

Enfermedades cardíacas en

mujeres deportistas



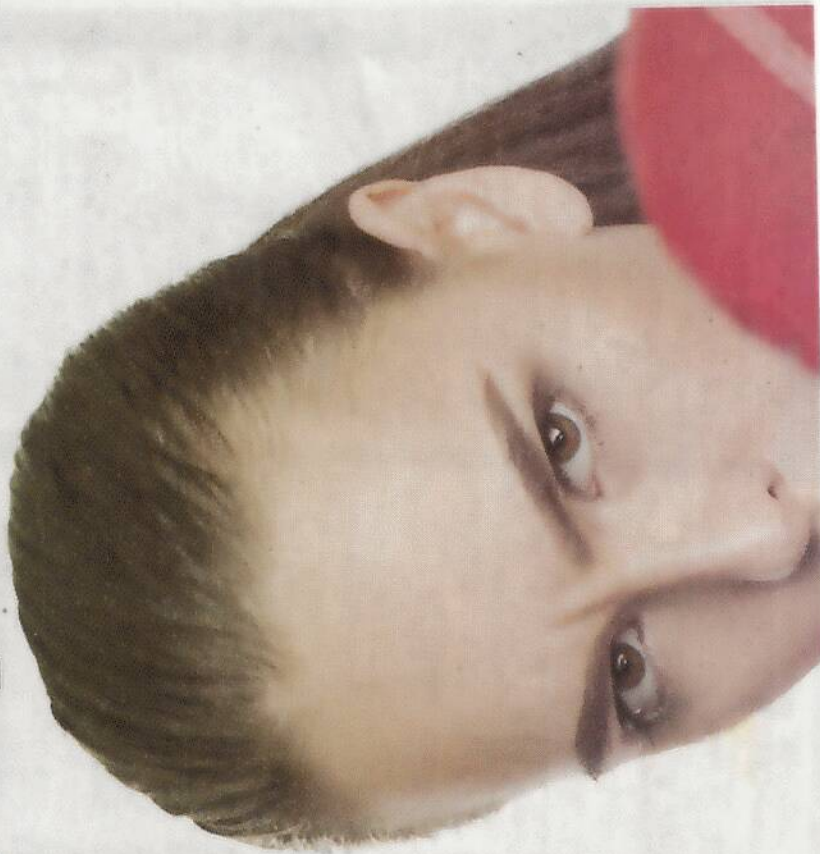
En la sociedad, a veces, perdemos la noción de la vulnerabilidad que tienen todas las personas ante la posibilidad de padecer una enfermedad cardíaca. Comúnmente, los infartos, problemas circulatorios y ataques cardíacos son situaciones y condiciones de salud que las personas vinculan exclusivamente con la obesidad, sobrepeso o vejez. Sin embargo, no lo son; los problemas relacionados al corazón no son selectivos y pueden afectar a cualquiera, incluso a los deportistas.

Ante toda condición médica, es importante informarse y saber reconocer posibles síntomas para de esta forma actuar de forma oportuna. La Dra. Juliana Salas, Cardióloga del

CHEQUEOS ESPECIALIZADOS PARA DEPORTISTAS

Indistintamente del género, algunos de los exámenes que se pueden realizar para conocer el estado general de la salud cardiovascular de un persona que practique deporte, son el ecocardiograma o el ecoestrés.

Un ecoestrés es la combinación de un ecocardiograma junto con esfuerzo físico, dicho examen permite valorar la estructura del corazón y determinar cómo se comporta el mismo durante el ejercicio. El chequeo médico permite encontrar afecciones con las que usted puede haber nacido que podrían hacerlo más propenso a lesionarse.



Hospital Clínica Bíblica nos comenta cuáles son las señales que el cuerpo no puede estar dando y que indican que es el momento justo para visitar al médico.

Según Salas, generalmente lo que más consultan aquellas mujeres jóvenes que practican deporte de forma continua, está relacionado a las arritmias, a las palpitaciones o sensación de taquicardia anómala después de realizar ejercicio. "Las palpitaciones del corazón se define como el corazón latiendo rápido y a veces con aleteo y golpeteo de los latidos del corazón que se pueden notar en el pecho, la garganta y el cuello".

Existen otros síntomas comunes que también mencionó la experta, los mismos están relacionados la sensación de desmayo o incluso en algunos casos extremos el desmayo en sí, y en un menor nivel, los dolores torácicos, situación que requiere de inmediato una valoración médica.

Para evitar complicaciones y prevenir cualquier accidente o padecimiento relacionado con el corazón, es de suma importancia realizar un chequeo médico preventivo. "Estos exámenes deben de realizarse previo a que se inicie el entrenamiento físico intenso. Ahora bien si ya hacen entrenamiento, lo ideal es que se hagan un chequeo médico completo una vez al año, aún y cuando no tengan ninguna molestia," concluyó la especialista.

"El hecho que una persona practique una disciplina deportiva no es garantía que algo no le pueda suceder, si bien sus factores de riesgo disminuyen, hay otras condiciones que son patológicas, o que se desarrollan de forma inesperada, es por eso que siempre se recomienda un chequeo médico general antes de iniciar cualquier deporte", indicó Salas.

¿Qué sucede entonces cuando a una persona que practica deporte se le diagnostica una condición peligrosa del corazón?

Así como hay algunas enfermedades cardíacas en las que el ejercicio no está contraindicado, hay otras en la que el estrés que produce el esfuerzo físico puede ser peligroso. Por esta razón, la doctora refuerza la importancia que tiene realizarse los exámenes antes de empezar o continuar con una rutina de ejercicio muy rigurosa.

"En general el ejercicio de alto impacto es que eventualmente podría generar algunos efectos a largo plazo. Este es el que necesita un control más estricto, pero si el ejercicio es moderado, se siguen los patrones médicos y hábitos deseables, el ejercicio sin duda ayudará a mantener una buena salud cardiovascular y por ende disminuirá el riesgo cardiovascular", comentó la especialista.

Siempre es importante que toda práctica deportiva se combine con una adecuada alimentación y estilo de vida saludable en general.

