

Exámenes médicos deportivos

Publicado el: 20-02-2018

Tú ya sabes que hacer deporte te ayuda a mantenerte en forma. También sabes que hacer deporte es una forma divertida de relacionarse y conocer gente. Pero tal vez no sepas por qué el examen médico al que tal vez tengas que someterte al principio de cada temporada deportiva es muy importante.

¿Qué es un examen médico deportivo?

En el campo de la medicina del deporte, los **exámenes médicos deportivos**, también conocidos como **revisiones médicas deportivas**, ayudan a determinar si es o no seguro que una persona practique determinado deporte. De hecho, en la mayoría de estados de EE.UU. es obligatorio que los niños y adolescentes se sometan a este tipo de revisiones antes de empezar a practicar un deporte nuevo o de iniciar una nueva temporada competitiva. Pero, incluso cuando estás revisiones no son obligatorias, los médicos las siguen recomendando insistentemente.

Todo reconocimiento médico consta de dos partes: la historia médica y la exploración física.

¿Por qué es importante el examen médico deportivo?

Las revisiones médicas deportivas pueden ayudar a identificar y tratar problemas de salud que podrían interferir con determinadas prácticas deportivas. Por ejemplo, si tienes crisis asmáticas frecuentes pero vas a empezar a entrenar a fútbol, es posible que el médico te recete un tipo distinto de inhalador o te ajuste la dosis para que puedas respirar con mayor facilidad mientras corres.

El médico también puede darte algunos consejos para el entrenamiento e indicarte cómo evitar posibles lesiones. Por ejemplo, tal vez te recomiende ejercicios específicos, como elongación o actividades de fortalecimiento muscular, que ayudan a prevenir las lesiones. El médico también podrá identificar los factores de riesgo asociados a deportes específicos. Todos estos consejos te convertirán en un atleta mejor, más preparado y más fuerte.

¿Cuándo y dónde debería someterme a un reconocimiento médico deportivo?

Algunas personas le piden a su médico de familia que les haga este tipo de revisiones; a otras se las hacen en su centro de enseñanza. Si te sometes a un reconocimiento médico deportivo en tu centro de estudios, es posible que pases por una serie de "puestos" o "paradas" montados en el gimnasio; en cada uno de ellos, un profesional de la medicina te hará una parte distinta del reconocimiento.

Si tu centro de estudios ofrece este tipo de reconocimientos deportivos, es conveniente que te lo hagas allí. Pero, aún y todo, será una buena idea que tu médico de familia también te realice otro reconocimiento médico. Él te conoce y también conoce tus antecedentes médicos mejor que cualquier profesional de la salud con quien puedas hablar durante unos minutos en un gimnasio.

¿Y si me detectan un problema?

¿Y si el médico que te hace el reconocimiento no te da el visto bueno y tienes que ir a un

especialista? ¿Significa eso que no podrás ponerte nunca más tu camiseta de fútbol o de hockey? No te preocupes si el médico te pide que te hagas otras pruebas o una revisión de seguimiento al cabo de cierto tiempo; podría ser algo tan sencillo como volver a tomarte la tensión arterial una semana o dos después del examen inicial.

El hecho de que el médico te derive a un especialista podría mejorar tu rendimiento deportivo. Por ejemplo, si te gustaría entrar en el equipo de atletismo de tu centro de estudios pero te duele un poco la rodilla cada vez que corres, un ortopedista o un especialista en medicina deportiva podrían ayudarte a averiguar qué te ocurre. Tal vez el dolor obedezca a una sobrecarga provocada por entrenamientos previos o a que has desarrollado una técnica de correr inadecuada. Tal vez te lesionaste la rodilla hace mucho tiempo y no se te curó completamente. O tal vez el problema sea tan sencillo como que el calzado que llevas para correr no te sujeta suficientemente el pie. Lo más probable es que un médico pueda ayudarte a correr sin el riesgo de lesionarte todavía más la rodilla, sea dándote consejos y/o recomendándote un tratamiento antes de que empiece la temporada deportiva.

Es sumamente improbable que, tras someterte a un reconocimiento médico deportivo, te digan que no puedes hacer deporte. La meta final de este tipo de revisiones consiste en garantizar una práctica deportiva segura, no en descalificar a determinadas personas para el deporte. Lo más probable es que el especialista no encuentre nada lo bastante grave como para impedirte practicar tu deporte. De hecho, menos del 1% de los alumnos de los centros de enseñanza padecen afecciones que podrían limitar su práctica deportiva, y en la mayoría de los casos esas afecciones ya las conocían antes de realizarles la revisión médica deportiva.

¿Tendré que seguir sometiéndome a exámenes médicos deportivos?

En una palabra: sí. Puede parecer exagerado, pero un examen médico deportivo es diferente a una exploración médica normal y corriente.

El examen médico deportivo se focaliza en tu bienestar teniendo en cuenta la práctica deportiva. Es más limitado que una revisión médica corriente, pero es mucho más específico en lo que respecta a las cuestiones atléticas. No obstante, en una revisión médica normal y corriente, tu médico intentará evaluar tu bienestar general, lo que incluirá cosas que no estarán en absoluto relacionadas con el deporte. Puedes pedirle a tu médico que te haga ambos tipos de reconocimientos en una sola visita; aunque deberás tener presente que eso le llevará más tiempo.

Aunque en el reconocimiento médico deportivo no te detecten ningún problema, siempre es una buena idea controlarte cuando hagas deporte. Si percibes algún cambio en tu estado físico —por leve que sea, como dolor muscular o falta de aliento— asegúrate de comentárselos a uno de tus padres o al entrenador. También deberías informar a tu profesor de educación física, entrenador o monitor si se produce algún cambio en tu estado de salud o si estás tomando una medicación nueva.

Del mismo modo que las estrellas del deporte profesional necesitan cuidados médicos para seguir rindiendo al máximo, los atletas adolescentes también los necesitan. Puedes darte el mismo trato ventajoso que reciben los profesionales asegurándote de someterte regularmente a reconocimientos médicos deportivos.