudian otro tipo de hábitos más nocivos como el tabaco, alcohol o medicamentos que puedan incidir de forma negativa.

Exploración física: abarca el estudio de todas aquellas características del individuo mediante pequeños instrumentos y los sentidos del médico y que incluye: estudio de boca y faringe,

otoscopia, agudeza visual, pulsos periféricos, tensión arterial, auscultación pulmonar, reflejos osteotendinosos, adenopatías, abdomen.

Aparato locomotor: se detectan anomalías como dismetrías de extremidades, escoliosis, alteraciones de la marcha, elasticidad y flexibilidad, etc...

Cineantropometría: mediante el cálculo de peso, talla, envergadura, perímetros corporales, pliegues grasos, y diámetros óseos determinamos la composición y distribución exacta de nuestros pesos graso, óseo, muscular y visceral, calculando el peso ideal según la constitución y el deporte que se practica, determinando cómo es nuestra constitución.

Espirometría: nos permite estudiar las diferentes capacidades pulmonares, el grado de obstrucción de las vías aéreas junto a otros parámetros mediante una compleja y útil herramienta, el espirómetro.

Electrocardiograma basal: nos informa del estado del corazón, pieza básica y fundamental en el buen funcionamiento del organismo y en la capacidad del mismo para conseguir buenos resultados.

Valoración funcional: última prueba y estrella entre ellas ya que nos informa del funcionamiento cardíaco durante el esfuerzo máximo, mediante ella se miden parámetros que nos indican el estado de forma, capacidad de adaptación cardíaca al ejercicio y recuperación del mismo, así como la forma adecuada de entrenamiento que debemos seguir para obtener un mayor rendimiento del mismo.

El reconocimiento termina con la entrega de un informe en el que se adjuntan las diferentes pruebas del reconocimiento, haciendo especial hincapié en las conclusiones en las que se informan los aspectos a destacar del mismo y la forma de solucionarlos, consejos para prevenir lesiones, orientaciones nutricionales, formas de entrenamiento, etc...

El Centro cubre otros campos, como el estudio de la analítica sanguínea o la "predicción" de la talla futura, tan importante

en niños que comienzan a practicar deporte, aspectos que serían difíciles de resumir.

El esfuerzo del Patronato Municipal de Deportes debe redundar en la población para que la práctica deportiva sea adecuada, sin convertirse en fuente de patologías, sino en un medio para garantizar nuestra salud, mejorando con ello nuestra calidad de vida.

