

LA MEDICINA DEL DEPORTE EN LOS CLUBS

SPORTS MEDICINE IN THE CLUBS

EDITORIAL

**Fernando
Jiménez Díaz**

Médico
del club
Baloncesto
Fuenlabrada

Tradicionalmente uno de los lemas aplicados a la medicina ha sido aquel que dice "Más vale prevenir que curar", es decir, adelantarse a cualquier tipo de lesión o enfermedad en este caso del deportista, para evitar su aparición. En el campo de la medicina del deporte, este antiguo principio también es aplicable y para ello, esta especialidad necesita aglutinar todas las disciplinas médicas y ciencias del ejercicio, con el objetivo de mejorar la calidad de vida del ser humano e incrementar su rendimiento físico.

Cuando esta especialidad desarrolla su ejercicio en los clubs y grupos deportivos, independientemente de que el deporte sea de tipo individual o colectivo, las tareas que tienen que desempeñar los servicios médicos del club son las siguientes:

- Mantener en óptimas condiciones la capacidad física de todos los deportistas integrantes del equipo.
- Evaluar la aptitud física del atleta, con el fin de preparar programas individualizados de entrenamiento físico.
- Prevenir enfermedades o lesiones relacionadas con su actividad física.
- Diagnosticar y aplicar tratamiento a todas las enfermedades agudas y crónicas de aparición intercurrente.

Para poder cumplir con estos objetivos, debe aplicarse la experiencia y los conocimientos en medicina del deporte por parte del equipo de personas responsables de mantener la salud de los deportistas del club. Para ello, es necesario tener unos conocimientos básicos en áreas tan dispares como:

- Fisiología del ejercicio: Permite estudiar las funciones del cuerpo humano mientras realiza sesiones cortas de ejercicio, y especialmente los efectos acumulados como consecuencia del entrenamiento.
- Biomecánica: Estudia los efectos que ejercen diferentes fuerzas externas sobre el deportista, en reposo o movimiento, especialmente cuando dichas fuerzas son causa de lesión.
- Traumatología aplicada al deporte: El dominio de esta área le va a facilitar el diagnóstico y el tratamiento de las lesiones producidas por mecanismo extrínseco (traumatismos) así como todas aquellas lesiones producidas por un mecanismo de hipersolicitación o sobreuso.
- Rehabilitación: Permite acelerar la resolución de las lesiones para que se incorporen lo antes posible a sus entrenamientos y a la competición.
- Dietética y nutrición: Se encarga de elaborar dietas equilibradas que permitan la optimización del rendimiento físico del equipo especialmente en aquellos deportistas que presentan hábitos alimentarios inadecuados o enfermedades relacionadas con tales hábitos.
- Psicología: Estudia los efectos que produce el aprendizaje de diferentes destrezas motoras en la personalidad y el carácter, además de resolver los trastornos emocionales que son causa de un bajo rendimiento físico.
- Rendimiento deportivo: Uno de los objetivos de la medicina del deporte es el de mejorar el rendimiento de los deportistas, pero por

supuesto permaneciendo alejados del dopaje. Para ello, el servicio médico debe imponer unas claras pautas de trabajo en relación al uso de sustancias ergogénicas y de ayudas biológicas.

FORMACIÓN DE UN EQUIPO DE TRABAJO

El equipo responsable de realizar estas funciones está integrado por un grupo de personas donde se incluyen médicos, fisioterapeutas, enfermeros deportivos, psicólogos, readaptadores físicos, podólogos y nutricionistas. El número de personas que integran este servicio médico será mayor o menor en función de las posibilidades del club, de tal forma que cuando no se dispone de tantos profesionales, se contratan los servicios de tales especialistas a demanda, según vayan apareciendo las necesidades a lo largo de la temporada.

Cabe destacar la cada vez más frecuente presencia del readaptador físico, verdadero especialista en el trabajo de reincorporación del jugador lesionado para que éste alcance el nivel óptimo de forma física sin riesgo de reagudización de su dolencia. En todos los casos de lesión, todos los componentes del servicio médico tienen que aprender a ser prudentes en los procesos de recuperación, frenando el deseo del deportista por su reincorporación a la competición. Para ello es necesario combinar la decisión eficaz con la prudencia sin dejarse llevar por la presión del entrenador, la afición, los medios de comunicación y los directivos.

RELACIONES Y COORDINACIÓN DE FUNCIONES

Sin duda el desarrollo de la medicina del deporte en un club requiere de la realización de un trabajo multidisciplinar basado en la actividad coordinada

del servicio médico y del cuerpo técnico que permita la agilización en la recuperación de todo tipo de enfermedades y lesiones.

Por ello, ante la presencia de una lesión deportiva de un jugador es necesario aplicar todos los medios para que el deportista retorne lo antes posible a la competición en una condición física y técnica similar a la que presentaba antes de sufrir la lesión. Para llevar a cabo este proceso de recuperación funcional deportiva se precisa la intervención de varios profesionales que actuarán en diferentes fases. Los médicos efectúan su diagnóstico, diseñan el tratamiento y el proceso de rehabilitación. Los fisioterapeutas aplican los protocolos de recuperación y el preparador físico lleva a cabo la readaptación física hasta conseguir la incorporación del deportista al juego de competición.

Por otra parte, el desarrollo de la función asistencial en un club deportivo requiere de una buena relación con los protagonistas del mismo que son los propios deportistas. El contacto diario hace que se establezca una relación casi fraternal entre el equipo médico y el deportista, actuando a veces a modo de confidente, pero sin duda manteniendo una distancia razonable que no perjudique la dinámica del grupo. El triángulo, cuadro técnico (entrenadores), servicio médico, y deportistas (vestuario), debe mantener un balance perfecto de respeto. El desequilibrio a favor de alguno de estos elementos provoca una ruptura en las relaciones que generalmente aboca al fracaso deportivo.

En definitiva la medicina del deporte en los clubs deportivos ha progresado espectacularmente en los últimos años con el doble objetivo de mantener la salud de los deportistas y de mejorar su rendimiento. Esto obliga a un perfecto conocimiento de las áreas vinculadas a esta especialidad y en concreto de todas aquellas que tratan de resolver las lesiones en el menor tiempo posible.