

Cuidar la salud durante el Mundial de Fútbol 2014

14 de Junio de 2014

La pasión con la que se mira un partido de la Copa Mundial de Fútbol puede llevar a que las personas con antecedentes de enfermedad cardíaca desarrollen infartos o arritmias.

En esta nota se brindan recomendaciones para aliviar la tensión y mantenerse sanos, durante estos eventos, dado que el sedentarismo y la mala alimentación, conspiran contra el cuidado de la salud.

El estrés emocional que genera una definición por penales o el gol que significa seguir en el torneo o quedar afuera es potencialmente capaz de aumentar el riesgo de padecer problemas en el corazón, como lo demuestran varios estudios.

Las afecciones cardíacas no sólo afectan a deportistas que se han esforzado o entrenado en forma excesiva: los espectadores también pueden padecerlas, especialmente si cuentan con factores de riesgo preexistentes.

Algunos estudios han observado en campeonatos del mundo precedentes, un aumento de la incidencia de ataques cardíacos, principalmente en partidos decisivos (una final o una semifinal o pasaje de ronda). El resultado final no influye tanto en la salud cardíaca como la sucesión de esos momentos críticos, en los cuales existe un aumento de la tensión emocional.

La relación entre el estrés que desata la pasión por un equipo y las afecciones cardíacas tiene tal relevancia que llevó a que la Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol (FIFA) dispusiera una serie de medidas de prevención: para la Eurocopa 2004 dispuso que hubiera equipos sanitarios especiales para atender emergencias cardíacas en los estadios, mientras que para el Mundial de 2006 disputado en Alemania se llevaron a cabo estudios sobre este fenómeno.

En este sentido, una investigación publicada en la revista médica The New England Journal of Medicine, demostró que en Alemania 2006 cada vez que jugaba el equipo local se triplicaban las consultas de los hombres y se duplicaban las de las mujeres.

El día con mayor cantidad de visitas a hospitales se dio cuando Alemania eliminó a Argentina por penales. Además, estudios científicos realizados durante el Mundial de Francia de 1998 demostraron que las internaciones por motivos cardíacos aumentaron un 25 por ciento en Inglaterra luego de que Argentina derrotara a ese país por penales.

Desde el Ministerio de Salud de la Nación se han realizado recomendaciones para evitar problemas durante o luego de haber visto los partidos, especialmente si se los mira por televisión.

Aquellas personas que padezcan de problemas cardíacos y sigan de manera emocionalmente intensa a la selección argentina, es recomendable que conversen con su médico tengan controladas su tensión arterial, su glucemia y el colesterol.

Picadas , aperitivos y comidas varias

Es beneficioso para la salud evitar durante los partidos el consumo de bebidas azucaradas o alcohólicas y las picadas con alto contenido en grasas.

Comer mientras se mira televisión, y especialmente partidos de fútbol, no es recomendable, ya que al estar prestando atención a la pantalla, se pierde la noción de la cantidad que ingerimos, generalmente comiendo de más. La picada que generalmente se comparte en estas ocasiones incluye snacks, embutidos y otros fiambres, comidas de alto contenido en grasas saturadas y sodio.

Opciones más saludables a las comidas acostumbradas, incluyen reemplazar la muzzarella de la pizza por queso port salud, y las papas fritas de paquete por papas y batatas preparadas en rodajas al horno, grisines integrales, bastones de zanahoria y apio pueden acompañar a los quesos untables (preferentemente de bajo contenido en grasas). Y también es bueno incluir variedad de frutas y frutos secos.

Tanto el tabaco como el alcohol y la sal elevan la tensión arterial; esto, sumado al estrés emocional que puede aumentar durante los partidos, agrava el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares (ACV).

Ejercicios físicos para disfrutar sin tensiones

Antes, durante y después de ver un partido es bueno activar y estirar los músculos que estuvieron inmóviles por un lapso prolongado, señaló la cartera sanitaria nacional en otro capítulo de sus recomendaciones para prevenir lesiones y problemas de salud durante el torneo mundialista de Brasil.

En otro capítulo de sus recomendaciones para disfrutar de manera sana el Mundial de Fútbol Brasil 2014, el Ministerio de Salud de la Nación, , propuso unos sencillos ejercicios físicos para evitar contracturas, dolores musculares y el entumecimiento que pueden derivarse de la tensión emocional y la permanencia prolongada frente a la pantalla de la televisión para ver los partidos del certamen.

Pasar varias horas al día sentado trae asociado el incremento de padecer enfermedades, y durante el mundial, una porción de la población va a estar mucho tiempo frente al televisor aumentando este factor de riesgo. Es recomendable hacer 30 minutos diarios de actividad física, a lo que ahora se debira sumar – especialmente para las personas que padecen antecedentes cardíacos, diabetes, colesterol elevado o stress– completar con ejercicios de estiramiento antes, en el entretiempo y después de los partidos.

Los partidos de fútbol suelen causar a los hinchas tensiones musculares que se potencian cuando se permanece largo tiempo sentado, razón por la cual es necesario que se active el cuerpo, promoviendo la relajación de los músculos.

Desde el Programa Nacional de Lucha Contra el Sedentarismo, recomiendan que resulta muy útil combinar ejercicios de relajación de la zona cervical, de la columna y los músculos de las piernas y brazos. Para ello resulta provechoso mover la cabeza hacia los costados y luego hacia atrás y adelante, estirar un brazo y cruzarlo por delante del cuerpo y repetir el ejercicio con el otro brazo. También es bueno juntar las palmas de las manos, cruzar los dedos y estirar los brazos bien arriba. Cada ejercicio se debe realizar al menos por 30 segundos.

Otro ejercicio de relajación para prevenir contracturas es tocarse la espalda doblando el codo por encima de la cabeza, con la otra mano sostenerse del codo y ejercer presión levemente, repitiendo luego estos movimientos con el otro brazo.

Para evitar entumecimientos y calambres, se aconseja ponerse de pie, buscar algún punto de apoyo y levantar un pie hacia la cola, sostener en esta posición y repetir la operación con la otra pierna. Otro ejercicio bueno, es flexionar las piernas y estirlas repetidamente.

Los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad, además de constituir el segundo factor de riesgo de una mala salud –después del tabaquismo– ya que duplica el peligro de sufrir enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II y obesidad.

La falta de ejercicio físico, también aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis y cáncer de mama y colon, entre otras enfermedades.

Según datos de la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, efectuada en 2009 por la cartera sanitaria nacional, el 54,9 por ciento de la población adulta de nuestro país realiza un nivel bajo o nulo de actividad física, mientras que el 53,4 por ciento presenta exceso de peso (35,4 por ciento de sobrepeso y 18 por ciento de obesidad).

Para más opciones de ejercicios, se puede visitar los videos que realizaron desde el programa disponibles en la web

Mantenete en movimiento

Parte 1 <http://www.youtube.com/watch?v=WSz0U405h6k#t=74>

Parte 2 <http://www.youtube.com/watch?v=WSz0U405h6k#t=74>

Lo más importante es aprovechar la oportunidad de disfrutar del Mundial con nuestros seres queridos, disminuyendo al minimo las conductas riesgosas para la salud, como la mala alimentación, el consumo de tabaco y el exceso de alcohol.

Referencias

- 1. Comunicado de prensa Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para que los partidos del Mundial no afecten al corazón. 11 de junio 2014**
- 2. Wilbert-Lampen U1, Leistner D, Greven S, Pohl T, Sper S, Völker C, Güthlin D, Plasse A, Knez A, Küchenhoff H, Steinbeck G. Cardiovascular events during World Cup soccer. N Engl J Med. 2008 Jan 31;358(5):475-83. doi: 10.1056/NEJMoa0707427.**
- Borges DG1, Monteiro RA, Schmidt A, Pazin-Filho A. World soccer cup as a trigger of cardiovascular events. Arq Bras Cardiol. 2013 Jun;100(6):546-52. doi: 10.5935/abc.20130105.**
- Leeka J1, Schwartz BG, Kloner RA. Sporting events affect spectators' cardiovascular mortality: it is not just a game. Am J Med. 2010 Nov;123(11):972-7. doi: 10.1016/j.amjmed.2010.03.026.**
- Ejercicios físicos para disfrutar del Mundial sin tensiones Prensa - Ministerio de Salud de la Nación, 14 de Junio de 2014**