

Con la llegada de la primavera, el buen tiempo invita a practicar deportes al aire libre y a participar en carreras como el medio maratón Zubiri-Pamplona/Iruña que se celebrará el próximo domingo 29 de marzo. Sin embargo, correr en esta época del año puede causar en el corredor problemas alérgicos, cuyos síntomas a menudo se confunden con el agotamiento o el rendimiento físico. Ante una reacción inesperada de nuestro cuerpo, el doctor Alfredo Resano Lizaldre, médico alergólogo de Clínica San Miguel y profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra, recomienda acudir al especialista para detectar si se trata de un problema respiratorio (asma bronquial, rinitis alérgica, etc.) o de anafilaxia (hipersensibilidad a un alimento, picadura, polen, etc.). De esta manera, “se podrá controlar el consumo de la medicación –en el caso de que sea necesaria– y pautar el entrenamiento en función del diagnóstico y del tipo de ejercicio que practica el paciente, bien por ocio o por competición”. En este sentido, el doctor Resano recalca la importancia de someterse a un chequeo médico “ante la mínima sospecha o aparición de picores o mareos, tanto desde un punto de vista de la salud o de si se tiene la intención de practicar ejercicio, ya que si no se tratan los síntomas correctamente puede aparecer una broncoconstricción causada por hiperventilación, la pérdida de calor y de humedad de las vías aéreas, provocando inflamación, alergias y aumento de secreciones en las vías respiratorias”. Además, el doctor también destaca que estos síntomas pueden ocurrir cuando se ingiere algún tipo de alimento antes o después de haber practicado el esfuerzo, desencadenado por un aumento de temperatura corporal durante el ejercicio. Por ello, “es fundamental acudir al especialista y realizar un examen médico que ayudará a determinar las causas y a establecer un plan de trabajo”.

ALERGIAS TODO EL AÑO El otoño y la primavera son las épocas del año en las que se deben vigilar más detenidamente las afecciones alérgicas, por ser estaciones en las que proliferan los pólenes (gramíneas, árboles...) o se producen cambios importantes de humedad en el ambiente. Sin embargo, la tendencia de los últimos años a padecer inviernos cada vez más cálidos ha generado una polinosis multiestacional, lo que significa que “los procesos alérgicos comiencen en febrero”. Por



Las alergias son uno de los problemas más frecuentes que afectan a los deportistas que realizan ejercicio en el exterior. El médico alergólogo de Clínica San Miguel, Alfredo Resano Lizaldre, explica las claves para una práctica saludable

✎ Natalia Biurrun 📷 Patxi Cascante

La alergia bajo control no impide practicar deporte



El doctor Alfredo Resano Lizaldre, en las instalaciones de Clínica San Miguel.

ejemplo, los síntomas alérgicos de la *Cupressus arizónica* o polen del ciprés se han adelantado hasta un mes antes de la fecha habitual. Según Resano, esta floración produce una de las alergias más preocupantes de los últimos años porque “sus síntomas puede confundirse con un catarro común (provocan picor leve de nariz y estornudos escasos, así como una gran obstrucción o bloqueo nasal)”. Sobre este aspecto, Resano incide de nuevo en “acudir a un especialista para valorar las causas y poner el tratamiento más adecuado, bien de carácter inmunológico o bien de tipo sintomático”.

A la hora de prepararse para correr un medio maratón, en el caso de que el paciente requiera de un tratamiento inmunológico como vacunas, “el médico podrá determinar cuáles interfieren en la práctica deportiva y podrá adaptarlas al tipo de ejercicio del paciente”, añade. En cuanto a las medicaciones que se proporcionan para paliar el asma bronquial, algunas tienen que estar sujetas a una AUT (Autorización para Uso terapéutico) para que no sean consideradas como *doping* en pruebas competitivas. “Aquí el papel del médico alergólogo es fundamental para establecer un control, asesoramiento y una correcta pauta de administración, que el paciente tendrá que seguir de forma rigurosa”, añade. Asimismo, el doctor indica que “el deporte y las alergias no están reñidos”. La actividad física ayuda a combatir los síntomas de la alergia, principalmente, porque “favorece el riego sanguíneo y beneficia los sistemas respiratorio, cardiovascular y muscular de los pacientes”. De hecho, “tenemos que considerar la actividad física como parte de la rehabilitación de un paciente”.

CHEQUEO MÉDICO Clínica San Miguel cuenta con un equipo médico cualificado para realizar las pruebas diagnósticas, así como de los medios y tecnología necesaria para estudiar al deportista. A través de un reconocimiento cardiovascular, que incluye una historia clínica detallada, exploración física, electrocardiograma, prueba de esfuerzo y ecocardiograma, se emite un diagnóstico y se elabora un plan de entrenamiento personalizado para cada caso, en el que se incluye cualquier afección alérgica que se pueda detectar durante el chequeo.

Los corredores que se inscriban al V medio maratón Zubiri-Pamplona/Iruña podrán beneficiarse de un descuento del 45% en la realización del reconocimiento en Clínica San Miguel. ●

V. MEDIA MARATÓN // V. MARATOI ERDIA
ZUBIRI 21K PAMPLONA IRUÑA

**El domingo 29 de marzo
vivirás una experiencia única**

¡Apúntate, últimos días!
www.zubiripamplona.com

21 Km.
MEDIA MARATÓN
MARATOI ERDIA

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA

(-270 m)