

MÁS PELIGROSO EL FÚTBOL-SALA QUE CORRER UNA MARATÓN

EL PAÍS, 06/05/01

J. M.

El doctor Víctor González Llorente y Julio Martínez realizan anualmente unos mil reconocimientos a deportistas no profesionales. Son personas que acuden al Centro de Medicina Deportiva José María Cagigal, en Madrid, para asegurarse que pueden hacer deporte sin poner en peligro su salud.

Por 6.000 pesetas (los servicios están subvencionados por el Instituto Municipal de Deportes) se incluye en el reconocimiento una prueba de esfuerzo, que registra el comportamiento del corazón en situaciones límite, tal y como hacen los deportistas de élite. Los doctores han advertido mayores riesgos entre las personas (sobre todo mayores de 40 años) que hacen deporte esporádicamente los fines de semana que en aquellas que lo practican habitualmente, aunque en ocasiones se sometan a esfuerzos de muy alta intensidad.

El accidente

“Los partidos de fútbol-sala o de tenis entre amigos que se juntan los fines de semana de vez en cuando ocasionan más percances mortales que todos los maratones juntas de todo un año”, afirman los doctores. “Los accidentes suelen ocurrir entre personas aparentemente sanas, que no han advertido la menor anomalía en su vida sedentaria. La situación de máximo riesgo aparece cuando someten a su corazón a un ejercicio intenso y que extraña, porque no está preparado para latir a 170 pulsaciones por minuto”.

“Quienes regularmente realizan ejercicio, además de que acostumbran a su corazón a latir más pausadamente, no les supone riesgo alcanzar un umbral alto de pulsaciones. Simplemente, se cansan, luego recuperan y pueden seguir haciendo ejercicio con plena normalidad. Por eso, aunque parezca una contradicción es preferible no hacer deporte.

Artículo transcrito por Lourdes Gómez Páez de 1º de Bachillerato

I.E.S. Chiva (curso 00-01)