

# Médicos de equipos (entrenadores): ¡Eviten que a sus deportistas los dejen fuera por el rasgo de células falciformes!

¡Ayúdenlos a jugar con cuidado con estos útiles consejos!



**Participar en actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su salud. Esto es verdad para todos, incluso para aquellos con el rasgo de células falciformes o rasgo drepanocítico (SCT, por sus siglas en inglés). Los deportistas con el SCT solo tienen que estar atentos a los signos de advertencia y complicaciones de las enfermedades relacionadas con el ejercicio, escuchar a su cuerpo y tomar medidas para protegerse. A continuación, están las respuestas a algunas preguntas frecuentes acerca del SCT, la participación en deportes, las enfermedades relacionadas con el ejercicio, y qué hacer para ayudar a los deportistas a mantenerse seguros y sanos mientras hacen actividad física.**

## ¿Se debe permitir que las personas con el SCT practiquen deportes?

¡Por supuesto! Las personas con el SCT pueden participar en todos los deportes de manera segura siempre y cuando tomen algunas precauciones generales como:

- beber suficiente agua;
- tomar descansos cuando se necesiten; y

- no exagerar, especialmente al comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Aunque la mayoría de las personas con el SCT participan en deportes sin problemas, ha habido ocasionales complicaciones graves y hasta muertes asociadas a deshidratación, recalentamiento y otras situaciones evitables. Asegúrese de que usted y sus deportistas estén atentos a los signos de advertencia de enfermedades relacionadas con el ejercicio y sepan qué hacer si alguno de ellos presenta signos o síntomas.

## ¿Hay situaciones que aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el ejercicio entre las personas con el SCT?

Las situaciones que aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el ejercicio para los deportistas con el SCT parecen ser las mismas que aumentan el riesgo para los deportistas que no tienen este rasgo. Sin embargo, aunque la información científica específica sobre el SCT es limitada, las sesiones de acondicionamiento físico intensas parecen poner a los deportistas en mayor riesgo de sufrir daños que las competencias.

## Las situaciones que aumentan el riesgo incluyen:

- aumentar de manera repentina la intensidad del ejercicio;
- no haberse ajustado gradualmente a nuevas condiciones medioambientales como mayor altitud, aumento del calor o mayor humedad;
- hacer ejercicio estando enfermo o deshidratado; y
- usar drogas, alcohol o estimulantes.



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities





### ¿Qué medidas pueden tomar los deportistas con el SCT para prevenir las enfermedades relacionadas con el ejercicio?

Los deportistas con el SCT deben tomar las mismas precauciones que toman los que no tienen el rasgo para prevenir las enfermedades relacionadas con el ejercicio. Para prevenir estas enfermedades, todos los deportistas deben:

- hacerse un examen físico antes de comenzar un programa de ejercicios;
- hacer un plan con un entrenador o preparador físico (*fitness trainer*) antes de comenzar un programa de ejercicios;
- comenzar gradualmente el ejercicio de acondicionamiento;
- establecer su propio ritmo;
- mantenerse hidratados tomando mucha agua (para obtener más información, visite [http://www.acefitness.org/fitfacts/pdfs/fitfacts/itemid\\_173.pdf](http://www.acefitness.org/fitfacts/pdfs/fitfacts/itemid_173.pdf));
- abstenerse de consumir bebidas energizantes con alto contenido de cafeína y otros estimulantes;
- buscar atención pronto si presentan síntomas;
- ser conscientes y ajustarse gradualmente a un cambio en la altitud, lo cual puede aumentar el riesgo de deshidratación; y
- limitar el ejercicio cuando estén enfermos.

### ¿Cuáles son los signos o síntomas de las enfermedades o complicaciones relacionadas con el ejercicio?

Puede que los deportistas con el SCT tengan más problemas para recuperarse y deben ser observados atentamente. Algunos signos de enfermedades relacionadas con el ejercicio incluyen:

- ardor o sensibilidad muscular;
- debilidad o dolor muscular;
- calambres musculares;
- respiración rápida sin sibilancias;
- sentirse demasiado acalorado;
- incapacidad de refrescarse, reducir la transpiración al descansar; y
- agotamiento o fatiga prolongados.

### ¿Qué debe hacer usted si un deportista presenta cualquiera de estos signos o síntomas?

Presionar al deportista para que siga haciendo ejercicio cuando muestra signos de malestar (para “endurecerlo” o “disciplinarlo”) puede llevar a un desmayo o, en casos raros, a la muerte. A diferencia de los deportistas que presentan síntomas repentinos a causa de algunas afecciones cardíacas o relacionadas



con el calor, los deportistas con el SCT que presentan una enfermedad relacionada con el ejercicio podrían parecer cansados al principio, pero a menudo pueden hablar y quizás tengan dolor o debilidad muscular. Si un deportista presenta cualquiera de los signos o síntomas de malestar que se mencionan arriba, usted debe asegurarse de que:

- deje de hacer ejercicio inmediatamente;
- notifique los síntomas;
- descanse y se rehidrate;
- se vaya a un lugar fresco, se refresque con toallas mojadas o hielo; y
- busque pronto atención médica si los síntomas empeoran o no mejoran con descanso.

### **¿Qué medidas puede tomar para proteger la salud de todos sus deportistas antes de que comiencen a participar en entrenamientos o deportes?**

La mayoría de las medidas que usted puede tomar para proteger la salud de sus deportistas se aplican a todas las personas, independientemente de si tienen o no el SCT. Estas medidas incluyen:

- elaborar normas que aborden la planificación de pretemporada y la evaluación de los deportistas antes de que participen.
- enseñarles a los deportistas acerca de cualquier afección, problema o trastorno predisponente que podría afectarlos durante el ejercicio, tales como hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre), diabetes, asma, antecedentes de calambres, antecedentes de enfermedad por el calor, SCT u otras afecciones;
- enseñarles a los entrenadores, especialistas en fuerza y acondicionamiento, y entrenadores personales acerca de cualquier factor que podría limitar, afectar o poner a un deportista en riesgo durante el ejercicio, tales como factores de riesgo medioambientales (como el clima o la altitud), y afecciones, problemas o trastornos predisponentes;
- compartir los antecedentes médicos de los deportistas, si son relevantes, con otros profesionales de la salud responsables de proveer atención médica en los entrenamientos, sesiones de ejercicios y competencias; y

- establecer un plan de respuesta a emergencias con el equipo y personal médico adecuados, para intervenir y ayudar durante una situación de emergencia.

Además, si usted sabe que un deportista tiene el SCT, usted debería:

- Aprender sobre el SCT y sobre cómo la altitud, la deshidratación y la enfermedad pueden afectar a las personas con el SCT mientras participan en ejercicios agotadores.

### **¿Qué medidas puede tomar para proteger la salud de todos sus deportistas mientras participan en entrenamientos o deportes?**

La mayoría de las medidas que usted puede tomar para proteger la salud de sus deportistas se aplican a todas las personas, independientemente de si tienen o no el SCT. Estas medidas incluyen:

- establecer un ritmo seguro para el ejercicio;
- evaluar potenciales condiciones medioambientales como la altitud, la temperatura, la humedad y otras condiciones del tiempo que pondrían en riesgo a los deportistas;
- intervenir y cambiar la actividad, si fuera necesario, para mantener a los deportistas seguros y sanos;
- estar listo para reconocer, intervenir, evaluar y tratar a cualquier deportista que muestre signos de malestar; y
- hacer y llevar a cabo planes de acción en caso de emergencia, específicos para el lugar, y enseñárselos a los demás.

Además, si usted sabe que un deportista tiene el SCT, usted debería:

- Alentar al deportista a que consiga consejería genética adecuada si todavía no lo ha hecho.

### **Para obtener más información, visite:**

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/traits.html>

<http://www.hematology.org/Patients/Anemia/Sickle-Cell-Trait.aspx><http://www.sicklecelldisease.org/index.cfm?page=about-scd>

<http://www.sicklecelldisease.org/index.cfm?page=sickle-cell-trait-athletics>