



SEP

Gobierno
Federal

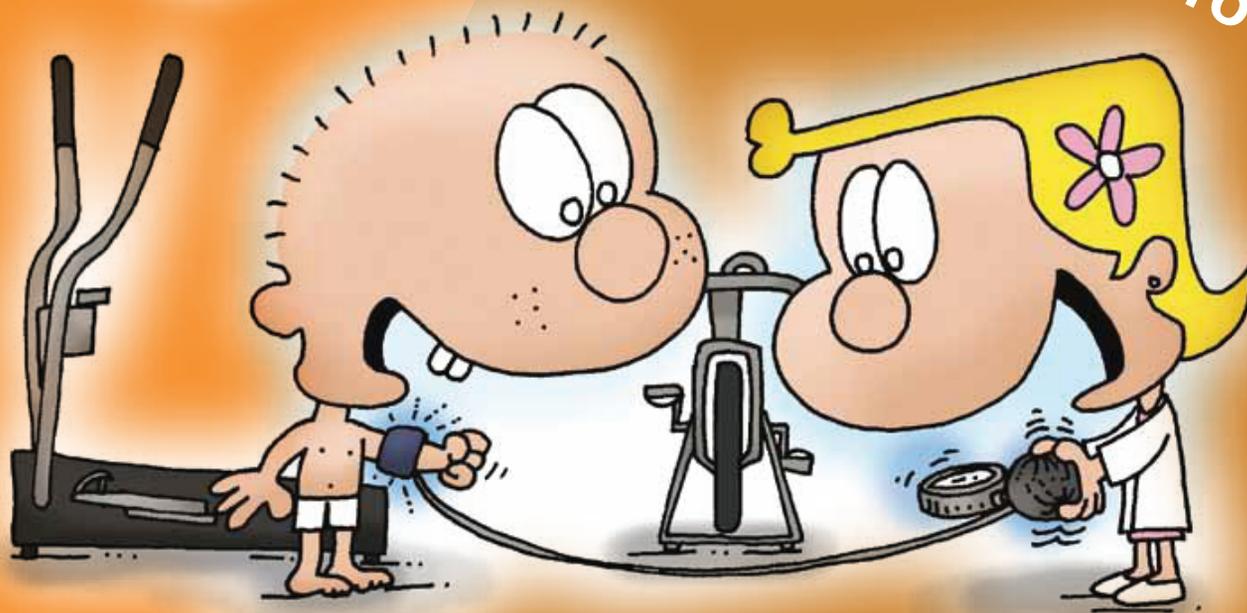


54

¡Coleccionalos!

Medicina del Deporte

La salud es primero



Una medicina para todos los deportistas.
Contra el dopaje, prevención, orientación y curación.



Los Deportes con los Escuincles **Medicina del Deporte**

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, 2010

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

Introducción

La Medicina del deporte cuida de la salud de los atletas.

Es una disciplina que estudia y cura las dolencias de las personas sometidas a los esfuerzos de una actividad física.

Atiende, por lo tanto, a los hombres y las mujeres que practican un deporte de manera profesional o como meros aficionados.

En nuestros días, los avances tecnológicos han permitido a médicos y científicos ir más de prisa en el conocimiento aplicado de la Medicina del deporte.

Por lo que sus áreas de acción en las Ciencias Aplicadas, han crecido para ocuparse de la prevención de enfermedades y lesiones de los deportistas y hasta de su alimentación y aspecto psicológico.

Y también de los efectos de la falta de ejercicio en la salud.

Colabora también en la selección de las personas para la práctica de determinada actividad física mediante exámenes antropométricos y fisiológicos.

Además, los médicos del deporte juegan un papel muy importante en el combate al consumo de sustancias prohibidas para los deportistas, conocido como dopaje.

El trabajo de la Medicina del deporte hace que los deportistas sean cada vez mejores, más rápidos o más fuertes.

Pero, sobre todo, más saludables.

Historia

Algunos historiadores aseguran que la Medicina del deporte tiene su origen en Egipto, pero es en Grecia donde estos conocimientos se aplicaron con más entusiasmo.

¡Claro, las Olimpiadas obligaban a atletas y entrenadores a desear el mejoramiento del desempeño físico!

Aunque los griegos y romanos sabían mucho de esta materia, fue hasta el Renacimiento cuando se escribieron los primeros tratados sobre Medicina del deporte.

El conocimiento de qué ocurría en el organismo durante las prácticas deportivas intensas no empezó a interesar científicamente hasta la época de la revolución industrial.

En la segunda mitad del siglo XIX y principios del XX comienzan a sistematizarse los estudios del cuerpo humano sometido a las fatigas del deporte.

Los médicos de entonces estudiaron a los deportistas para analizar cuál era el funcionamiento y los cambios del organismo al someterlo a diferentes ejercicios físicos.

Así apareció la especialidad de Medicina del Deporte.

En México, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) es la encargada de coordinar las labores de la Medicina del deporte aplicada a deportistas profesionales y recreativos.

La Conade es también la que lidera el combate al dopaje y la aplicación de las medidas internacionales para prevenirlo.

Una Medicina para todos los deportistas.

El deporte de alta competencia es uno de los sectores bajo el cuidado de la Medicina del deporte, pero no el único. Deben recurrir a ella los millones de personas que realizan alguna actividad física o deporte simplemente por diversión, como un medio de esparcimiento, recreación, y salud.

LA MEDICINA DEPORTIVA ES LA ENCARGADA DE ESTUDIAR LOS EFECTOS DEL EJERCICIO, EL DEPORTE Y DE TODA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ORGANISMO HUMANO.

Y SU PRINCIPAL FINALIDAD ES INCREMENTAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS.



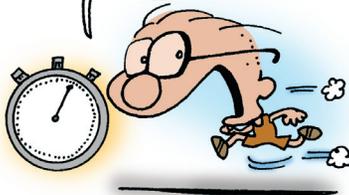
PARA LOGRARLO MANTIENE UN ESTADO DE ÓPTIMA SALUD EN LOS ATLETAS, PARA ALCANZAR UN MÁXIMO RENDIMIENTO DEPORTIVO.

POR LO TANTO SE OCUPA DE PREVENIR Y CURAR LAS ENFERMEDADES Y LESIONES PROVOCADAS POR EL ESFUERZO...

... QUE PUEDE PRESENTARSE TANTO EN LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO COMO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA.



OTRO DE SUS OBJETIVOS ES LA INQUIETUD POR DESCUBRIR HASTA DÓNDE PUEDE LLEGAR EL SER HUMANO EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE.



ADEMÁS, PREVIENE Y EVITA LAS PRÁCTICAS DE DOPAJE EN TODO TIPO DE DEPORTISTAS.



TODAS LAS PERSONAS DEBEMOS HACER EJERCICIO, PERO NO TODOS PODEMOS COMPETIR DE MANERA PROFESIONAL.



POR ESO LA MEDICINA DEPORTIVA ATIENDE AL DEPORTISTA RECREATIVO, QUE ES AQUEL QUE HACE DEPORTE SIMPLEMENTE POR EL GUSTO DE HACERLO.



Y TAMBIÉN A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE SE ENCUENTRAN EN PLENO DESARROLLO.



- Y a las personas con capacidades diferentes o a los deportistas con características especiales, como los diabéticos.

Y A LOS ADULTOS MAYORES.



TODO ELLO CON UN ENFOQUE DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE COMO UN HÁBITO DE SALUD.



PODEMOS DECIR, QUE LA MEDICINA DEL DEPORTE TIENE COMO OBJETO DE ESTUDIO EL CONJUNTO DEL CUERPO Y LA MENTE DEL SER HUMANO.



POR ESO LOS DOCTORES DE LOS DEPORTISTAS RECURREN A UNA AMPLIA LISTA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS APLICADAS AL DEPORTE.



TODAS ELLAS CON ÁREAS QUE PROFUNDIZAN EN EL ESTUDIO DE LOS APARATOS Y SISTEMAS DEL ORGANISMO...



... COMO EL RESPIRATORIO, EL CARDIOVASCULAR, O EL NERVIOSO O EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO.

CUANDO SE ENCUENTRAN SOMETIDOS A ACTIVIDAD DEPORTIVA INTENSA Y DURADERA.



POR ESO SE APOYA EN LA KINESIOLOGÍA, LA CARDIOLOGÍA, LA ORTOPEDIA, LA TRAUMATOLOGÍA, LA NEUMOLOGÍA Y LA FISIOLÓGIA.



Y TAMBIÉN EN LA SICOLOGÍA, LA NUTRICIÓN, LA MEDICINA FÍSICA, LA ENDOCRINOLOGÍA Y LA BIOQUÍMICA.



Quando nos referimos a la medicina deportiva hablamos de una metodología científica aplicada al ejercicio físico.

LOS OBJETIVOS DE LA LA MEDICINA DEL DEPORTE SON: LA PREVENCIÓN, LA ORIENTACIÓN Y LA CURACIÓN.



La prevención.

Procura evitar cualquier lesión o enfermedad derivada de una actividad física, así como la práctica nociva del dopaje.

La orientación.

Permite conocer las aptitudes físicas de una persona para determinado deporte.

La curación.

Atiende aquellas lesiones ocasionadas por el ejercicio o la práctica deportiva.

Contra el dopaje

La medicina deportiva es un actor principal en el combate al dopaje, ya que es ésta la que tiene la capacidad de prevenir o detectar el uso de sustancias prohibidas. Todos los deportistas profesionales tienen la obligación de someterse a los controles antidopaje durante las competiciones o fuera de ellas.

EL DOPAJE ES UNA PRÁCTICA PELIGROSA PARA LA SALUD.



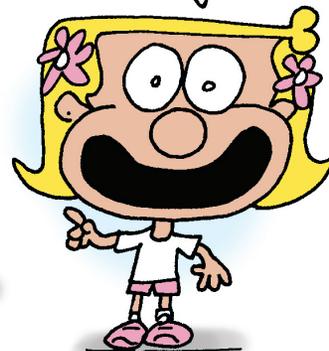
¡ATENTA ADEMAS CONTRA LA ÉTICA DEL DEPORTE Y ES CONTRARIA AL PRINCIPIO DE IGUALDAD ENTRE LOS COMPETIDORES.



LA MEDICINA DEL DEPORTE JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN Y EL COMBATE A ESTA PRÁCTICA NOCIVA.



LO IMPORTANTE ES QUE EL ATLETA TRABAJE EN CONJUNTO CON EL MÉDICO DEL DEPORTE PARA EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS.



- El dopaje es el uso de sustancias o métodos prohibidos que aumentan de manera artificial la resistencia y el rendimiento del deportista.
- El Comité Olímpico Internacional (COI) lo prohíbe para todos los atletas.

EL DOPAJE PONE AL ORGANISMO EN RIESGO CUANDO SE SOBREPASAN SUS LÍMITES.



DETERIORA EL ESTADO FÍSICO Y AFECTA EL RENDIMIENTO MENTAL.



EL ATLETA QUE USA ESTE TIPO DE SUSTANCIAS, CORRE EL RIESGO DE MORIR.



EL ANÁLISIS DE ORINA, O SEA DE LA PIPÍ, ES EL PRINCIPAL MÉTODO DE CONTROL PARA ENCONTRAR LA PRESENCIA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS EN LOS DEPORTISTAS.



UN EQUIPO ESPECIALIZADO RECOGE LAS MUESTRAS EN DOS FRASCOS CUANDO TERMINA LA COMPETENCIA.



LOS FRASCOS CON LAS MUESTRAS SE ENVÍAN AL LABORATORIO PARA SU ANÁLISIS.



El dopaje se descubre mediante controles aplicados por los médicos deportivos.

SI EL RESULTADO ES ADVERSO, ES DECIR, QUE HAY EVIDENCIAS DE QUE EL DEPORTISTA SE DOPÓ, SE REPITE EL ANALISIS, ESTA VEZ CON EL CONTENIDO DEL SEGUNDO ENVASE.



SI VUELVE A DAR POSITIVO, SE LE CASTIGARA AL ATLETA IMPIDIÉNDOLE PARTICIPAR EN MÁS COMPETENCIAS.



ALGUNAS DE LAS SUSTANCIAS PROHIBIDAS SON.



- Esteroides anabólicos. (Testosterona).
- Estimulantes. (Efedrina, cafeína, cocaína y anfetaminas).
- Eritropoyetina o EPO.

- Los controles antidopaje fueron utilizados por primera vez en los Juegos Olímpicos de México 68.
- Estos controles detectan las sustancias prohibidas a través de una prueba aplicada a los deportistas que participan en competiciones.

Cada asociación deportiva posee una lista detallada de las sustancias prohibidas y con las cantidades máximas permitidas.

Y los médicos deportivos contribuyen a la limpieza del deporte llevando estrictos cuidados sobre los deportistas a su cargo.

Bajo la dirección del COI se publicó por primera vez en 1963 una lista en que se identificaban las sustancias y métodos prohibidos en competición y fuera de ella.

Los esteroides anabólicos (como la testosterona).

Provocan un aumento de masa muscular pero produce en los que los consumen inflamación y quistes en el hígado, acné y degeneración en el sistema esquelético, entre otros males.

Estimulantes como la efedrina las anfetaminas, la cafeína o la cocaína.

Con su consumo el competidor busca lograr aumentar su estado de alerta, no sentir cansancio y reducir la sensación de dolor. Pero trae trastornos como la desregulación de la temperatura del cuerpo, alucinaciones o la pérdida de hambre y sueño.

La eritropoyetina o EPO.

Estimula artificialmente la producción de glóbulos rojos, que son los responsables de transportar oxígeno. Aumenta la resistencia al llevar más oxígeno a los músculos de ciclistas o corredores de largas distancias. Pero es una seria amenaza a la vida pues produce infartos.

La prevención

Esta tarea es importante porque permite a cada atleta atender y conservar el estado físico ideal para practicar su deporte favorito.

LA PREVENCIÓN PROCURA EVITAR LESIONES DURANTE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE, PRODUCTO DE UNA MALA CONDICIÓN FÍSICA...



...Y LA FATIGA OCASIONADA POR EL SOBREENENTENAMIENTO.



OTRO DE SUS OBJETIVOS MÁS IMPORTANTES ES EL COMBATE AL DOPAJE EN EL DEPORTE.



TAMBIÉN BUSCA LA MEJORA EN LA CALIDAD DE VIDA E INCREMENTAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS RECREATIVOS.



SU TAREA ES EL CUIDADO MEDICO DE TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE REALIZAN ALGÚN DEPORTE...



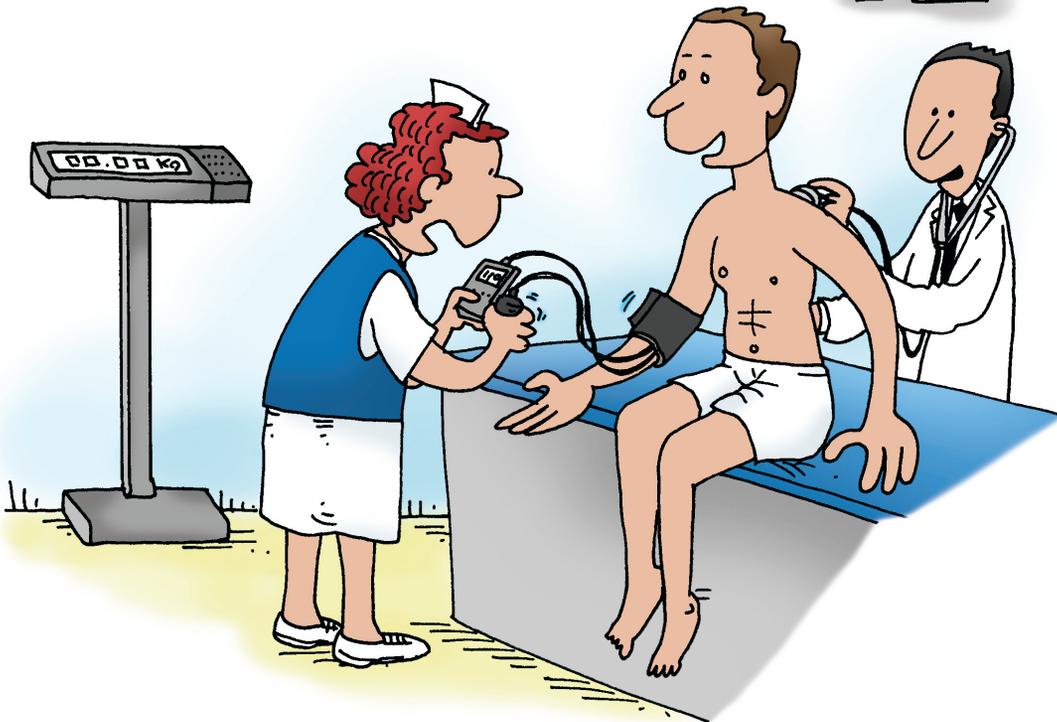
...DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, PERO TAMBIÉN DURANTE LOS PERIODOS DE DESCANSO.



ESTE CUIDADO SE LOGRA MEDIANTE LA EVALUACIÓN Y ESTUDIO PERMANENTES DEL ESTADO FÍSICO DEL ATLETA.



EL MEDIO DE QUE SE VALE PARA OBTENER ESTOS DATOS ES EL EXAMEN MÉDICO.

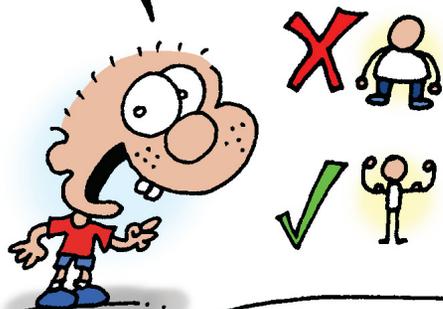


- Todos los deportistas, tanto profesionales como aficionados, deben someterse regularmente a esta revisión de rutina.
- Porque el examen médico de rutina ayuda a descubrir a tiempo los desajustes corporales.
- Comúnmente un examen de este tipo comienza con la evaluación de la estatura, el peso y la presión arterial.
- Después se revisa desde la oreja, la nariz y la garganta hasta el corazón y los pulmones y el sistema músculo-esquelético.
- Este análisis de su cuerpo da a toda persona la certeza de su buena condición para practicar su deporte favorito.
- Y de no estar con buena salud, la atención temprana para remediar a tiempo cualquier anomalía.

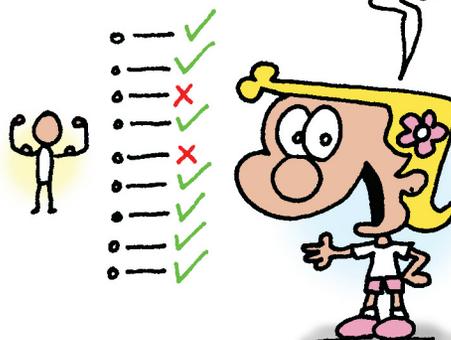
La orientación

El mejoramiento de las condiciones físicas del competidor y la creación de programas deportivos para niños, ancianos y personas con problemas de salud son sus objetivos.

UNA DE LAS TAREAS MÁS IMPORTANTES DE LA ORIENTACIÓN ES LA DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS.



LA MEDICINA DEPORTIVA PARTICIPA EN ESTA LABOR AL DETERMINAR CUÁLES SON LAS APTITUDES FÍSICAS DE UNA PERSONA.



Y A PARTIR DE ESAS APTITUDES GUIARLA, JUNTO CON EL ENTRENADOR, CON PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUALES CON EL FIN DE OBTENER UN MEJOR DESEMPEÑO.



POR LO TANTO NOS PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS, ASÍ COMO A LAS MUJERES QUE GUSTAN DE PRACTICAR ALGÚN DEPORTE.



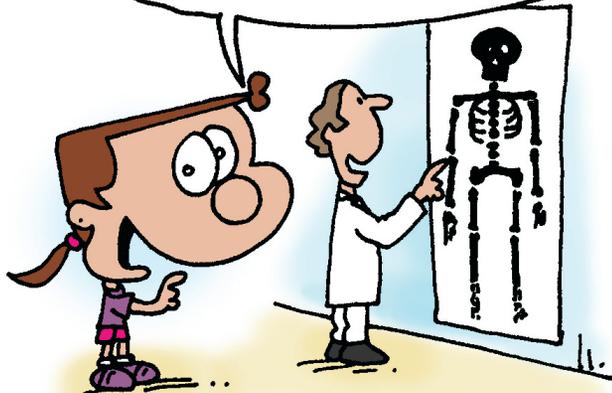
ATIENDE ADEMÁS A ANCIANOS, PERSONAS CON SOBREPESO, HIPERTENSAS O DIABÉTICAS CON PROGRAMAS MÉDICO-DEPORTIVOS AJUSTADOS A SU CONDICIÓN.



PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA MEDIANTE EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA.



LA ORIENTACIÓN SE OCUPA DE LA EVALUACIÓN DE LAS APTITUDES MEDIANTE EL ANÁLISIS DE ESTRUCTURA DEL CUERPO Y SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO.



O SEA QUE ESTUDIAN EL CUERPO DEL NIÑO, POR EJEMPLO, Y LO ORIENTAN A PRACTICAR UN DEPORTE DE ACUERDO CON SUS CARACTERÍSTICAS.



ES LO QUE LOS MÉDICOS LLAMAN ANTROPOMETRÍA.



SE EXAMINA ADEMÁS LA GENÉTICA DEL DEPORTISTA.

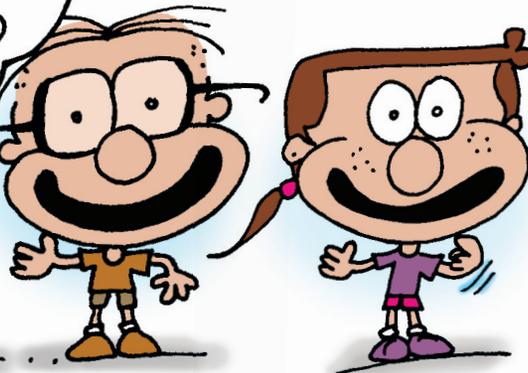
Y LA RESPUESTA DE SU CUERPO AL ENTRENAMIENTO; A ESTOS ESTUDIOS SE LES LLAMA FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO.

A VECES EXISTEN PROBLEMAS MÉDICOS QUE PUEDEN AFECTAR AL DEPORTISTA Y ÉSTE NO LO SABE. ESTA TAREA DEL MÉDICO DETECTARLOS E INFORMARLOS.



ADEMÁS, OBSERVA MUY DE CERCA LO RELACIONADO CON LA NUTRICIÓN DEL COMPETIDOR, TANTO EN PERIODOS DE ACTIVIDAD COMO DURANTE EL REPOSO.

TODO PARA MEJORAR Y MANTENER LAS CONDICIONES EN QUE CADA DEPORTISTA DESARROLLA SUS PROPIAS CAPACIDADES FÍSICAS.



La curación

Es la actividad más conocida de la medicina deportiva porque es la encargada de sanar desde torceduras hasta severas lesiones a las que están expuestas todas las personas.

AL MÉDICO DEPORTIVO LO RECONOCEMOS MUY FÁCIL CUANDO LO VEMOS ENTRAR A LA CANCHA DE JUEGO.



ES QUE ÉL ES EL QUE ATIENDE DE VOLADA A LOS DEPORTISTAS QUE SE LESIONAN.



PORQUE DURANTE LA PRÁCTICA CONTINUA DE UN DEPORTE PUEDEN PRESENTARSE TRASTORNOS QUE REQUIERAN TRATAMIENTO.



LA MEDICINA DEPORTIVA NACIÓ PARA DAR RESPUESTA A LA NECESIDAD DE DAR ATENCIÓN RÁPIDA Y SANAR LAS LESIONES.



Y PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS FUNCIONES FÍSICAS DAÑADAS



PORQUE SU OBJETIVO ES ALCANZAR LA REINCORPORACIÓN DE LAS PERSONAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación.

DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA CONTINUA ES COMÚN QUE SE PRESENTEN TRASTORNOS QUE REQUIERAN CUIDADOS.



Y ESO SE LOGRA MEDIANTE EL DIAGNÓSTICO, EL TRATAMIENTO Y LA REHABILITACIÓN.



EL TRATAMIENTO Y LA REHABILITACIÓN FACILITAN LA CURA DE LAS ENFERMEDADES Y LOS GOLPES O LESIONES PRODUCIDO DE CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA.



- Los deportistas acuden al médico por dolores producidos por movimientos bruscos como dolor de espalda; dolores de cuello, del nervio ciático o de hombro, conocido como lesión del Manguito Rotador; o dolores en el codo, al que le dicen dolor del tenista.
- Para sanarlos los médicos deportivos echan mano de la traumatología, que es la encargada de sanar las lesiones de los tejidos.
- Y de la ortopedia, que corrige o evita las deformaciones del cuerpo mediante aparatos.
- O de la recuperación mediante el movimiento, mejor conocida como Kinesiología.
- ¡Y así el deportista esté listo para volver a jugar!

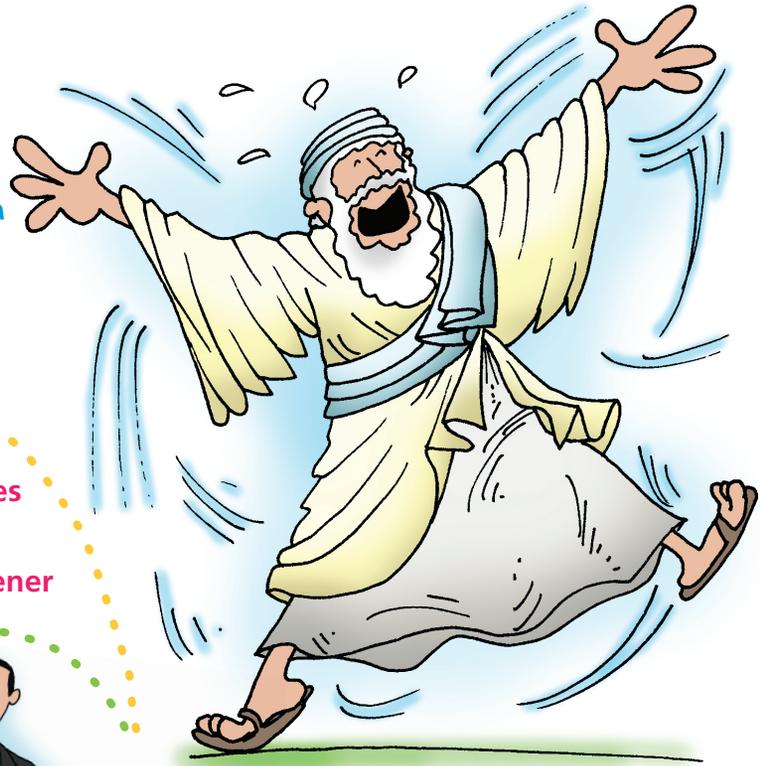
LA MAYORÍA DE LOS DEPORTISTAS ACUDE AL MÉDICO POR ESGUINCES O TORCEDURAS DE TOBILLO ...

...RODILLA O MANOS; O POR EL DESGASTE DE ARTICULACIONES COMO LA RODILLA, EL HOMBRO O LA COLUMNA VERTICAL.



Sabías que...

El griego Pitágoras, recordado por sus conocimientos sobre matemáticas, enseñaba en su academia la necesidad de complementar los estudios con sesiones de ejercicio físico.



En la época moderna comenzó a desarrollarse la idea de que el deporte es uno de los mejores medios para armonizar el cuerpo humano y mantener la salud.

La primera muerte documentada causada por el dopaje ocurrió en 1896, cuando el ciclista inglés Arthur Linton murió debido a la estricnina tomada después de la carrera Paris-Bordeaux.

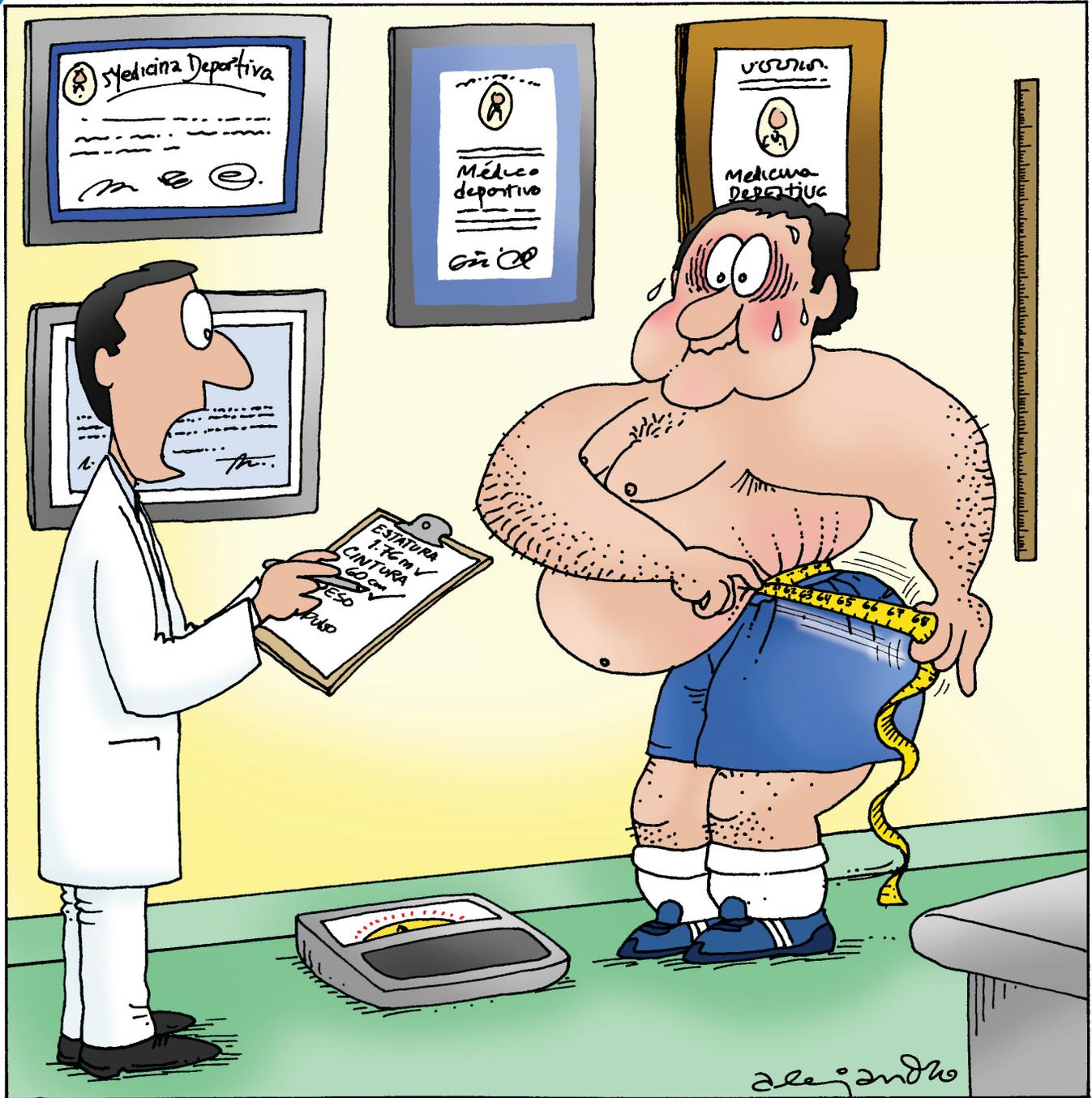


Si practicas algún deporte es recomendable que te hagan un examen médico una vez al año.



Las Olimpiadas de México 68 impulsaron el desarrollo de la medicina deportiva en nuestro país.

Zona de juego



Palabras Medicinales



Actividad física recreativa

Cualquier **juego, ejercicio o deporte** de tu agrado que hace que muevas tu cuerpo y que te produce diversión.

Diagnóstico

Es un procedimiento con **el que el médico acumula datos para saber** si tienes una enfermedad o lesión y elegir la manera de curarla.

Genética

Son aquellas **características físicas o emocionales que heredaste** de tus padres y abuelos.

Kinesiología

Es la práctica de **movimientos corporales mediante ejercicios** con la finalidad de corregir, mantener o mejorar una función, ya sea la de un grupo muscular o la de todo el cuerpo.

Nocivo

Es todo aquello que resulta **dañino**, perjudicial o tóxico para nuestro organismo.

Nutrición

Es un procedimiento organizado para **aprovechar de manera sana el alimento** que recibe nuestro cuerpo.

Vive el Deporte con CONADE

