Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfan

Image not found https://enfamilia.aeped.es/

Image not found https://enfamilia.aeped.es/

Reconocimiento médico para la práctica deportiva

¿Es necesario un examen médico para que la práctica deportiva sea segura?

Es conveniente realizar un examen previo a los deportes de competición, ya que:

1. Puede detectar algunos factores de riesgo de muerte súbita, aunque, desgraciadamente, no se puede prevenir en todos los casos.
2. Previene o evita lesiones.
3. Posibilita intervenciones preventivas como, por ejemplo, consejos nutricionales, de hidratación y promueve estilos de vida saludable.

Todos los estamentos implicados en la práctica deportiva se muestran de acuerdo sobre la necesidad de realizar un examen previo a la participación, aunque este examen no sustituye nunca a los programas de salud infantiles.

¿Qué pretende detectar el examen?

El reconocimiento de la aptitud deportiva trata de detectar enfermedades, fundamentalmente del corazón, que incapaciten o limiten la práctica deportiva y valorar alteraciones músculo-esqueléticas (alineación ósea, apoyo, atrofias musculares, etc.) que puedan aumentar el riesgo de lesiones. El reconocimiento sirve también para valorar el estado general de salud y la condición física, realizar educación sanitaria e informar sobre cuestiones relacionadas con la práctica deportiva.

¿En qué consiste el reconocimiento de aptitud deportiva?

Aunque no haya consenso sobre el examen idóneo, este debería incluir:

- La historia clínica detallada, preguntando, directamente al niño o a sus padres o mediante un cuestionario estandarizado, por antecedentes familiares de muerte súbita y enfermedades hereditarias, enfermedades previas crónicas, alergias o episodios de síncope. Esto constituye el pilar fundamental del examen.
- La exploración física, centrada sobre todo en el aparato cardiovascular y el locomotor. Es el segundo componente imprescindible.
- Las pruebas complementarias no son siempre necesarias para la participación en prácticas deportivas, pero el electrocardiograma en reposo parece útil en la prevención de algún tipo de muerte súbita en deportes de competición.

Continúa sin desarrollarse en nuestro país una normativa, existente en otros países de Europa, sobre la periodicidad de los reconocimientos y la validez de los mismos.

¿Y si se tiene alguna alteración que contraindique algún deporte concreto o actividades deportivas de competición?

Contraindicar definitivamente la práctica deportiva a un niño puede conllevar importantes consecuencias psicológicas y privarle de los beneficios de la actividad física; por tanto, la decisión ha de estar perfectamente fundamentada.

¿Hay enfermedades limitantes para algunos deportes en concreto?

Hay contraindicaciones relativas o limitaciones para la práctica de deportes de contacto en niños que tengan pérdida de visión, ausencia de un riñón, alteraciones de la coagulación, traumatismos craneoencefálicos o alteraciones medulares graves, y para los deportes acuáticos, en caso de epilepsia no controlada.

Solo son causa de contraindicación absoluta las cardiopatías descompensadas y si el niño está enfermo con fiebre, vomita o tiene diarrea.

Si un niño tiene una discapacidad, ¿puede realizar deporte?

Sí, es aconsejable dentro de las posibilidades del niño que participe en actividades con el resto de sus compañeros en el colegio. Si la discapacidad se lo impide, se debe intentar realizar actividad multideporte adaptada a sus condiciones.

Si un niño tiene asma, ¿puede realizar actividad física? ¿En qué condiciones?

- Si el asma está controlada, la actividad física mejorará su calidad de vida y disminuirá la gravedad de las crisis.
- Es conveniente que consulte con su pediatra si tiene que administrarse antes del ejercicio alguno de los inhaladores que utiliza habitualmente y cómo adaptar la medicación a la actividad física prevista, incluido el tratamiento de posibles crisis de broncoespasmo.
- Debe hacer un calentamiento gradual.
- En invierno es muy importante inhalar el aire por la nariz o a través de una protección (bufanda, y evitar hacer actividad física si se tiene una infección respiratoria.
- Los niños con alergia a pólenes a veces han de evitar la actividad física en el exterior durante los días con alta concentración de polen ambiental.

Artículo publicado el 28-1-2015, revisado por última vez el 25-1-2015

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/reconocimiento-medico-para-practica-deportiva