

Recomiendan consultar a un médico del deporte antes de realizar actividad física en línea

Anuncian los módulos de Medicina del Deporte y Actividad Física, y de Ortopedia del CIAM 2023, a realizarse del 23 al 25 de marzo

Las personas que realizan actividad física de alto o mediano impactos a través de clases en línea deben acudir con un médico especialista en deporte para que les realice un diagnóstico de salud y evitar así futuras lesiones que pongan en riesgo la movilidad muscular o las articulaciones, recomendaron especialistas.

“Lo primero que debería de hacer la persona es someterse a un examen médico previo con un especialista en medicina deportiva para que le haga saber qué factores de riesgo puede tener y si el deporte que quiere hacer no le va a causar lesiones; si una persona quiere hacer un *crossfit* en casa con videos puede acabar con una periostitis (dolor ocasionado por el uso excesivo de la tibia, el hueso frontal de gran tamaño en la parte inferior de la pierna); con un desgarre del tendón de Aquiles porque no tiene las condiciones, sobre todo en actividades que son de alto impacto”, declaró el doctor Carlos Alonso Gómez López, ponente del Módulo de Medicina del Deporte y Actividad Física del XXIV Congreso Internacional de Avances en Medicina (CIAM 2023), a realizarse del 23 al 25 de marzo del presente año.

En conferencia de prensa para dar a conocer los pormenores de dos de los módulos de este congreso, Gómez López explicó que toda persona que practique un deporte, ya sea de manera amateur o profesional, tiene 50 por ciento de probabilidades de sufrir algún tipo de lesión en músculos y articulaciones. Entre los factores para que esto ocurra están la obesidad, la falta de elasticidad, una mala alineación o postura, o factores intrínsecos de la persona.

“Lo que hemos visto mucho en el deporte de alto rendimiento juvenil son desbalances musculares; tener sobrecarga en algún músculo y el otro no tenerlo equilibrado genera mucha fricción y puede provocar lesiones; también influyen factores externos como un calzado inadecuado, o una sobrecarga de ejercicios”, dijo el también traumatólogo deportivo del Consejo Estatal para el Fomento Deportivo (CODE) de Jalisco.

El doctor Juan Ricardo López y Taylor, Coordinador del Módulo de Medicina del Deporte y Actividad Física dijo que es importante que personas y empresas que organizan eventos deportivos de alto rendimiento

estén conscientes de la posibilidad de que las y los participantes tengan una lesión o presenten alguna afectación a su salud durante el evento, esto con el objeto de que dispongan de los recursos humanos y tecnológicos para hacerles frente y, quizás, salvar su vida.

“Tenemos que establecer estas nuevas políticas, y sumado a esto afrontar el problema del COVID largo o “long COVID” en el cual, una de las complicaciones son las afecciones del corazón, donde se está viendo que una persona que haya tenido la enfermedad y participe en un evento de alta o mediana intensidad puede tener un problema cardíaco que antes no tenía”, alertó López y Taylor.

Estos temas, además de las medidas y protocolos para evitar lesiones son algunos de los tópicos que serán abordados por las y los especialistas que participarán en el Módulo de Medicina del Deporte y Actividad Física del CIAM 2023.

10 Por ciento de mexicanos con osteoartritis

El doctor Ricardo Rivas Meléndez, Coordinador del Módulo de Ortopedia del CIAM 2023 señaló que la osteoartritis, o desgaste del cartílago de las articulaciones, es una enfermedad que afecta principalmente a mujeres, y es una de las más frecuentes entre las y los pacientes que atienden en los servicios de ortopedia.

En México, hasta octubre de 2022, 3.5 millones de personas mayores de 45 años, equivalente a 10 por ciento, la padecen o tienen síntomas como dolor, pérdida de movimiento, chasquido, inflamación de las articulaciones y, paulatinamente, pérdida de las funciones, principalmente en cadera o rodilla.

Rivas Meléndez dijo que el tratamiento para esta enfermedad incluye actividad física, analgésicos, antiinflamatorios, infiltración articular y, en casos avanzados, cirugía de reemplazo articular o prótesis con hasta 20 años de sobrevida, en el que 90 por ciento de las personas que la reciben tienen resultados satisfactorios para incorporarse a su vida diaria.

Los módulos de Medicina del Deporte y Actividad Física, y de Ortopedia del CIAM 2023 tendrán lugar en el Hotel Hilton de la plaza Midtown, del 23 al 25 de marzo. El programa completo y el formato de inscripción pueden ser consultados en la página ciam.hcg.gob.mx

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“2023, Año del fomento a la formación integral con una Red de Centros y Sistemas Multitemáticos”

Guadalajara, Jalisco, 9 de febrero de 2023

Texto: Mariana González-Márquez

Fotografía: Gustavo Alfonso

Etiquetas:

[Carlos Alonso Gómez López](#) ^[1]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/recomiendan-consultar-un-medico-del-deporte-antes-de-realizar-actividad-fisica-en-linea>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/carlos-alonso-gomez-lopez>