



3

LA SALUD, PUNTO DE PARTIDA PARA HACER DEPORTE

El Gobierno de La Rioja realiza reconocimientos médicos anuales a los participantes en los Juegos Deportivos con el doble objetivo de detectar precozmente enfermedades y promover la actividad deportiva.

Por su parte, el Centro de Tecnificación Deportiva Adarraga también cuenta con un Centro de Medicina del Deporte, dirigido por el doctor Vicente Elías, especialista en medicina deportiva, que vigila por la salud de los deportistas que practican deporte en estas instalaciones.



Desde el año 2000, la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja colabora con la Dirección General del Deporte realizando reconocimientos médicos a los niños y niñas que participan en los Juegos Deportivos de La Rioja. En la actualidad, se realizan reconocimientos a alumnos de 5º de Primaria, 1º de ESO y 4º de ESO, con un doble propósito: por una parte, detectar de forma precoz enfermedades que pudieran restringir o impedir algunas prácticas deportivas a los escolares; por otra, promover y promocionar hábitos que favorezcan la actividad física de los alumnos.

El Programa de reconocimientos médico-deportivos es llevado a cabo por un médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y una Diplomada en Enfermería. Estos profesionales se encargan de la planificación y ejecución de los reconocimientos en toda La Rioja, desplazándose a las distintas localidades para su realización.

Anualmente, los alumnos son captados a través de la Dirección General del Deporte del Gobierno de La Rioja y, posteriormente, agrupados por zonas de salud, colegios y cursos. Una vez agrupados por centros escolares, se les envía al director del centro una carta de presentación del Programa, junto a la relación de alumnos a los que se les va a practicar el reconocimiento médico-deportivo durante el curso escolar. Por su parte, a los padres de los alumnos se les da la información del Programa y el impreso de autorización, requisito imprescindible para realizar cualquier actividad con escolares.

A todos los alumnos se les realiza una historia clínica específica del Programa, en la que constan: datos de filiación, tipo de deporte practicado, años de práctica y horas de

entrenamiento, antecedentes familiares, antecedentes personales (asma, alergias, enfermedades crónicas, intervenciones quirúrgicas, enfermedades neurológicas, pérdidas de conocimiento, mareos y/o desmayos durante la realización del ejercicio) y antecedentes de cualquier otra patología relacionada con el ejercicio físico.

Los resultados se comunican a los padres de los alumnos, y aquellos que presentan sospecha de alguna patología son sometidos a un estudio más exhaustivo en el Centro de Tecnificación Deportiva de La Rioja Javier Adarraga. Si se confirma la sospecha, los alumnos son derivados a su pediatra y/o médico de cabecera para su tratamiento y seguimiento.



OBJETIVO DEL PROGRAMA DE RECONOCIMIENTOS MÉDICO-DEPORTIVOS

Practicar reconocimientos a los escolares inscritos en los Juegos Deportivos.

Conocer los deportes que practican con mayor frecuencia los escolares.

Detectar patología pulmonar y/o cardíaca que restrinja o impida la práctica de deporte.

Detectar a los alumnos con hipertensión arterial.

Detectar y controlar a los alumnos con sobrepeso y fomentar en ellos el ejercicio físico y una correcta alimentación.

Conocer la composición corporal de los escolares que practican ejercicio físico.

Conocer los hábitos y prácticas de alimentación en esta población.

Detectar y potenciar la práctica del deporte en los alumnos con asma inducida por el esfuerzo.

Fomentar prácticas de actividad física y hábitos saludables a los alumnos.

Conocer el grado de aceptación del Programa por los padres de los alumnos inscritos en los Juegos Deportivos.



EL CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE, OTRO VIGÍA DE LA SALUD

Durante el año 2005, se realizaron en el Centro de Medicina del Deporte del Centro de Tecnificación Deportiva Adarra las siguientes actuaciones:

RECONOCIMIENTOS MÉDICO-DEPORTIVOS.

Se llevaron a cabo un total de 257 reconocimientos, de los cuales 53 correspondieron a deportistas discapacitados y 204 a niños de la Federación Riojana de Fútbol nacidos en el año 89 (cadetes). Los reconocimientos constaron de los siguientes apartados:

- Historia médico-deportiva.
- Estudio antropométrico: porcentaje de grasa, peso y talla.
- Estudio del aparato respiratorio, incluyendo una espirometría en algunos individuos.
- Estudio del aparato locomotor. Examen del apoyo plantar (pies), buscando posibles anomalías del apoyo (pies planos, pies cavos), búsqueda de posibles asimetrías en extremidades y observación de la correcta alineación de la columna.

- Estudio del aparato cardiovascular con electrocardiograma de reposo y prueba de esfuerzo.

PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA.

Realizadas a los tenistas seleccionados por la Federación Riojana de Tenis de categorías benjamín, alevín, infantil y cadete. Estas pruebas incluyeron pruebas de velocidad de desplazamiento en la pista de tenis y test de saltos, para valorar la fuerza de extremidades inferiores y el metabolismo anaeróbico láctico.

ATENCIÓN DIARIA A LAS LESIONES

producidas en entrenamientos en los deportistas del Centro de Tecnificación Deportiva (gimnasia rítmica, tenis, pelota, atletismo).

ATENCIÓN EN LAS COMPETICIONES

- celebradas en las instalaciones:
- Juegos Deportivos (minibasket, atletismo y pelota).
 - Campeonato de España de Pruebas Combinadas celebrado en julio.
 - Campeonato de España de categoría cadete, fase de sector (voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol).

AYUDA A DEPORTISTAS EN TEMAS DE MEDICACIONES, como en el caso del asma inducido por esfuerzo (evitar casos de dopaje por desconocimiento).

CAPTACIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS.

Al finalizar el curso 2004-2005, el Centro se puso en contacto con los profesores de Educación Física de los centros escolares para recibir los resultados de las pruebas físicas que allí se realizan a comienzo de curso. Con estos resultados, el Centro de Medicina del Deporte iniciará un programa de captación de talentos deportivos.

CURSOS DE PRIMEROS AUXILIOS.

En coordinación con algunas federaciones y entidades deportivas, el Centro de Medicina del Deporte realizó cursos de primeros auxilios para entrenadores, monitores y directivos de clubes, así como para toda persona interesada en el tema.

COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN RIOJA DEPORTE.

Mediante la realización de artículos de prensa publicados en el cuadernillo de los Juegos Deportivos.

