



Zaragoza  
DEPORTE

GOBIERNO  
DE ARAGON



# entra en acción

29/10/2008

## «Los reconocimientos médicos-deportivos son la única forma de tener suficiente seguridad respecto al ejercicio y la actividad física»

**José Luis Terreros, Director del Centro de Medicina del Deporte, nos recibió en su despacho para explicarnos en esta amplia entrevista, todos los detalles del nuevo programa de Reconocimientos médico-deportivos para los usuarios del programa «Entra en Acción»**

### ¿A quién van dirigidos estos reconocimientos médico-deportivos?

«Estos reconocimientos médico-deportivos van dirigidos a los ciudadanos del programa «Entra en Acción» que organiza Zaragoza Deporte Municipal; y dentro de los cuales los hemos dividido en tres franjas de edad: Los adultos, entre 18 y 65 años, personas mayores, entre 65 y 75 años y lo que denominamos Gerontogimnasia que son las personas mayores de 75 años»

### ¿En qué consisten?

«Estos reconocimientos médicos deportivos los hemos estructurado en los tres grupos de edad diferentes con algunas pequeñas diferencias en el reconocimiento porque estos grupos de edad tienen distintos requisitos respecto a la actividad física. El primer grupo de edad es entre 18 y 65 años, a estas personas lo primero se les hace una historia médico deportiva que consiste en preguntarle sobre sus antecedentes personales y familiares y cosas relacionadas con el ejercicio y luego se les hace un estudio desde el punto de vista cardiovascular incluyendo un electrocardiograma, desde el punto de vista respiratorio y desde el punto de vista locomotor y se hace un análisis de sangre de algunos parámetros metabólicos que también representan factores de riesgo respecto al ejercicio y finalmente se les hace una prueba de esfuerzo, una valoración personal en el ejercicio; que sirve para conocer un poco el nivel de adaptación de la persona respecto al ejercicio y poder recomendar mejor las pautas de actividad. Luego, el segundo grupo de edad, entre 65 y 75 años, personas ya mayores, a las cuales se les hace prácticamente el mismo protocolo, pero se empieza a hacer hincapié en la prevención, descubrir o prevenir demencias, inicios de deterioro cognitivo que el ejercicio puede ayudar a prevenirlos o a mejorarlos. Y la tercera franja de edad son las personas mayores de 75 años, en las cuales en la exploración ya no se realiza prueba de esfuerzo, algunas cosas no son tan importantes en esta edad, sin embargo, se hace un estudio más dirigido, mucho más fuerte a la prevención de demencias, al tipo de vida que llevan, si viven solos..., qué dificultades tienen en la vida cotidiana que se puedan mejorar con el ejercicio. Otro aspecto muy importante es la prevención de caídas, porque las caídas, fracturas de cadera etc. son unos de los mayores factores de patología y de mala calidad de vida en estas personas y entonces trabajando el equilibrio, la fuerza de las extremidades inferiores se pueden prevenir estas caídas en las personas ancianas.»

### **¿Por qué es importante someterse a un reconocimiento de este tipo antes de realizar una actividad deportiva?**

«Este tipo de reconocimientos están recomendados por distintas asociaciones tanto a nivel nacional como internacional, porque si bien el ejercicio es un factor positivo de cara a la salud, previene numerosos factores de riesgo para morir o tener enfermedades antes de tiempo, sin embargo si ya se tiene algún factor de riesgo establecido que el paciente lo puede desconocer, el hacer ejercicio en sí mismo puede ser un riesgo en ese momento. Entonces hay que conocer esos factores para corregirlos y eliminarlos. Luego además, el reconocimiento nos permite establecer unas pautas individuales de ejercicio, aconsejar mucho mejor al técnico a la persona que da la actividad respecto al tipo o nivel de ejercicio más adecuado para cada uno de los pacientes. Además hacerlo aumenta la adherencia en los programas, hace que la gente se borre menos de este tipo de actividades y finalmente si se hace un seguimiento de programas de este tipo a lo largo del tiempo permite tener un seguimiento e ir viendo cómo va mejorando, evolucionando una persona a lo largo del tiempo.»

### **¿Y por qué este tipo de reconocimiento y no otro? ¿Qué es lo que lo diferencia de cualquier otro que puede realizarse un ciudadano de «a pie»?**

«Estos son unos reconocimientos enfocados especialmente a la práctica del deporte, hay reconocimientos médicos más amplios que miran muchos más factores en la salud, pueden descubrir más cosas que estos reconocimientos, pero sin embargo tienen un menor foco en patologías relacionadas con el ejercicio, por lo tanto en estos reconocimientos es la única forma de tener suficiente seguridad respecto al ejercicio físico y respecto a la actividad física. Además, estos reconocimientos tal como los hemos programado y los ha conveniado el Ayuntamiento de Zaragoza, Zaragoza Deporte Municipal, se realizan por médicos especialistas en medicina de actividad física y el deporte por lo tanto son personas con muchos conocimientos específicos.»

### **¿Es necesario haber realizado deporte con anterioridad para poder realizarlos?**

«No, no es necesario haber realizado deporte y actividad anteriormente. Estos reconocimientos están destinados a cualquier persona que quiera iniciar un programa de actividad física. Si se ha realizado deporte anteriormente y no se han tenido reconocimientos es posible que tengamos algún factor de riesgo oculto que no nos haya aparecido y que en un estudio de este tipo nos aparezca, pero especialmente este riesgo es en las personas que no han realizado anteriormente deporte y no han probado su cuerpo de cara al ejercicio; por lo tanto son unos reconocimientos especialmente enfocados a los que se inician en el ejercicio, en el deporte.»

### **¿Cuál es su precio?**

«Este reconocimiento, Zaragoza Deporte Municipal ha hecho un convenio con los médicos que lo hacen y tiene un precio en los menores de 65 años de 60 euros y de 37 en los mayores»

### **¿Hablamos de un precio inferior al de mercado?**

«Hay que tener en cuenta que Zaragoza Deporte Municipal ha ofrecido a los médicos que realizan este programa una cantidad de usuarios, lo cual permite disminuir los costos y ofrecer un precio bastante bueno, además hay que tener en cuenta que estos

médicos han tenido una voluntad muy grande porque esta es una oferta, es una iniciativa muy pionera en la medicina del deporte en Aragón y su voluntad no ha sido economicista, sino de llevar esto adelante, lo cual ha permitido estos precios tan buenos para los ciudadanos. Si esto se hiciese a precios de mercado simplemente, no se puede decir porque eso dependería, pero podrían ser unos precios más elevados e incluso del doble de lo que estamos hablando»

### **¿Por qué se dice que es una experiencia pionera?**

«En Aragón las iniciativas sobre los reconocimientos médicos a ciudadanos en general que no son deportistas y más a una gran masa de ciudadanos, todavía no se ha realizado, entonces en nuestra comunidad autónoma es una experiencia muy pionera, tanto respecto a las personas a las que se ofrece, como en los métodos que se ha hecho, a través de un convenio con una serie de centros médicos privados y de los métodos informáticos»

### **Háblanos de estos métodos...¿En qué consiste esta nueva aplicación informática?**

«La aplicación informática que se va a emplear en este programa es un valor añadido muy importante; porque es una aplicación en un entorno web que permite a los médicos trabajar online, entonces los datos los introducen directamente en una base de datos de Zaragoza Deporte Municipal. Estos datos cumplen perfectamente la Ley de Protección de Datos, es decir, la Ley de Protección de datos del nivel sanitario, que es el nivel más alto, es decir son datos anónimos que nadie puede descubrir a qué pacientes se refieren. Este sistema permite, por un lado a los médicos que trabajan, valorar muy fácilmente a los pacientes, porque en la aplicación informática están introducidos los valores de referencia, les permite generar los distintos informes impresos que van tanto al paciente como dirigidos a sus monitores o técnicos deportivos y por otro lado, permite la acumulación de estos datos en una gran base de datos que, cuando tengamos un suficiente volumen, nos permitirán hacer estudios científicos sobre la gente que hace deporte para la salud en Zaragoza o en Aragón y nos permitirá tener una base de datos de referencia con los cuales ir comparando a la gente en el futuro y saber las cosas que son normales o anormales»

### **Finalmente ¿Dónde se pueden realizar estos reconocimientos?**

«Debido al diseño de la nueva aplicación informática y de los protocolos de estudio de los distintos grupos de población hemos desarrollado también un proceso de homologación de centros de medicina del deporte, donde se les exigían unos requisitos en recursos materiales; en recursos humanos... y hemos homologado 3 centros con 4 distintos doctores, que son el centro de la Doctora Pilar Aznar, el centro del Doctor Pedro Manonelles y el centro de Medicina del Deporte ZAIDI donde se pueden dirigir para hacer estos reconocimientos los ciudadanos.»