



V JORNADA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

“Ejercicio físico y deporte. ¿Es todo saludable?”

CONCLUSIONES

ESCUELA DE SALUD PÚBLICA. LLATZERET-MENORCA 2017

1. Manifestar la necesidad de una Revisión médico deportiva previa y adecuada al nivel de práctica deportiva realizada por médicos con conocimientos y experiencia.
2. Incluir como piezas básicas del Reconocimiento, la Historia clínica, el Electrocardiograma de reposo y la posibilidad de otras Exploraciones complementarias (prueba de esfuerzo, ecocardiograma, etc).
3. Las carreras de ultra-fondo (larga distancia) influyen de forma notable en varios parámetros de salud (cardíacos, fisiológicos, bioquímicos, inmunológicos, etc).
4. Las pruebas de larga duración y distancia exigen un nivel adecuado de preparación, alimentación y control para evitar riesgo sobre la salud.
5. La temperatura y humedad ambiental influyen de forma relevante en el equilibrio hidroelectrolítico del deportista y por consiguiente en la seguridad de la práctica de ejercicio físico.
6. En ambientes calurosos y húmedos debe mantenerse una correcta hidratación, antes, durante y después de la practica deportiva.
7. Para prevenir cualquier riesgo para la salud durante la práctica de ejercicio físico es recomendable: aclimatarse a los ambientes calurosos y húmedos, si no podemos evitarlos; mantener una correcta hidratación; tener conocimientos de las limitaciones físicas de cada uno; ser realista con los objetivos deportivos marcados.
8. Así mismo, es necesario educar a los practicantes de ejercicio físico en la adquisición de cargas de ejercicio adecuadas y progresivas, así como respetar los valores humanos como son la consciencia, respeto ... humildad.
9. Es necesario crear sinergias entre los profesionales de la salud y el deporte (médico del deporte, preparador físico, nutricionista, osteópata, ...).
10. Los practicantes de ejercicio físico y deportivo deben valorar el acompañamiento y asesoramiento de los profesionales cualificados de la salud y el deporte.

El Comité Científico.

Dr. Fernando Salom
Lic. Virginia Dorado
Dr. Andreu Estela
Dr. Josep M^a Masuet
Dra. Lourdes Linares
DUE. Edurne Uribe
DUE. Emilia Herrero
DUE. Gari Garriga