

Pasar la ITV

Alberto Sancho



ESTAR en forma requiere realizar un mínimo de esfuerzo, sobre todo a partir de cierta edad en la que el organismo empieza a pedirnos que no le metamos tanta caña. Tampoco debemos olvidar el trabajo que le supone a cualquier joven el adquirir una forma física que le permita dar un rendimiento alto en la montaña. En definitiva, que si queremos dar en la montaña un nivel aceptable, tenemos que sudar un poco y hacer trabajar a las piernas y al corazón.

Todo esto nos lleva a la necesidad de cuidarnos y vigilar nuestra salud, al tiempo que nos exigimos un rendimiento; de lo contrario el esfuerzo realizado por mantener o mejorar nuestra forma física puede ser contraproducente. De vez en cuando se da el caso de algún montañero veterano que sufre un ataque al corazón en la montaña. Más frecuente es el caso de jóvenes, y no tan jóvenes, que se lesionan al realizar un esfuerzo para el que no se han preparado correctamente.

Por todo ello es conveniente pasar al menos una vez al año por un reconocimiento médico específico para deportistas, en el que evalúen nuestra forma física, nuestras posibilidades de rendimiento deportivo y sobre todo el estado de nuestro corazón. Esto último es especialmente importante a partir de cierta edad.

■ En qué consiste el reconocimiento

Tras un análisis de nuestros antecedentes de salud y deportivos, el reconocimiento comienza con una toma de datos que definen nuestro perfil físico: Edad, peso, estatura, forma y simetría de los pies, auscultación pulmonar y cardíaca, tensión arterial, un electrocardiograma en estado de reposo y dos parámetros que pueden resultarnos cuando menos curiosos. Nos miden la longitud de cada una de las piernas y el espesor de la capa de grasa en distintas zonas del cuerpo.

- ¿Qué objeto tiene medir la longitud de las piernas? le pregunto al médico - Pues básicamente el detectar posibles anomalías. hay un pequeño porcentaje de personas que tienen las dos piernas de distinta longitud. Si la diferencia es escasa (hasta 1 cm) ésta pueda ser absorbida por el propio cuerpo al ajustarse el juego de piernas y cadera. En caso de diferencias mayores puede ser necesario el uso de plantillas. Esta comprobación es especialmente importante en los más jóvenes, para detectar y corregir cuanto antes una posible anomalía.

El hecho de medir la capa de grasa tiene una gran importancia para todos. Tal y como nos explica el médico durante el reconocimiento - Conocer la relación entre el peso y la estatura no es suficiente. Es muy importante saber cómo se reparte ese peso entre esqueleto, musculatura y grasa. Cada deporte demanda una proporción ideal entre musculatura y grasa. En caso de sobrepeso debemos saber qué cantidad exacta de grasa nos sobra -. La medición de la capa de grasa se realiza pellizcando



■ A pedalear

La segunda fase del reconocimiento consiste en subirnos a una bicicleta estática y hacernos trabajar a diferentes ritmos de pedaleo. Esta prueba tiene por objeto evaluar nuestro comportamiento durante el trabajo físico. Se empieza con un pedaleo suave de calentamiento y posteriormente el médico nos va poniendo el pedaleo cada vez más duro, para obligarnos a sudar cada vez más. Mientras tanto nos realiza un completo electrocardiograma, que nos revela cómo evoluciona el funcionamiento de nuestro corazón a medida que aumenta el esfuerzo. De vez en cuando el médico nos dice, como quien no quiere la cosa: "Ahora te lo voy a poner un poquito más duro. Tú sigue pedaleando a las mismas revoluciones". Es a lo largo de esta prueba cuando podemos sentir la tentación de mandar el reconocimiento a freir churros, mientras nos hacemos esa típica pregunta que tarde o temprano todo montañero se hace "¿Qué hago yo aquí?". Sin embargo la importancia de lo que estamos realizando es algo por lo que merece la pena sufrir un poco. El esfuerzo requerido va en aumento hasta el final de la prueba. Después vienen unos minutos de suave pedaleo de relajación, durante los cuales nos vuelven a medir el ritmo cardíaco.

Ésta es sin duda alguna la parte más importante del reconocimiento, pues pone de manifiesto nuestra capacidad de adaptación a un esfuerzo sostenido, así como nuestra capacidad de posterior recuperación. Aquí salen a relucir con toda claridad las posibles lesiones o problemas cardíacos que pudiéramos tener, siendo una excelente señal de alerta para prevenirlos. Tras el análisis final de los resultados, el médico nos informa de nuestro estado de salud y de nuestra forma física y, si procede, nos recomienda una serie de ejercicios de entrenamiento o mantenimiento. Es muy importante tener en cuenta que cualquier ejercicio que nos recomiende no es necesariamente transferible a otras personas, es decir, que el entrenamiento que te sirve a ti, no tiene por qué valer a tus amigos; y viceversa, por lo que debemos desechar la idea de copiarnos en este sentido unos a otros. Esto podía ser contraproducente y perjudicial para nuestra salud.

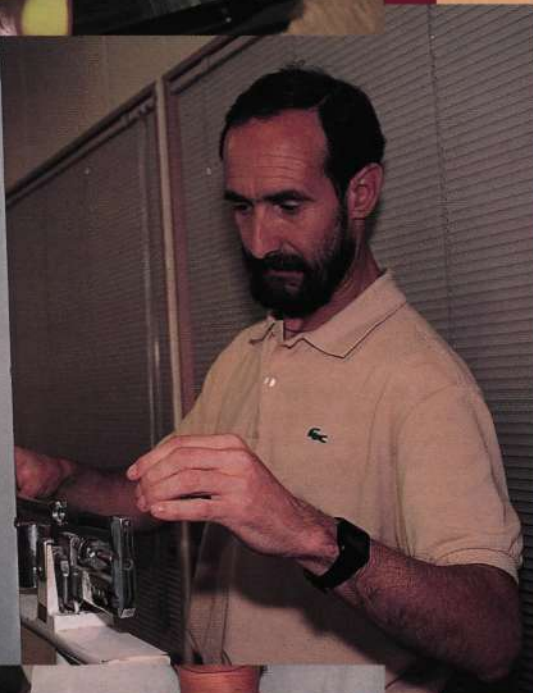
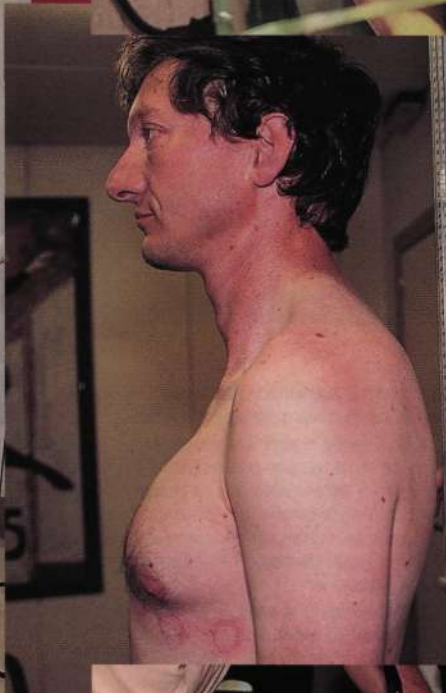
■ Cuestión de edad

¿Qué edad es la idónea para pasar por reconocimiento? En principio cualquier edad es buena. Es especialmente importante hacerlo al menos una vez al año, a partir de esa edad en la que ya no se es tan joven y en la que el montañero debe cuidar y vigilar atentamente su corazón. Por último resulta poco menos que imprescindible para expedicionarios, asiduos a marchas

de fondo y en general, para montañeros que pretendan dar un rendimiento alto en su carrera deportiva.

■ Dónde pasar el reconocimiento

Los reconocimientos médicos para deportistas están muy ligados a la política de promoción del deporte que se realiza en las Diputaciones. Esto hace que haya ciertas diferencias entre los distintos territorios, en cuanto a gestión y precios de este servicio. Por ello el mejor lugar para informarse sobre dónde se realizan y cuánto cuestan los reconocimientos médicos, es tu propia Federación Territorial. □



FOTOS SANTIAGO YANNIZ

ligeramente la carne (no duele) en piernas, brazos y tripa. El disgusto nos lo puede dar esta última medición.

En cuanto al reconocimiento de pies ¿Os imagináis la cantidad de problemas y lesiones que le puede acarrear a un montañero la más mínima deformación en los mismos?

Se han dado casos de montañeros que sufrían en el monte de continuos dolores de espalda y problemas en las articulaciones de las piernas, que se resolvieron con unas simples plantillas ortopédicas. La razón estaba en un mal apoyo del pie sobre el suelo, que repercutía en todo el esqueleto.