

# 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 es verdad que algunos deportistas con el SCT han tenido problemas físicos durante actividades físicas intensas, como desmayos, o incluso han muerto, esto es algo extremadamente raro. 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 sesiones de acondicionamiento físico intensas parecen poner a los deportistas en mayor riesgo de sufrir daños que las competencias. Sin embargo, la información científica específica sobre el SCT es actualmente limitada. Aun así, 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.



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



Estas situaciones incluyen:

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

### **¿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 o ayuda inmediatamente si presentan signos o síntomas de enfermedades relacionadas con el ejercicio;
- 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 para 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. 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, incluidos aquellos con el SCT?

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:

- tener listo un plan de acción para emergencias que sea revisado y practicado al menos una vez al año;
- crear un programa de acondicionamiento físico de pretemporada específico para el deporte, que tome como base principios científicos sólidos y que prepare a los deportistas para la rigurosidad del deporte;
- implementar un programa que comience lentamente y que gradualmente aumente la intensidad, y que fije un ritmo seguro y tiempo para la recuperación;
- evitar ejercicios cronometrados y reiterados de alta intensidad, con un tiempo limitado para la recuperación, en las primeras dos semanas de cada sesión nueva de entrenamiento o hasta que el deportista esté adecuadamente preparado;
- proveer suficiente tiempo para el descanso y la recuperación entre las repeticiones, especialmente durante carreras cortas a toda velocidad (*sprints*) e intensos ejercicios en estaciones;
- hacer que haya líquidos fácilmente disponibles y programar descansos frecuentes;
- permitir que los deportistas que estén mostrando signos de malestar físico establezcan su propio ritmo;
- estar listo para actuar cuando los deportistas muestren signos de malestar;
- permitir que los proveedores de atención médica y los entrenadores deportivos planeen y cambien las actividades según sea necesario, para velar por la salud y seguridad de todos los deportistas;



- decirles a los deportistas que descansen cuando presenten síntomas, ya que pronto podrían sentirse mejor y estar listos para continuar;
- si los síntomas vuelven a aparecer, empeoran o no mejoran con el descanso, hacer que el deportista deje de hacer ejercicio y que un proveedor de atención médica lo chequee, o activar su plan de acción para emergencias;
- alentar a los deportistas a que notifiquen cualquier síntoma de salud inmediatamente; y
- nunca usar el ejercicio como una forma de castigo para un deportista con molestias físicas.

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

- aprender sobre el SCT y el impacto de la deshidratación, la enfermedad, y la altitud en la participación en ejercicios agotadores; y
- proteger la privacidad de la información médica confidencial como, por ejemplo, si el deportista tiene o no el SCT.

**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>