

PRUEBAS DE ESFUERZO

Desde Objetivo 226 queremos aportar información sobre la importancia de las pruebas de esfuerzo, ya que cada vez más, afortunadamente, mucha gente se anima a realizar algún tipo de modalidad deportiva, pero sin conocer hasta dónde puede llegar y exigirse.

Queremos resaltar la importancia de las pruebas de esfuerzo desde dos puntos bien diferentes: 1º) desde el aspecto de la prevención de complicaciones cardiacas posteriores, y 2º) pues nos aporta información para planificar entrenamientos individualizados y especializados.

Desde el punto de vista de entrenamiento, debemos de hablar del *principio de individualización*, ya que cada sujeto necesita unos entrenamientos diferentes y especializados, debido por ejemplo a variaciones en el crecimiento celular, en el metabolismo y en la regulación nerviosa y endocrina. Por ello, una prueba de esfuerzo nos dará a conocer los diferentes umbrales de intensidad, pudiendo trabajar en función de ellos, los cuales son vitales para conocer si realmente estamos entrenando lo necesario para obtener los objetivos propuestos.



Dejando de lado los innumerables beneficios de la actividad física, también existen riesgos asociados a ella, por ello debemos descartar factores de riesgo que puedan desembocar en algún tipo de complicación para el sujeto, desde el punto de vista médico, y una prueba de esfuerzo es de las mejores maneras de hacerlo. Entre las principales complicaciones que se pueden sufrir durante la práctica de ejercicio físico, y de ahí la importancia de las pruebas de esfuerzo, podemos encontrar:

- ☞ En raras ocasiones, problemas del corazón debidos a la actividad física, entre los cuales se encuentran las **arritmias**, el **paro cardíaco súbito** y el **ataque cardíaco**. Ocurren generalmente en personas que ya tienen enfermedades del corazón.
- ☞ Podemos encontrar también **problemas cardíacos congénitos**, como la miocardiopatía hipertrófica (una parte del corazón es más gruesa que las demás, dificultando la salida de la sangre del corazón), defectos cardíacos congénitos y la miocarditis (inflamación del músculo cardíaco). Estas personas deben preguntarle a su médico qué tipos de actividad física pueden realizar sin peligro.
- ☞ En las personas de edad madura y avanzada, el riesgo de tener complicaciones cardiovasculares se debe fundamentalmente a las enfermedades coronarias que se pueden tener debido a la edad o al estilo de vida.





Lamentablemente, en estos últimos tiempos y pese a los numerosos avances a nivel de investigación que se están desarrollando, se han producido algunos casos de fallecimiento de deportistas durante la práctica de su modalidad, pues tenemos recientes casos de futbolistas, corredores de largas distancias, etc., la mayoría de ellos jóvenes y sin problemas aparentes. Es por ello de vital importancia la realización de una prueba de esfuerzo, de manera que se pueda descartar cualquier tipo de complicación que impidiera la práctica regular de ejercicio físico.

Noticias de Navarra

[INICIO](#) | [VECINOS](#) | [POLÍTICA](#) | [OCIO Y CULTURA](#) | [SOCIEDAD](#) | [OPINIÓN](#) | [OSASUNA](#)
[Economía](#) | [Deportes](#) | [Mundo](#) | [Especiales](#) | [Servicios](#) | [Suplementos](#) | [Lo más...](#) | [ClubNoticias](#)

[Inicio](#) > [Deportes](#)

Fallece un corredor navarro de 31 años en la Behobia-San Sebastián tras sufrir una parada cardio-respiratoria

El atleta navarro José Javier Suescun Subero, de 31 años y vecino de Berbinzana, ha fallecido por una parada cardio-respiratoria

Por otro lado, mucha gente sigue teniendo miedo a realizarse una prueba de esfuerzo por la falsa creencia de que son muy peligrosas. Sin embargo, según el manual de la ACSM (*American College of Sports Medicine*) para la valoración y prescripción del ejercicio, podemos encontrar los siguientes datos:

- ☞ El riesgo de muerte durante o inmediatamente después de una prueba de esfuerzo es <0,01%.
- ☞ El riesgo de IM (infarto de miocardio) durante o inmediatamente después de una prueba de esfuerzo es <0,04%.
- ☞ El riesgo de una complicación que requiera hospitalización (incluyendo los IM) es aproximadamente de un 0,1%.

Entre las **principales razones para no someterse a una prueba de esfuerzo** destacamos:

1. Un reciente infarto de miocardio complicado
2. Angina inestable
3. Arritmia ventricular no controlada
4. Arritmia auricular que amenaza la función cardíaca
5. Infecciones agudas
6. Émbolo pulmonar

Referencias

- Health topics (2012). Risks of physical activity. National Heart, Lung, and Blood institute. Recuperado de <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/risk>.
- Jack H. Willmore, (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Padró, J., Willmore, J. H., (2004). *Fisiología del esfuerzo y del ejercicio*. Barcelona, España. Paidotribo.
- Traducción: González, P., (2005). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Badalona, España. Paidotribo.