

TRIATLETA, SEGURIDAD ANTE TODO.

Fuente: Leischik, R., Dworrak, B., Foshag, P., Strauss, M., Spelsberg, N., Littwitz, H., & Horlitz, M. (2015). Pre-participation and follow-up screening of athletes for endurance sport. *Journal of Clinical Medicine Research*, 7(6), 385–392. <http://doi.org/10.14740/jocmr2129w>



El deporte es una herramienta excelente para la mejora de la salud y calidad de vida... Siempre y cuando se haga de forma segura. Hoy en día, casi cualquier deportista amateur entrena y compite con un alto grado de intensidad, alto grado de agotamiento y, sobre todo, dedica cantidades de tiempo nada despreciables a la práctica deportiva de resistencia.

Sin embargo, pocos se paran a reflexionar sobre los efectos que esta práctica deportiva tiene sobre, por ejemplo, su corazón. El entrenamiento de resistencia modifica profundamente las cavidades y estructuras del corazón. La mayoría de estas adaptaciones o modificaciones son a favor del rendimiento, pero podría darse el caso de que condujeran a arritmias o muerte súbita.

La muerte súbita sucede con mayor probabilidad en deportistas que en no-deportistas, y el riesgo potencial de sufrir alguna patología cardíaca (arritmia, fibrilaciones o muerte súbita) es mayor después de cumplir 30 años.

Cuántos de los triatletas que compiten casi cada semana se aseguran de que su cuerpo está preparado para realizar tal esfuerzo? Cuántos no se han hecho nunca una prueba de esfuerzo pese a pagar inscripciones de 200 euros y tener bicicletas en el garaje de más de 6000 euros?

En las diapositivas de hoy les
mostraremos cómo debería ser la
evaluación completa de cualquier
deportista de resistencia.

REVISIÓN BÁSICA

La revisión básica del deportista, previa a la práctica regular/intensiva de un deporte de resistencia y al entrenamiento debería componerse de:

- [Ecocardiografía](#)
- [Electrocardiograma](#)
- [Espirometría](#)
- Análisis sanguíneo (CRP, creatinina, serie roja, GPT, GOT, LDH, LDL, HDL, triglicéridos, glucosa, hierro, ferritina, TSG)
- Evaluación de posible aterosclerosis



REVISIÓN PREVENTIVA

Recomendada realizarse de forma anual:

- Ecocardiografía
- [Prueba de esfuerzo](#) con electrocardiograma

Recomendado realizarse cada pocos meses:

- Análisis sanguíneo



EN CASO DE PROBLEMAS O REDUCCIÓN DE RENDIMIENTO

- HRV (sobreentrenamiento?)
- Cuestionarios de estado de ánimo (sobreentrenamiento?)
- Análisis sanguíneo (+ marcadores inflamación, hormonas, virus y anticuerpos)
- Electrocardiograma en reposo y ecocardiograma
- Si fuera necesario: Holter ECG, cardio-MRI, biopsia...

