

La actividad física y la seguridad

31 May 2009

La actividad física es parte de un estilo de vida saludable y equilibrado ya que contribuye a que las personas mantengan un peso saludable, es beneficiosa para la salud de huesos y músculos, contribuye al bienestar psicológico y reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades como el cáncer, los trastornos cardíacos y la diabetes. Pero es importante practicar el ejercicio con seguridad.

Riesgo cardiovascular

Se sabe que, por lo general, la actividad física reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades, incluyendo los trastornos cardíacos. Sin embargo, al realizar alguna actividad física pueden aparecer problemas cardiovasculares como ataques al corazón o arritmias. Aunque algunas personas creen que la mayoría de los infartos ocurren mientras se realiza ejercicio, aproximadamente el 90% de los ataques al corazón ocurren mientras la persona está en reposo.¹

Para una persona sin trastornos cardíacos previos, el riesgo de tener una complicación grave durante la práctica de ejercicio es de 1 por cada 400.000 – 800.000 horas de ejercicio. Una persona con algún problema cardíaco previo tiene un riesgo medio de 1 por cada 62.000 horas de ejercicio. En comparación, una persona que haga ejercicio durante hora y media, 5 días por semana, acumula un total de 11.700 horas de ejercicio en 30 años. Básicamente, esto muestra que incluso aquellas personas que realizan un ejercicio intenso de forma regular tienen un riesgo muy bajo de padecer complicaciones cardíacas graves. También se ha observado que el riesgo de que una persona sedentaria tenga un infarto mientras hace ejercicio es un 50% mayor que el de una persona que haga ejercicio 5 veces por semana, lo que muestra otra vez el bajo riesgo relacionado con el ejercicio y las enfermedades cardíacas.

Aunque el riesgo de tener una complicación cardíaca es reducido, no está de más conocer los síntomas que nos avisan de un ataque al corazón. Estos incluyen una sensación de incomodidad en el pecho (que puede incluir un dolor que se irradia a la zona de los brazos, la espalda o los hombros (hormigueo)), arritmias en las que el corazón late de forma anormal (como con palpitaciones, a saltos o a golpes), una falta de aliento inusual, confusión o mareos.

Riesgo para las articulaciones y la movilidad

Las articulaciones, incluyendo las rodillas y los tobillos, soportan un gran estrés con el movimiento, especialmente en el caso de las personas con sobrepeso u obesidad. El peso corporal de un individuo, junto a la actividad que realiza y al movimiento mecánico, son los factores que determinan la carga de fuerza a la que se somete a las articulaciones². Por ejemplo, correr tiene un mayor impacto en las articulaciones que andar en bicicleta, ya que interviene un mayor peso corporal.

La debilidad muscular también es un factor que puede causar problemas en las articulaciones. Se ha

comprobado que hasta las pérdidas pequeñas del peso corporal reducen de forma significativa el estrés al que somete una persona con sobrepeso a sus articulaciones ^{2,3}. No obstante, los estudios científicos muestran que las personas sanas que realizan actividades moderadas de bajo impacto (como caminar, nadar o remar) sin problemas previos de articulaciones, no tienen mayor riesgo de padecer osteoartritis (una enfermedad degenerativa de las articulaciones) en la rodilla. Sin embargo, los deportistas de élite que realizan actividades muy vigorosas, como atletismo, squash y tenis, pueden tener un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad en las rodillas debido al mayor impacto de sus actividades.⁴

Cómo jugar sobre seguro

La actividad física es esencial para disfrutar de un cuerpo y una mente saludables. Aunque existen motivos válidos para preocuparse por la seguridad, en general, participar en algún tipo de actividad física produce más efectos beneficiosos que perjudiciales. La elección del lugar adecuado para realizar la actividad preferida por cada persona contribuye a aumentar el nivel de seguridad. Para elegir dichos lugares, pueden servir de orientación las siguientes recomendaciones⁵:

- Evitar practicar deporte cerca de vehículos de motor, utilizando aceras, sendas para caminar o carriles para bicicletas;
- Optar por barrios o zonas con medidas para reducir la velocidad del tráfico;
- Elegir zonas para hacer ejercicio bien iluminadas, concurridas y con un buen mantenimiento (sin basura, ventanas rotas...);
- Acudir a zonas recreativas con superficies amortiguantes;
- Entrenar en campos y pistas de juego en buen estado, sin agujeros ni obstáculos;
- Asegurarse de que los campos de fútbol y rugby tengan porterías y postes bien anclados y con protección.

Asimismo, es recomendable llevar una adecuada protección y consultar con un profesional antes de iniciar un programa de ejercicio, de manera que este se adapte a las necesidades y capacidades individuales de cada persona.

Más información en:

[EU Physical Activity Guidelines 2008 \(Pautas de Actividad Física de la UE 2008, en inglés\)](#)

Referencias

1. Myers J (2003) Exercise and cardiovascular health. *Circulation* 107:e2-e5
2. Hunter DJ, Eckstein F (2009) Exercise and osteoarthritis. *Journal of Anatomy* 214:197-207
3. Messier SP, Gutekunst DJ, Davis C et al (2005) Weight loss reduces knee-joint loads in overweight and obese older adults with knee osteoarthritis. *Arthritis and Rheumatism* 52:2026–2032
4. Cooper C, Snow S, McAlindon TE et al (2000) Risk factors for the incidence and progression of radiographic knee osteoarthritis. *Arthritis and Rheumatism* 43:995–1000



5. [U.S Department of Health and Human Services \(2008\) 2008 Physical Activity Guidelines for Americans.](#)