

MEDIA MARATÓN

www.zubiripamplona.com



Domingo 22 de Octubre

El médico alergólogo de Clínica San Miguel, Alfredo Resano, analiza los problemas alérgicos más comunes que afectan a los deportistas que practican ejercicio en el exterior, además de aportar recomendaciones básicas para una vida saludable

✎ Natalia Biurrún Pagola 📷 Oskar Montero

La alergia no impide la práctica deportiva, si se sabe cómo



El Doctor Resano en las instalaciones de Clínica San Miguel.

Estornudos, lagrimeo, falta de oxígeno en la respiración son algunos de los síntomas a los que se enfrentan los deportistas y, sobre todo, aquellos que practican una actividad en el exterior. A menudo se atribuyen a infecciones provocadas por el agotamiento del sistema inmunológico después del esfuerzo, sin embargo, lo que muchos atletas desconocen es que esos síntomas pueden derivar de problemas alérgicos.

El doctor Alfredo Resano, médico alergólogo de Clínica San Miguel, explica que “ante una reacción inesperada de nuestro cuerpo, lo primero que debemos hacer es detectar si se trata de un problema respiratorio (asma bronquial, rinitis alérgica, etc.) o de anafilaxia (hipersensibilidad a un alimento, picadura, polen, etc.)”. Asimismo, indica que “hay que tratar de diferenciar el ejercicio que se practica por ocio, del que se realiza en niveles de competición, ya que el seguimiento y control de la enfermedad dependerá del grado de esfuerzo al que se someta el paciente”.

Para un maratoniano que recorre una media, “lo más recomendable es someterse a un reconocimiento médico que valore el estado de salud, así como las reacciones del cuerpo ante un esfuerzo físico”. En general, a medida que el ejercicio avanza y la temperatura corporal aumenta, aparecen picores, mareos y algunos síntomas típicos de las alergias, que “si no se tratan correctamente pueden producir 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”, añade. Para evitar un cierre de los bronquios, el doctor Resano aconseja controlar el entrenamiento, el consumo de ciertos medicamentos, así como realizar un calentamiento adecuado media hora antes a la prueba de competición, de diez minutos. De esta manera, “si se produjera una broncoconstricción durante la carrera, ésta será un 50% más leve que en la primera ocasión”.

CONTROL MÉDICO En primavera u otoño se deben vigilar de manera más detenida las afecciones alérgicas, ya que son épocas en las que proliferan los pólenes (gramíneas, árboles...) o se producen cambios importantes de humedad en el ambiente. En los meses de septiembre y octubre, por ejemplo, se incrementan las patologías derivadas de los ácaros por el aumento de

humedad, con consecuencias nefastas para las personas sensibles a estos artrópodos, originando un asma bronquial. Por ello, es necesario que las personas que padecen problemas en las vías respiratorias por causas alérgicas se conozcan muy bien, sobre todo, si desean practicar deporte. En este sentido, el doctor Resano recomienda “acudir al especialista ante la mínima sospecha, tanto desde el punto de vista de la salud como desde la intención de realizar ejercicio físico para que el rendimiento sea el más óptimo y reciba consejos del profesional”. A través de una prueba específica se podrá valorar si la causa es o no alérgica y poner el tratamiento más adecuado, bien de carácter inmunológico o bien de tipo sintomático.

En este aspecto, el doctor Resano expone la importancia de “conocerse a uno mismo y de escuchar el propio cuerpo” para saber cuando parar o cuando seguir con la prueba. Y añade, que “los pacientes que tienen un seguimiento médico conocen mejor sus limitaciones y cómo actuar en cada momento”. En el caso de que el paciente requiera de un tratamiento inmunológico como vacunas, “éstas no interfieren en la práctica deportiva si se sabe adaptarlas al tipo de ejercicio que realiza el paciente, ya que los efectos secundarios pueden producirse como mucho en las 24-48 horas posteriores a su administración”. 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 de competición. Para ello, es imprescindible, “el diagnóstico, control y asesoramiento, así como una buena pauta de administración”.

En muchas ocasiones, las personas que sufren alergia renuncian a practicar deporte porque temen que el ejercicio físico agrave sus síntomas o desencadene una crisis de asma, sin embargo, Resano afirma que realizar ejercicio físico regularmente, “no solo es beneficioso para el aparato respiratorio, los músculos y el sistema cardiovascular y favorece el desarrollo físico, sino que reduce los síntomas que provoca la alergia”. Una buena alimentación y la práctica de ejercicio son “hábitos imprescindibles para tener una vida saludable, siempre desde el conocimiento de nuestras limitaciones y del asesoramiento médico. El deporte se tiene que prescribir como parte de la rehabilitación”, concluye el doctor. ●



El domingo 22 de octubre
vivirás una experiencia única

¡Apúntate, últimos días!
www.zubiripamplona.com

21 Km.

MEDIA MARATÓN

MARATÓN ERDIA

Salida / Irteera-lekua

ZUBIRI

Llegada / helmuga

PZA. AYUNTAMIENTO

PAMPLONA/IRUÑA

(-270 m)