



► 5 Octubre, 2015

DEPORTES

LA CONSULTA DEL ESPECIALISTA



ANTONIO RÍOS

www.doctorantoniorios.com

CADA día que salgo a correr al amanecer por Roquetas de Mar, veo a gente entrada en años, hacer sus ejercicios en esas máquinas a imitación de las de los gimnasios, que pueblan el paseo marítimo. Más mujeres que hombres, a decir verdad. Parece que poco a poco, va calando el mensaje de que el que mueve las piernas, mueve el corazón y que, ejercicio es vida. La generación de nuestros padres vivirá más que la de nuestros abuelos y podemos decirlo mismo de la nuestra respecto a la de ellos. La esperanza de vida en el mundo desarrollado se ha disparado. Cada vez vivimos más y quizás, también mejor. Las razones son varias:

-Avances médicos: mejores medicinas, técnicas de diagnóstico más avanzadas, despistaje de enfermedades oncológicas y campañas de detección precoz del cáncer. Aunque dicho sea de paso, la crisis ha hecho mucho daño en las prescripciones y el gasto médico, reduciéndose a niveles tercermundistas.

-Mejor alimentación: Ha mejorado la nutrición. Mayor control sobre lo que comemos.

-Mayores comodidades.

-Ejercicio y actividad física: Es el elixir de la eterna juventud. Es lo que va a añadir vida a los años en lugar de añadir años a la vida. No se trata de vivir mucho, sino de tener calidad de vida, independientemente de la edad que tengamos.

¿Cómo afecta el deporte al organismo?

*Corazón

-El deporte hará que el corazón lata más despacio y que nos cansemos menos subiendo escaleras o caminando ya que, como cualquier músculo, se hace más grande y fuerte conforme vamos progresando en el ejercicio.

-Reducción de la tensión arterial. La mayoría de la población española adulta toma medicinas para la tensión. EL endurecimiento de las arterias debido a la edad y la arterioesclerosis hace que el corazón precise bombear con más fuerza la sangre. Los vasos no son tan elásticos. El ejercicio ayuda a controlar dichas cifras y hace que las medicinas sean más efectivas e incluso que no tengamos que tomar ninguna.

*Problemas metabólicos

-Es muy frecuente la presencia de diabetes en nuestros mayores producto de sobrepeso o del acumulo de grasas en nuestro organismo. El ejercicio reduce las cifras de azúcar en sangre y reduce la necesidad de tomar medicación ya sea oral o mediante las dosis de insulina e incluso hace que los tejidos sean más sensibles a la insulina, provocando que los niveles de azúcar en sangre, bajen.

-Regula los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, rebajando así el riesgo asociado de sufrir un ictus o un infarto de miocardio.

*Huesos y articulaciones

Vida. La generación de nuestros padres vivirá más que la de nuestros abuelos e igual nos pasará a nosotros

¡Haga ejercicio, la edad no es excusa!



-Si hacemos ejercicio, nuestros huesos y articulaciones serán más fuertes, mejorará la calidad ósea y la resistencia muscular. Reduce la posibilidad de caídas al mejorar la coordinación y la capacidad de reaccionar. El riesgo de sufrir una fractura por fragilidad, es decir, la que se produce porque la calidad del hueso sea pobre y éste se rompa ante un traumatismo pequeño o mínimo. La osteoporosis es aquella enfermedad que afecta a

los huesos y que se caracteriza por una baja masa ósea con el consiguiente aumento de la fragilidad del hueso y por lo tanto, el aumento en la producción de fracturas. Es la enfermedad ósea más frecuente y el segundo problema en importancia en el campo de la salud tras las enfermedades cardiovasculares.

Se estima que 1 de 3 mujeres y 1 de 12 hombres de más de 50 años tienen osteoporosis. En España se

fracturan la cadera cada año 80.000 personas. Pero eso no es todo, 720.000 personas se rompen alguna vértebra y 200000 se rompen la muñeca anualmente. En nuestro país, la prevalencia de la osteoporosis llega al 6.5% de la población, o lo que es lo mismo, 2.5 millones de personas. Con estas cifras, en Europa, cada 30 segundos se produce una fractura por osteoporosis. El número de éstas ha aumentado de forma expo-

nencial en los últimos años.

En España, el tratamiento de un paciente con fractura de cadera puede llegar a los 100.000 euros entre el tiempo de ingreso, la intervención, medicación y rehabilitación.

Pero, lo más descorazonador de todo es que sólo el 10% de los pacientes con la enfermedad reciben tratamiento. En muchos casos, el paciente es diagnosticado cuando se le ha producido alguna fractura.

Por comunidades, la tasa de incidencia más alta de fractura de cadera, ajustada para ambos sexos y por 100.000 habitantes, se sitúa en Cataluña, seguida de La Rioja, Andalucía, Aragón, Valencia, Castilla-La Mancha y Navarra, en orden decreciente.

*Otros beneficios

-Mejora la calidad del sueño.

-Mejora los hábitos posturales. Mejora el tránsito intestinal, reduciendo la posibilidad de sufrir estreñimiento.

Actividades físicas más recomendadas

1.- Actividades de resistencia: caminar, nadar o andar en bicicleta. Se desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio. Ejercicio físico diario: caminar entre 30 y 60 minutos. Debe ser progresivo en la intensidad y duración, no se trata de competir con otras personas. El objetivo es mejorar el equilibrio, la coordinación y la capacidad de caminar, aumentar la independencia, mejorar la flexibilidad y disminuir las probabilidades de sufrir caídas; cuidar el bienestar psicológico y la autoestima. Debemos personalizar el ejercicio en función de las limitaciones de cada paciente. Aquí también podríamos incluir los bailes de salón. Pero también debemos ser prudentes en los pacientes con artrosis. La artrosis es la forma de discapacidad que afecta a las articulaciones más frecuentes sobre todo cuando afecta a cadera y rodilla. Puede afectar a 1 de cada 5 personas que se encuentren en estas edades, llegando a invalidar al 10% de la población que la padece.

Por orden de frecuencia, las articulaciones de las manos, las de la columna vertebral, la rodilla, la cadera y la del primer dedo del pie, son las más frecuentes. La progresión de esta enfermedad es exponencial dado el aumento en la prevalencia de la población anciana en nuestro país. Se estima que el número de prótesis de rodilla se incrementará en un 10% en los próximos años y las de cadera en un 2.5%.

2.-Ejercicios para estirar los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible. Ejercicios de equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída. Otras actividades como la petanca pueden ser interesantes para mantener la coordinación y la atención así como para la relación con otras personas y competir incluso.