



PREVENCIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1. Descripción del problema
 2. Magnitud del problema
 3. Recomendaciones sobre actividad física y deportiva en la infancia
 4. Aspectos para evitar riesgos de la actividad deportiva
-

1- Descripción del problema:

- La actividad deportiva se asocia a beneficios para la salud, como son el menor consumo de alcohol-tabaco, prevención de enfermedades de gran prevalencia en el adulto cuyo origen es en la infancia (enfermedades cardiovasculares, obesidad...): por ello debe haber recomendaciones sobre los hábitos apropiados de actividad física y participación deportiva. Las recomendaciones y la cantidad y tipo de ejercicio físico más apropiado en la infancia para obtener resultados óptimos para la salud, no tienen aún más que niveles de calidad de evidencia basados en opiniones de expertos, si bien hay un consenso casi pleno.
- La actividad deportiva se asocia a riesgos para la salud que se debieran minimizar dando las recomendaciones para su prevención.

2- Magnitud del problema:

- Muchos niños (20-48%) y sobre todo adolescentes no llegan a niveles recomendados de actividad física (los datos de prevalencia muestran grandes diferencias entre otras cosas por las dificultades que existen en la "medición" de los niveles de actividad física "adecuados").
- En las visitas preventivas y en revisiones escolares es usual incluir recomendaciones sobre actividad deportiva y prevención de riesgos de forma sistemática.
- Los riesgos para la salud que deben ser disminuidos son de gran importancia y prevalencia.
- Lesiones deportivas: 0,1-1% edad escolar/año.

- Alteraciones nutricionales y ferropenia (0-40%).
- Alteraciones hidroelectrolíticas.
- Estrés asociado al deporte.
- Utilización de sustancias dopantes: 0,5-12%.

3- Recomendaciones sobre actividad física y deportiva en la infancia.(*)

*A pesar de que la calidad de la evidencia se soporta por opinión de expertos (III), el consenso en las recomendaciones es casi unánime así como en la necesidad de aplicarlas .

- Todo niño escolar y adolescente debe participar regularmente en alguna actividad física adecuada que a largo plazo forme parte de su estilo de vida.
- El tipo y cantidad de ejercicio no están determinados, aunque se estima que en preescolares puede ser suficiente la actividad innata espontánea cuando se le permite el juego libre y en escolares y adolescentes se aconseja realización de 30 a 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a intensa, preferiblemente todos los días de la semana.
- Debe alentarse a la participación de padres en programas de actividad física y asesorar a la familia y la escuela.
- Se recomienda recoger los hábitos de actividad física en la historia clínica y en las visitas periódicas de salud y hacer una exploración de "no contraindicación deportiva" para escolares que realizan deporte de competición o de fuerza, teniendo en cuenta las limitaciones de la actividad deportiva en ciertas enfermedades pediátricas.
- Los deportes organizados son preferibles a partir de los seis años, por deseo del niño y con el objetivo de disfrutar. El deporte organizado asegura la actividad física regular. El pediatra debe intervenir supervisando si la actividad es adecuada para el niño (desde el punto de vista motor, social, médico, etc.) y aumentando la seguridad para la prevención de riesgos asociados al deporte, así puede ser importante intervenir sobre padres, entrenadores, consejos escolares, etc.
- En el entrenamiento con fuerza deben alternarse las condiciones aeróbicas con las de resistencia. Éstas deben incluir el mayor número de grupos musculares, con ejercicios progresivos de 8-15 repeticiones.

4- Aspectos para evitar riesgos de la actividad deportiva

- Prevención de lesiones deportivas: fundamentalmente errores de entrenamiento.
- Prevención de alteraciones nutricionales y del comportamiento alimentario:
 - Se debe de informar sobre necesidades y hábitos apropiados para una nutrición correcta muy en especial a deportistas femeninas con control ponderal. Los aportes de hierro serán al menos de 15 mg diarios (que se consiguen con una alimentación correcta) así que suplementar sistemáticamente con Hierro no está indicado ni antes ni durante el entrenamiento deportivo.

- Prevención de alteraciones y hidroelectrolíticas (enfermedad por calor).
 - Hidratación correcta: beber antes (240 cc) y durante (cada 20-30 m) el ejercicio y seguir bebiendo tras saciar la sed, el agua a 12-13° parece ser la bebida ideal de restitución
 - Adecuación de la actividad física según el calor ambiental, utilizando ropa ligera, disminuyendo la actividad, entrenamiento previo progresivo (acondicionamiento anticipatorio) e incremento gradual (aclimatación) del ejercicio a temperaturas ambientales elevadas.
- Recomendaciones para prevención del estrés.
 - Se debe disminuir el estrés por desigualdad, adecuando el nivel de competición así como aportar guías..etc de comportamiento para padres y entrenadores para que puedan colaborar a disminuir el grado de estrés asociado al deporte, así mismo se debe de entrenar al joven deportista para afrontar el estrés.
- Recomendaciones para prevenir la utilización de sustancias dopantes.
 - Parece que las medidas más efectivas son las campañas de ámbito público de información a padres, entrenadores, etc. ya que los programas en escolares no han sido efectivos.
 - Si se detecta un consumo se debe investigar las causas y se debe de dar alternativas psicológicas, nutricionales, o de entrenamiento etc. en vez de prohibir y condenar sin más.

Dr. Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello
Grupo PrevInfad / PAPPS