

Editorial

Importancia de los análisis clínicos en la salud de los deportistas

Importance of clinical analyses in the health of sportsmen and women

Rodríguez-Peña, F.M.

SANUM 2024, 8(3) 6-7

Cuando realizamos una actividad deportiva, en la mayoría de las ocasiones, no nos preguntamos con antelación si gozamos de buena salud o si la actividad elegida está acorde a nuestra condición física, cualidades, edad, etc. En esta misma línea, es de vital importancia conocer el estado de nuestra salud, para asegurarnos que la práctica de la actividad deportiva no va a repercutir de manera negativa en nuestro cuerpo e incluso no nos va a provocar un problema serio de salud.

Dentro de las revisiones recomendadas para las actividades deportivas, los análisis clínicos, ocupan un lugar primordial. En la página del Ministerio de Educación Cultura y Deporte lo expone de la siguiente forma: *“en el laboratorio clínico hay parámetros que son de utilidad exclusivamente clínica (seguimiento médico de salud), otros de utilidad clínica y deportiva (valoración de la salud y del entrenamiento) y finalmente otros de uso exclusivamente deportivo, que permiten hacer un seguimiento y valoración del entrenamiento y modificarlo si fuera necesario. Para lograr tales objetivos el laboratorio clínico dispone de un amplio catálogo de pruebas a disposición de los médicos de federaciones y deportistas. Algunas de ellas se engloban dentro del reconocimiento completo, que se realiza a los deportistas, mientras que otras son pedidas individualmente al laboratorio clínico, mediante perfiles específicos”*.

Al mismo tiempo, el chequeo analítico permite descubrir problemas cardíacos, renales,

hepáticos, hematológicos, etc., que en un principio no tienen por qué presentar ninguna sintomatología al sujeto; pero con la práctica de una actividad deportiva, con una cierta intensidad, puede llevar a agravarlos. También es fundamental dicho conocimiento e incluso más específico con parámetros hormonales para poder abordar dietas estrictas de adelgazamiento, toma de complementos alimenticios (cada vez más usados en determinadas actividades deportivas), etc.

Destacar de esto último, que cada vez están más de moda las dietas de aporte bajo de calorías, dietas disociativas, ayuno prolongado y/o intermitente, etc.; careciendo en la mayoría de las ocasiones, de un control y seguimiento por un profesional cualificado. El consejo es siempre acudir a especialistas en nutrición y dietética antes de iniciar una dieta e incluso, si tienes una enfermedad de base, como la diabetes o el hipotiroidismo, forzosamente buscar la supervisión de un médico especialista en endocrinología. En cuanto a los suplementos alimenticios, también hay que tener precaución y no “todo producto de herbolario” tiene que ser bueno para tu salud, hay que tener en cuenta que estos productos pasan como “complementos alimenticios” y no superan los controles estrictos habituales de productos como los farmacéuticos, siendo además la compra en internet un “coladero” que pone en multitud de ocasiones en alerta a los Servicios de Salud Pública. He escuchado en muchas ocasiones: *pero no puede ser malo “es un producto natural...”*, también

es un producto natural la adormidera de la que se obtienen los derivados del opio como la heroína. Con estos comentarios, no es mi intención la de asustar, sino de prevenir y llamar la atención a todos los usuarios que son asiduos al consumo de productos de usos varios: adelgazantes, diuréticos, potenciadores hormonales, etc.; aconsejando que siempre busquen el asesoramiento de profesionales cualificados y de centros de venta de confianza y, en caso de duda, mejor abstenerse. Una buena dieta equilibrada y adaptada a nuestras condiciones de vida acompañada de un programa adecuado de entrenamiento no precisa de nada más,

para conseguir un cuerpo esbelto, fuerte y sobre todo sano.

Por lo tanto, no lo olvides y cuida tu salud realizando controles analíticos, supervisados por un profesional, para que con tu actividad deportiva consigas un buen rendimiento y beneficio para tu cuerpo y no cause, por desconocimiento, un deterioro importante de tu salud.

Dr. Francisco Miguel Rodríguez Peña.

Biólogo Especialista en Análisis Clínicos.
Hospital Regional Universitario de Málaga.



Instituto Lectura Fácil

PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACCESIBILIDAD COGNITIVA

