



## 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, atrofiaciones 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.

