

Con motivo de las recientes muertes súbitas en diferentes competiciones españolas, y coincidiendo con la celebración este fin de semana del evento deportivo «Gran Vía Alicante Running Day», los doctores Cortés y Clemente hacen una valoración sobre el tema

¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON LOS DEPORTISTAS?



Tribuna

Doctor Javier Cortés

► Cardiólogo del Hospital Vithas Medimar Internacional.

La mayoría de los deportistas y aficionados a las carreras de fondo conocen la trágica noticia del fallecimiento, el pasado mes de abril, de dos deportistas en la maratón de vía Ojos Negros de Navajas, en Castellón.

A raíz de esa tragedia todos nos preguntamos si pudo evitarse y nos miramos a nosotros mismos o a nuestros seres queridos y nos inquieta que nos pueda suceder algo similar.

¿Qué sabemos de esos sucesos?

- Los dos eran deportistas de más de 35 años (45 y 57 años), experimentados en este tipo de pruebas.
- No conocemos si se les había realizado un estudio cardiológico previo o seguían algún tipo de control bianual de su estado físico, como se recomienda en las sociedades científicas para este tipo de deportistas.
- La actuación del equipo sanitario fue rápida y adecuada.

¿Qué nos pueden aclarar los estudios realizados al respecto?

La muerte súbita durante la realización de ejercicios extenuantes y prolongados es una complicación no excepcional. El riesgo de padecer un evento cardiovascular fatal oscila entre uno cada 7.500 hasta uno cada 200.000 participantes, siendo más elevada en corredores ocasionales.

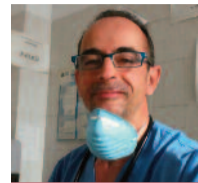
► Del registro RACE de París y de un artículo de febrero del 2015 publicado en el Journal Of The American College of Cardiology podemos extraer las siguientes enseñanzas:

- De 511.880 corredores de maratón o de media-maratón, sólo uno de cada 30.000 presentó un evento cardiovascular grave que fueron reanimados y sólo uno de cada 250.000 falleció. Por lo tanto, si el pa-

ciente ha sido sometido a un estudio previo de aptitud pre-participación deportiva, como exige la legislación francesa, la probabilidad de padecer un evento cardiovascular grave durante un maratón o media-maratón es realmente muy rara.

- Se producen muchos más casos de muerte súbita con el ejercicio que en reposo.
 - El ejercicio extenuante aumenta el riesgo.
 - La inmensa mayoría (hasta el 94%) de los casos de muerte súbita en deportistas tienen lugar en los mayores de 35 años (edad media de 43 años) y la causa más frecuente es el infarto de agudo de miocardio.
 - El fallecimiento de pacientes de menos de 35 años es muy raro y se produce por otro tipo de problemas distintos al infarto (canalopatías, cardiopatía congénitas, miocardiopatías, miocarditis,...).
 - El riesgo de muerte súbita disminuye tras un correcto entrenamiento previo, siendo particularmente alto en sujetos con un bajo nivel de ejercicio físico de base.
 - Los deportistas que presentaron estos eventos graves fueron mayoritariamente varones con uno o ningún factor de riesgo cardiovascular.
 - Un alto porcentaje de los deportistas que tuvieron eventos graves presentaron síntomas anormales previos a la carrera que podrían haber alertado al corredor.
 - Los eventos se producen durante toda la competición, aunque con mayor incidencia hacia el final de la prueba, sin detectarse diferencias entre la Maratón o la media Maratón.
- En conclusión: es excepcional morir durante una competición deportiva de resistencia si se realiza un estudio médico previo pre-participación deportiva y la organización del evento cuenta con los medios sanitarios suficientes para la realización de una reanimación cardiopulmonar rápida.
- Los casos de muerte súbita en deportistas son más frecuentes en varones y aumentan con la edad, pero es posible disminuir su incidencia si se realiza un adecuado estudio cardiológico previo y un apropiado entrenamiento.

MUERTE SÚBITA EN EL DEPORTE



Tribuna

Dr. Francisco Clemente Ramón

► Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte, Presidente de la Asociación de Medicina Deportiva de Alicante

En las últimas semanas hemos tenido noticias de diversas muertes súbitas en relación con competiciones deportivas, carreras populares y partidos de fútbol, que han producido cierta alarma e informaciones no siempre acertadas, por lo que la Asociación de Medicina del Deporte de Alicante, AMEDAL (sociedad científica integrada en el Colegio Oficial de Médicos de Alicante), informan de modo adecuado a los deportistas en particular y a la sociedad en general.

La Muerte Súbita en el deporte es un hecho luctuoso, que por incidir generalmente en personas jóvenes y aparentemente sanas, suele generar actitudes alarmistas y miedos infundados en relación con la práctica deportiva. En este sentido AMEDAL quiere indicar que:

- La Incidencia de Muerte Súbita en el deporte es baja, oscilando en España entre 30 a 60 casos al año.
- En la mayoría de los casos la práctica deportiva es una práctica saludable que proporciona a la persona grandes beneficios para su salud presente y futura, ayudándole a prevenir patologías muy prevalentes, tales como la obesidad, la dislipidemia, la hipertensión arterial o la diabetes, entre otras muchas, además de fomentar hábitos saludables.
- La práctica regular de ejercicio físico supervisado por profesionales sanitarios, tales como médicos, especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Cardiólogos, Pediatras, Fisioterapeutas o Enfermeros y Profesionales del Deporte, como los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el De-

porte, puede ayudar en el tratamiento de muchas enfermedades.

- Existen patologías subyacentes que pueden agravarse con la práctica deportiva y, en algunos casos, dar lugar a la aparición de la muerte súbita del deportista.
- La mayoría de estas patologías causantes de muerte súbita pueden ser detectadas, mediante la realización de reconocimientos médicos deportivos preparticipación y periódicos. No obstante, estos reconocimientos deben realizarse por los profesionales adecuados, que cuenten con los medios necesarios y aplicando los protocolos recomendados en cada caso, en función de las características del deportista y de la práctica deportiva que éste realice.

Por todo ello AMEDAL, recomienda:

- La práctica de ejercicio físico adecuado a las características de cada deportista, de forma regular y durante todo su ciclo vital.
- A todos los deportistas, la realización de reconocimientos médicos preparticipación deportiva y periódicos, independientemente de si están o no federados o realizan competiciones o no se aconseja un reconocimiento médico antes de iniciar la práctica deportiva y renovar el mismo, en función de la práctica deportiva que se realice, cada uno o dos años.

En el caso de presentar alguna patología y desear hacer ejercicio físico, este reconocimiento es imprescindible y realizado por un equipo multidisciplinar, encabezado por el especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y apoyado por otras especialidades como la Cardiología.

- A todos los deportistas, acudir a especialistas de Medicina de la Educación Física y el Deporte, para la realización de estos reconocimientos médicos, pues son estos especialistas los que pueden determinar qué tipo de reconocimiento precisa el deportista e interpretar adecuadamente los resultados de las exploraciones realizadas.

► Que los organizadores de pruebas deportivas soliciten, a los participantes en las mismas, un certificado de su aptitud física.

- Que los deportistas sigan un proceso de entrenamiento bien diseñado y planificado, por profesionales de la educación física y el deporte, para garantizar una adecuada progresión en las cargas de entrenamiento que garanticen una correcta adaptación al esfuerzo y una práctica deportiva saludable.

