

## **La actividad física, sin planeación y valoración médica, representa riesgos para la salud**

Puede provocar la muerte súbita

Realizar actividad física sin alguna valoración médica previa, puede traer consecuencias para la salud e incluso culminar en casos como la muerte súbita, que es la aparición repentina de un paro cardíaco en una persona que aparentemente se encuentra sana y en buen estado, casos que se presentan tanto en el deporte profesional como el amateur.

El cardiólogo de la Universidad de Guadalajara, doctor Gustavo Pineda Nava, señaló que el practicar deporte sin una planeación y revisión adecuada puede terminar en consecuencias fatales y lamentablemente es poca la cultura que existe en esta materia. “Desgraciadamente no es muy frecuente que las personas acudan a esta valoración, sucede muy frecuentemente a nivel de competencia en medios maratonés y maratones que vemos que llegan personas a la meta muy mal por no haberse entrenado correctamente, incluso hasta en aspectos que van desde los tenis que deben usar”.

Explicó que es recomendable que las personas antes de realizar cualquier tipo de actividad física se hagan una valoración médica, para posteriormente hacerla con una programación de la actividad bien establecida y gradual y no empezar sin saber cuánto, dónde y cuánto ejercicio debe hacerse. “Hablar de muerte súbita es entender que se presenta en dos grandes grupos de edad, en menores y mayores de 35 años, en los menores las principales causas son enfermedades congénitas del corazón y en los mayores de 35 la principal causa es el infarto agudo al miocardio, por una arteriosclerosis coronaria”.

En los casos del mal congénito, que son —explicó— enfermedades con las que se nace y muchas de ellas no se manifiestan en los primeros años, y se presentan entre los 14 y arriba de los 20 años de edad, y si la persona en ese periodo realiza actividad física de alto rendimiento, puede ser un detonador para padecer problemas cardiovasculares graves. “Se presenta por no diagnosticarse y lamentablemente en algunos casos las personas que ya fueron notificadas de algún padecimiento hacen caso omiso de la recomendación con resultados fatales”.

Ante esto, indica que la revisión médica consistiría en principio en una valoración e interrogatorio del médico al paciente para conocer qué antecedentes tiene, porque eso conlleva a la posibilidad de que pudieran tener una enfermedad congénita y, a partir de eso, se hace exámenes de laboratorio tradicional para conocer cuestiones de colesterol, glucosa, entre otras cuestiones y un electrocardiograma donde pueden reflejarse situaciones para poder saber si hubiera algún problema que ponga en riesgo la vida de la persona. “Aunado a esto hay dos estudios que pedimos, la prueba de esfuerzo y un ecocardiograma para tener un conocimiento más amplio”.

Explicó que en ocasiones el costo que implica esta prueba es la limitante para realizarla y queda inconclusa la valoración, a pesar de que con ella el médico puede conocer cómo está funcionando el

corazón y el cuerpo en general durante la actividad física.

Pineda Nava precisó que los principales síntomas de algún problema cardiovascular son: palpitaciones, mareos, desmayo, falta de aire o dolor en el pecho, especialmente si aparecen durante la actividad física.

## **A T E N T A M E N T E**

**"Piensa y Trabaja"**

**Guadalajara, Jal., 29 de marzo de 2016**

**Texto: Laura Sepúlveda**

**Fotografía: Abraham Aréchiga**

### **Etiquetas:**

[Gustavo Pineda Nava](#) [1]

---

### **URL Fuente:**

<https://comsoc.udg.mx/noticia/la-actividad-fisica-sin-planeacion-y-valoracion-medica-representa-riesgos-para-la-salud>

### **Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/gustavo-pineda-nava>