



"Muchos deportistas amateur no realizan controles previos y eso es un error"

► El doctor de Quirónsalud Rodrigo Medina subraya la importancia de la prevención cardiovascular

PONTEVEDRA. El aumento de personas que se animan a participar en carreras populares, marchas de larga distancia y retos de resistencia ha puesto el foco en la importancia de cuidar la salud cardiovascular antes de afrontar este tipo de esfuerzos.

Frente a este telón, el doctor Rodrigo Medina, especialista en Cardiología del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, advirtió ayer de que "muchos deportistas amateur no realizan controles previos" y de que "eso es un error". En su opinión, este tipo de deportistas deberían realizar "al menos un electrocardiograma" para poder valorar, a partir de ahí, las circunstancias de cada caso.

Según indicó, el riesgo cardiovascular no es el mismo en todas las edades. Así, en personas jóvenes suele estar relacionado con alteraciones cardíacas estructurales o eléctricas, mientras que en adultos adquieren mayor peso factores como la hipertensión, el colesterol o el tabaquismo.

Además, señaló que muchos de estos factores pueden estar presentes sin dar síntomas durante años, lo que hace que algunas personas afronten este tipo de pruebas sin conocer realmente su estado de salud



Rodrigo Medina. DP

cardiovascular. "En mayores de 35 años o con antecedentes, la valoración debe ser individualizada y, en algunos casos, puede requerir pruebas adicionales", señaló Medina.

Además de la preparación previa, el doctor incidió en que controlar el esfuerzo durante la actividad es fundamental. Por ello, considera útil el uso de pulsómetros o dispositivos de medición para monitorizar la frecuencia cardíaca. Sobre todo con el fin de evitar sobrecargas y de poder detectar alteraciones "como arritmias", explica el doctor Medina. "No es recomendable mantener de forma continuada frecuencias cardíacas muy elevadas, ya que aumenta el riesgo de complicaciones", añadió.

Por último, insistió en la conveniencia de adaptar el esfuerzo a la condición física de cada persona y no infravalorar el desgaste que supone este tipo de actividad. "Realizar actividad física es beneficioso, pero debe hacerse con preparación y sentido común", concluyó.