

Sevilla a 3 de Mayo de 2016

NOTA DE PRENSA DE LA SOCIEDAD ANDALUZA DE MEDICINA DEL DEPORTE EN RELACIÓN CON LA MUERTE SÚBITA EN DEPORTISTAS

En las últimas semanas hemos tenido noticias de diversas muertes súbitas en relación con competiciones deportivas, carreras populares y partidos de fútbol, que han producido cierta alarma e informaciones no siempre acertadas, por lo que la Sociedad Andaluza de Medicina del Deporte, SAMEDE, emite la siguiente nota de prensa con la finalidad de que, los deportistas en particular y la sociedad en general, cuenten con información adecuada al respecto.

La Muerte Súbita en el deporte es un hecho luctuoso, que por incidir generalmente en personas jóvenes y aparentemente sanas, suele generar actitudes alarmistas y miedos infundados en relación con la práctica deportiva. En este sentido la SAMEDE quiere indicar que:

- 1.- La Incidencia de Muerte Súbita en el deporte es baja, oscilando en nuestro país entre unos 30 a 60 casos al año.
- 2.- En la mayoría de los casos la práctica deportiva es una práctica saludable que proporciona a la persona grandes beneficios para su salud presente y futura, ayudándole a prevenir patologías muy prevalentes, tales como la obesidad, la dislipemia, la hipertensión arterial o la diabetes, entre otras muchas, además de fomentar hábitos saludables.
- 3.- La práctica regular de ejercicio físico supervisado por profesionales sanitarios, tales como médicos, especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Cardiólogos, Pediatras, Fisioterapeutas o Enfermeros y Profesionales del Deporte, como los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, puede ayudar en el tratamiento de muchas enfermedades, paliando los efectos nocivos de éstas y mejorando la calidad de vida del paciente.

SOCIOS PROTECTORES:



4.- Existen diversas patologías subyacentes que pueden agravarse con la práctica deportiva y, en algunos casos, dar lugar a la aparición de la muerte súbita del deportista.

5.- La mayoría de estas patologías causantes de muerte súbita pueden ser detectadas, mediante la realización de reconocimientos médicos deportivos preparticipación y periódicos. No obstante, estos reconocimientos deben realizarse por los profesionales adecuados (especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Cardiólogos y Pediatras), que cuenten con los medios necesarios y aplicando los protocolos recomendados en cada caso, en función de las características del deportista y de la práctica deportiva que éste realice.

Por todo ello la SAMEDE, **RECOMIENDA:**

1.- La práctica de ejercicio físico adecuado a las características de cada deportista, de forma regular y a lo largo de todo su ciclo vital.

2.- A todos los deportistas, la realización de reconocimientos médicos preparticipación deportiva y periódicos, independientemente de si están o no federados o realizan competiciones o no. Se aconseja un reconocimiento médico antes de iniciar la práctica deportiva y renovar el mismo, en función de la práctica deportiva que se realice, cada uno o dos años. En el caso de presentar alguna patología y desear hacer ejercicio físico (Prescripción de Ejercicio), este reconocimiento es imprescindible y deberá ser realizado por un equipo multidisciplinar, encabezado por el especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y apoyado por otras especialidades como la Cardiología.

3.- A todos los deportistas, acudir a especialistas de Medicina de la Educación Física y el Deporte, para la realización de estos reconocimientos médicos, pues son estos especialistas tras valorar los antecedentes médicos del deportista y la práctica deportiva que este realiza, los que pueden determinar qué tipo de reconocimiento precisa el deportista e interpretar adecuadamente los resultados de las exploraciones realizadas. Además, los especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, junto con equipos multidisciplinarios (Cardiólogos, Pediatras, Fisioterapeutas, Enfermeros, Nutricionistas, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, etc.), tras analizar los resultados del reconocimiento médico-deportivo, pueden aconsejar al deportista sobre otros aspectos muy importantes para la práctica deportiva como son: la necesidad o no de exploraciones complementarias, la

SOCIOS PROTECTORES:

prevención de lesiones, la nutrición deportiva, el uso de suplementos nutricionales, los mejores materiales deportivos o la programación o intensidad adecuadas del entrenamiento.

4.- Que los organizadores de pruebas deportivas soliciten, a los participantes en las mismas, un certificado de su aptitud física, que durante la celebración de la prueba cuenten con la presencia de personal sanitario, con los medios adecuados, para poder atender posibles incidencias y la contratación de un seguro con coberturas asistenciales y de responsabilidad civil. En este sentido la SAMEDE se ofrece para asesorar a todos aquellos organizadores que necesiten información al respecto.

5.- Que tras la citada evaluación médica y multidisciplinar es de especial interés que los participantes en programas de ejercicio y en este tipo de eventos competitivos, una vez evaluados correctamente por dicho equipo, sigan un proceso de entrenamiento bien diseñado y planificado, por profesionales de la educación física y el deporte, para garantizar una adecuada progresión en las cargas de entrenamiento que garanticen una correcta adaptación al esfuerzo y una práctica deportiva saludable.



A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'S' followed by a cursive name, all written over a horizontal line.

Junta de Gobierno y Coordinadores de Grupos de Trabajo
de la Sociedad Andaluza de Medicina del Deporte

SOCIOS PROTECTORES:

