

Médico de equipo

Lluís Til Pérez

*Medicina del Deporte del Consorci Sanitari de Terrassa (CST) en el Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat del Vallés.
Futbol Club Barcelona.*

La relevancia del médico de equipo ha crecido en relación con el impacto que el deporte de alta competición ha adquirido a nivel mundial. Las instituciones y los deportistas que compiten cuentan con presupuestos millonarios. Los contratos y los salarios de los jugadores están en función del talento y de sus cualidades, del momento de contratación, y también de los historiales médicos. La gravedad y el número de las lesiones sufridas por un jugador son uno de los factores determinantes del éxito deportivo, incluso determinadas secuelas de lesiones graves puedan causar el final de una carrera deportiva.

Los equipos deportivos necesitan grupos de trabajo multidisciplinarios para atender la salud y el rendimiento de los deportistas desde un punto de vista científico, con alto nivel de profesionalidad y alta capacidad de resolución. Estos grupos deben estar constituidos por profesionales preparados, con alto grado de adaptabilidad y gran capacidad de trabajo en equipo. El médico de equipo debe asumir el liderazgo del grupo, definir las normas de conducta y los roles de cada uno de sus integrantes. Asimismo debe asumir la interacción con el equipo técnico, los dirigentes deportivos, otras entidades deportivas y la prensa cuando sea necesario¹.

Los médicos de equipo deben ser especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte y deben cumplir con los requisitos legales para ejercer la profesión y poseer cobertura sobre la responsabilidad civil derivada de su actividad. Si esta actividad se desarrolla en el extranjero, los requisitos y coberturas deben abarcar esta posibilidad. Son profesionales que han desarrollado múltiples habilidades entre las que destacan la alta resolución, adaptabilidad para desarrollar su trabajo en los entornos y momentos más diversos, y una gran capacidad de comunicación. También deben tener conocimiento exhaustivo del deporte y de la institución para la que trabajan, especialmente de las reglas de la competición, asimismo debe saber cuales son los canales de comunicación más adecuados para cada situación. El médico de equipo tiene capacidad de atender a los primeros auxilios, a la urgencia y a la emergencia y para ello se coordina con los

organizadores de los eventos deportivos, y con los hospitales de referencia. Estos médicos adaptan la práctica de la medicina primaria a las necesidades derivadas de cada deporte, con mayor conocimiento sobre las lesiones del aparato locomotor derivadas de la práctica deportiva. También deben velar por una práctica segura de la disciplina deportiva a través de la atención diaria y de la revisión médico deportiva. Asimismo participan en la valoración funcional de las condiciones físicas del deportista y son responsables del uso y la disponibilidad de los fármacos y del diseño de las dietas y de la suplementación nutricional. Ante el deportista y la institución para la que trabajan son los responsables de la lucha antidopaje, para lo que deben implicarse en el desarrollo de los programas pedagógicos adecuados, habilitar los sistemas de registro pertinentes, permanecer permanentemente actualizados a la normativa vigente y asesorar al deportista.

Los deportistas pueden tener cubierta la atención médica que precise ante cualquier eventualidad con distintas compañías aseguradoras, seguridad social o mutua patronal. Ante esta diversidad de agentes el médico debe conocer las relaciones que se establecen con cada uno de ellos para poder utilizarlos cuando sea preciso, y en el caso de los seguros contratados sería ideal que éstos reconozcan al médico del equipo como prescriptor a cargo de la compañía para facilitar los trámites que se puedan generar². Durante los desplazamientos debe asegurarse que el médico esté autorizado a ejercer su profesión en el país que se visita. Es importante conocer como está previsto que se afronten las indemnizaciones sobre las secuelas derivadas de un accidente deportivo, aunque el médico del equipo debería quedar al margen de peritajes y evaluaciones.

Respecto de las lesiones deportivas, el médico debe implementar programas de prevención basados en conocimientos referenciados y en las necesidades propias de sus deportistas. También es responsable del diagnóstico, del registro y del plan terapéutico una vez producida la lesión. Debe realizar el seguimiento de jugador lesionado y tomar la decisión del retorno a la competición, cuando esté recuperado. Por todo ello debe

Correspondencia: Lluís Til Pérez
E-mail: ltil@car.edu

colaborar en el diseño del entrenamiento, especialmente en la parte de los programas preventivos.

Respecto del Rendimiento deportivo, el médico debe monitorizar las capacidades físicas de los atletas, a través analíticas sanguíneas, análisis de la composición corporal, evaluación de diversas condiciones físicas, tanto en el laboratorio como en el terreno de juego durante entrenamientos y competición. También debe colaborar en la evaluación de los jugadores que se incorporan como fichajes y de aquellos posibles talentos deportivos.

El médico desarrolla su actividad en un entorno cercano a dónde se desarrolla el entrenamiento y la competición. Cuando el deportista debe usar centros sanitarios convencionales, habitualmente para procesos de diagnóstico por la imagen e intervenciones quirúrgicas, es el médico de equipo quien facilita este acceso y lo coordina. La comunicación entre profesionales sanitarios ajenos al deporte y deportistas es modulada por el médico de equipo que conoce las habilidades y necesidades de unos y otros.

El médico trabaja entre las necesidades del equipo y las propias del deportista, que en ocasiones divergen, especialmente cuando se refieren a temas laborales. Ante cualquier conflicto de intereses se recomienda que el médico actúe protegiendo la salud del jugador y evitando la exposición a riesgos innecesarios, actuando de esta manera también estará actuando en beneficio de la entidad que lo ha contratado. Dado que las lesiones sufridas condicionan el rendimiento del deportista, las decisiones médicas pueden tener relevancia en aspectos deportivos y económicos. La mejor decisión es velar por la salud de todos los deportistas que conforman las plantillas y ayudar a elegir jugadores que tengan una previsión de carrera deportiva larga.

Es deseable que los médicos de equipo sean buenos comunicadores para coordinar y motivar al grupo de profesionales que atienden a los deportistas, y resolver los conflictos internos que pudieran surgir. La comunicación médico paciente es parte esencial de la relación que se establece durante todo acto médico. Es bueno que los médicos de equipo desarrollen mecanismos de comunicación con los técnicos y dirigentes sobre los aspectos que puedan afectar al rendimiento, al mismo tiempo deben proteger la intimidad de sus pacientes y no vulnerar la confidencialidad propia de todo acto médico, sobre la que se basa la confianza del paciente en su médico. Existe un interés en la población respecto aspectos de la salud de algunos deportistas mediáticos, especialmente en lo que se refiere a su disponibilidad para

disputar los próximos eventos, ante esto el médico de equipo debe ser especialmente cuidadoso al transmitir la información a los medios de comunicación³. Ante determinadas situaciones como lesiones muy graves, consumo de tóxicos, determinadas enfermedades infecciosas o trastornos de la esfera psicosocial, se necesita reflexionar, asesorarse y llegar a acuerdos sobre cómo comunicar estos aspectos de salud.

El médico del equipo precisa actualización constante, a través de programas de formación continua, sesiones clínicas, y visitas a centros de referencia. El deporte de alta competición exige innovación para mantener las opciones competitivas. Para evitar un empobrecimiento de las habilidades y conocimientos, puede ser interesante compaginar la actividad médica en el equipo con la atención a otros deportistas, siempre y cuando no se generen conflictos de interés con su trabajo en el equipo.

Los médicos de equipo tienen la responsabilidad de formar a los técnicos y a los deportistas en temas de salud y cuando intervienen ante los medios de comunicación deben aprovechar la difusión de sus palabras para hacer llegar a la población mensajes sobre hábitos de vida saludable.

Los profesionales que atienden a deportistas de alto rendimiento deben tener alta implicación en su trabajo y mucha accesibilidad, como dice el tópico, deben ser "las personas adecuadas, en el lugar adecuado en el momento adecuado". En la relación laboral del médico con la institución es importante el pacto contractual y laboral, dónde las responsabilidades y los mecanismos de relación deben estar bien definidas para evitar equívocos y permitir la independencia ante la toma de decisiones. Mary Lloyd Ireland hace especial hincapié en que para que un médico de equipo desarrolle su labor de la mejor manera posible debe poseer un correcto equilibrio emocional, imprescindible para todo profesional de la salud⁴.

Bibliografía

1. Herring SA, Kibler WB, Putukian M. The Team Physician Consensus Statement: 2013 Update. *Med Sci Sports Exerc.* 2013;45(09):1618-21.
2. Boyd JL. Understanding the Politics of Being a Team Physician. *Clin Sports Med.* 2007;26:161-72.
3. Ribbans B, Ribbans H, Nightingale C, McNamee M. Sports medicine, confidentiality and the press. *Br J Sports Med.* 2013;47:40-3.
4. Ireland M LI. Balancing Life as a Team Physician. *Clin Sports Med.* 2007;6:187-91.



HIDRATACIÓN EN INVIERNO

Juan Garcia Nieto

Médico del deporte

Presidente de la SCME

Imesport - Centro médico Teknon

¿Es la hidratación menos importante en invierno?

En verano, el calor y la sudoración aumentan la sensación de sed y es raro olvidarse de hidratarse. En invierno, al no hacer calor, no haber tanta humedad y sudar menos, existe la falsa percepción de que las necesidades de hidratación son menores.

La realidad es que en esta época del año es igual de importante hidratarse, aunque sudemos menos, nos movemos en ambientes más secos (casas con calefacción, edificios acondicionados con bomba de calor, etc.) que resecan las mucosas de nuestras vías respiratorias, exponiéndolas más a infecciones. Por ello, debemos acordarnos de hidratarnos, especialmente cuando se hace deporte al aire libre. En este caso, respirar por las fosas nasales para calentar y humidificar bien el aire, así como beber suficiente líquido, es fundamental para mantener hidratadas las vías respiratorias y disminuir la posibilidad de sufrir catarros y bronquitis.

¿Cómo afecta el frío a los deportistas?

Todos los mecanismos de lucha contra el frío, que se producen de manera natural o son inducidos, provocan que se consuma más energía, agua y electrolitos (aparte de las necesidades habituales que se vinculan al trabajo muscular). Como consecuencia se tiende a aumentar el agotamiento de los recursos energéticos, hídricos y electrolíticos del organismo.

En ambientes fríos el gasto energético puede ser muy elevado, por ejemplo, en esquí de fondo se gastan unas 1000kcal/h y en esquí a una velocidad de 8 km/h se consumen unas 600 kcal/h.

La actividad deportiva en invierno ocasiona pérdidas hídricas de tres tipos: vinculadas al trabajo muscular, vinculadas a la termorregulación y vinculadas a la inhibición de la hormona antidiurética, que aumenta la excreción de agua y sodio y refuerza el grado de deshidratación.

Por lo tanto, en ambientes extremos (frío o calor), aún cobra más importancia la hidratación, la alimentación y la suplementación, que han de ser óptimas para rendir al máximo en la práctica deportiva.

Efectos indeseados de la deshidratación

Recordemos que el 70% de nuestro organismo está compuesto por agua y que ante una actividad deportiva de moderada intensidad se recomienda beber unos 2 litros de agua al día. Una pérdida de entre el 2% y el 3% de agua, conlleva a que se inicien síntomas de deshidratación, como sequedad de piel y mucosas, dolor de cabeza, falta de concentración y, algo muy importante a nivel deportivo, disminución del rendimiento.

¿Cómo mantenerse bien hidratado?

Al igual que escogemos un buen calzado o ropa térmica adecuada, es indispensable adoptar una verdadera estrategia de hidratación antes, durante y después de la actividad deportiva invernal, sin esperar a las señales habituales de la sed, menos pronunciadas durante este período del año.

Debemos saber identificar los diferentes productos y las bebidas rehidratantes que existen en el mercado. Podemos encontrar bebidas ya preparadas, en botella o en lata, pero lo mejor es dejarnos aconsejar por los profesionales de la salud y del deporte sobre cuál es la que cubre nuestras necesidades de la forma más eficiente; solo así optimizaremos nuestro entrenamiento y alcanzaremos un rendimiento óptimo. Antes, durante y después del deporte, las bebidas isotónicas e hipotónicas en tomas regulares son una buena opción para mantener el cuerpo bien hidratado. Gracias a su aporte en hidratos de carbono, electrolitos y sales minerales, estas bebidas te ayudarán a reponer energía, retardar la fatiga muscular, y reducir o tamponar la presencia de lactato en sangre.

Recuperat^{ion}

HYDRASPORT
HYPOTONIC SPORTS DRINK

www.recuperat-ion.com