

La medicina del deporte en México

Su impacto en la calidad de vida de los mexicanos

FRANCISCO JAVIER CASILLAS

Mente sana en cuerpo sano

(Frase popular poco tomada en cuenta en nuestro país).

De acuerdo con la filogenia el ser humano debería vivir ciento veinte años. Sí: ciento veinte años. Pero vivimos menos debido al escaso cuidado que le damos al más precioso de los dones: nuestro cuerpo.

La tecnología actual ha tenido varios efectos en la salud de los individuos: por una parte, los avances tecnológicos han permitido a un grupo privilegiado de la población tener acceso a los procedimientos médicos de alta especialidad y elevar así su esperanza de vida de 50 años (en 1950) a aproximadamente 72 (en 1990); por otra, esos mismos progresos han propiciado que un mayor número de personas reduzca drásticamente sus actividades físicas en la vida cotidiana, con efectos negativos sobre su salud y la calidad de su vida.

El especialista en medicina del deporte debe ser líder de la promoción de la calidad de vida de todas las personas, pues ha de ocuparse de brindar desde la atención que requiere la madre gestante y la estimulación conveniente para el desarrollo del infante, hasta el cuidado de la salud del ser humano en el sentido más amplio, incluso en las etapas terminales de su vida.

La imagen que en general se tiene del especialista en medicina del deporte es la del médico concentrado en los equipos profesionales, con deportistas de alto nivel o presente en acontecimientos como la Copa del Mundo o los Juegos Olímpicos, colocado siempre al borde de la cancha, listo para atender al atleta que sufra una lesión.

Procurar que el ciudadano común viva mejor sus años es más importante que conseguir alargar su vida.

En general, el especialista debe contar con un conocimiento amplio de materias

como cardiología, neumología, gastroenterología, endocrinología, traumatología, medicina física y de rehabilitación, bioquímica, psicología, nutrición, pediatría, ginecología y geriatría, entre otras.

El médico del deporte no es un sustituto de los facultativos con especialidades convencionales, pero debe ser un universalista dedicado a mejorar la calidad de vida de las personas, con base en el estudio de los efectos positivos de la actividad física científicamente programada, y a evitar y prevenir las repercusiones negativas de la inactividad en la evolución física y psicológica del individuo en las distintas etapas de su vida.

De acuerdo con la definición adoptada en 1958 al fundarse el Instituto de Cardiología y Medicina del Deporte de Colonia, Alemania, la

medicina del deporte incluye todos los campos teóricos y prácticos de la medicina que investigan la influencia del ejercicio, del entrenamiento y del deporte en las personas sanas o enfermas, así como los efectos que la falta del ejercicio tiene sobre la salud, para producir resultados en la prevención, tratamiento y rehabilitación de los atletas.¹

Tal definición fue adoptada en 1977 por la Federación Internacional de Medicina del Deporte.

Levantarse, bañarse, vestirse y alimentarse son actividades cotidianas para cuya realización es preciso contar con niveles mínimos de aptitud física. Atender al ciudadano promedio o al campeón olímpico es ámbito de la medicina del deporte.

¹ A. Dirix, H. G. Knuttgen y K. Tittel, *The Definition and Scope of Sports Medicine. The Encyclopaedia of Sports Medicine*, 1988, vols. I y XI.

El estudio de los efectos de la actividad física o de la falta de ella en el individuo es el objeto de la medicina del deporte, esfuerzo que pretende proporcionar información concreta y práctica sobre las modificaciones que la actividad física científicamente prescrita tiene en el ámbito fisiológico, bioquímico y psicológico del ser humano, según los distintos grupos de edad.²

La finalidad última de la especialidad consiste en identificar las cargas de actividad física que permiten elevar los niveles de la calidad de vida y coadyuvar en la prevención de padecimientos crónico-degenerativos, hoy primera causa de mortalidad general —males cardiovasculares y tumores malignos—, así como auxiliar en el control de algunas afecciones metabólicas como la diabetes no insulino dependiente (cuarta causa de muerte).

El concepto de calidad de vida es por definición holístico, gradual y cambiante. Aun antes de nacer, desde el momento mismo de la concepción, se inicia el proceso de envejecimiento. Con fines didácticos, se describe una etapa anabólica de crecimiento y construcción del ser humano iniciada en la gestación, que, con variantes por sistema, en promedio tiene su clímax entre los 22 y los 25 años, y una etapa catabólica de desgaste progresivo comenzada en forma notoria a partir de esa edad, que, según cada sistema biológico, se agudiza hasta la muerte.

Evaluar y analizar el estado en que se encuentran los distintos sistemas del organismo es uno de los pilares de las acciones de los especialistas en medicina del deporte. Desde esta perspectiva, se pierden los conceptos absolutos de *sano* o *enfermo*, fre-

² Algunas de las organizaciones internacionales dedicadas a la medicina del deporte más relevantes son las siguientes: American College of Sports Medicine (EUA), Canadian Academy of Sports Medicine (Canadá), International Council of Sport Science and Physical Education (Finlandia), International Federation of Sports Medicine (Francia).

Las instituciones educativas nacionales que ofrecen posgrados en medicina del deporte son: Instituto Politécnico Nacional, Universidad Autónoma de Colima, Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad Autónoma de Nuevo León, Universidad Autónoma de Yucatán, Universidad Autónoma del Estado de México.



cuentas en los tradicionales exámenes médicos o diagnósticos de enfermedad, pues de acuerdo con ellos una persona puede ser calificada como "sana" y resultar incapaz de trotar cuatro cuadas o subir sesenta escalones, mientras que un "enfermo", incluso cardíopata, con los cuidados pertinentes, puede incluso correr un maratón.

El especialista en medicina del deporte debe ser capaz de evaluar, analizar, diagnosticar y apoyar a los individuos que se proponen mejorar la calidad de su vida; así surge el concepto de *aptitud*, que califica la capacidad física y psicológica de una persona para realizar una actividad. Así, las nociones absolutas de sano y enfermo son reemplazadas por los diferentes grados de aptitud. La tarea del especialista consiste en orientar y apoyar a quien se lo pide, para mejorar su aptitud en función de sus capacidades, limitantes no compensables y expectativas.

Promover una vida sana en toda su extensión debe ser gúfa del especialista; de ahí la necesidad de que participe en programas de prevención y combate del alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción, más allá de los reglamentos que prohíben el dopaje, en un compromiso con la niñez, con la juventud y en general con toda la población.

Reorientar parte de los presupuestos y programas tradicionalmente dirigidos a

la curación de las enfermedades y a la atención médica de alta especialidad y tercer nivel, para ir más allá de la medicina preventiva y promover la calidad de la vida, enseñando a los individuos a conocer su cuerpo e identificar el grado de aptitud actual que poseen y el que requieren para realizar plenamente sus actividades abatiría en buena medida la saturación del Sistema Nacional de Salud que, con el formato de hoy, parece imposible superar.

En ese sentido, en la reunión anual de representantes del Sistema Nacional del Deporte celebrada el pasado diciembre de 1997 en la ciudad de Veracruz, a la que concurrieron delegados de todas las entidades, por unanimidad se creó el Subsistema Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte, entre cuyos objetivos se encuentra el de mejorar la calidad de vida de los mexicanos.

Adicionalmente, ante la inquietud de especialistas en medicina del deporte y ciencias afines, el 6 de marzo de 1998, en Toluca, se conformó el Colegio Nacional de Especialistas en Medicina del Deporte y Ciencias Afines, el cual tiene entre sus ejes de acción los arriba señalados.

Gracias a la invitación de los diputados federales que integran la Comisión del Deporte, algunos miembros de dicho Colegio asesoran a tal organismo en su loable empeño de elevar a rango constitucional el derecho al deporte, entendido en su máxima expresión.

En este contexto, los especialistas en medicina del deporte se encuentran comprometidos con la salud y calidad de vida de todos los mexicanos. Más allá de las ciencias aplicadas con el único propósito de lograr medallas, su reto es mejorar la vida de todos los mexicanos, con base en una nueva visión de los conceptos de salud, enfermedad y aptitud. ♦

