

LOS DEPORTES COLECTIVOS SON ADECUADOS PARA LA JUVENTUD



Asistentes al curso, que se ha celebrado durante dos días en el palacio de Benacazón.

COMPROMISO DEL GOBIERNO CON LA SALUD

Un curso de prestigio

El Gobierno de Castilla-La Mancha está firmemente comprometido con la promoción de hábitos de vida saludable y del ejercicio como herramientas para, de un lado, atajar enfermedades prevenibles y mejorar la calidad de vida general de la población, y de otro, fomentar alternativas de ocio relacionadas con la actividad física y la práctica de deportes. Así lo reiteró el consejero de Salud y Bienestar Social, **Fernando Lamata**, durante la inauguración del VII Curso de Medicina y Traumatología en el deporte y las VI Jornadas de Promoción de la Salud y Ejercicio Físico organizadas por la Dirección General de Salud Pública en colaboración con el Colegio de Médicos de Toledo.

El consejero señalaba que iniciativas como ésta se enmarcan en la estrategia regional Naos sobre Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad cuyo objetivo principal es promover desde las edades más tempranas y en los ámbitos familiar, escolar y comunitario, una cultura alimenticia basada en una dieta equilibrada y variada complementada con hábitos saludables y ejercicio físico.

Lamata valora muy positivamente las siete ediciones del Curso de Medicina

y Traumatología en el deporte que se han venido desarrollando desde el año 2000, a las que han asistido más de 800 alumnos y más de 200 ponentes, destacados expertos nacionales y extranjeros.

Esta vez han asistido los doctores **Fernando Navarro Valdivielso** de la Universidad de Castilla la Mancha; **Germán Díaz Ureña**, profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Ciencias Europeas de Madrid o **Pedro Manonelles Marqueta**, experto en Cardiología Deportiva y presidente de la principal Asociación de Medicina del Deporte de nuestro país. También han participado **Carlos Miranda Fernández Santos**, coordinador Nacional del Grupo de Diabetes; **Ángel Gil Agudo**, responsable de la Unidad de Biomecánica y Ayudas Técnicas del Hospital Nacional de Paraplégicos; **Gerardo Villa Vicente**, profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de León; **Talant Dujshevaev**, actual entrenador Club Balonmano Ciudad Real; **Henry Goitz**, responsable médico de los Detroit Pistons (equipo NBA) y el profesor **Pedro Guillén**, candidato este año al Premio Príncipe de Asturias de investigación científica y técnica.

Deben haber transcurrido dos o tres horas desde la comida antes de iniciar la actividad física"

—¿Qué precauciones hay que tomar antes de practicar deporte?

—En general, mantener un nivel de hidratación adecuado. No es la sed el indicador del riesgo de deshidratación, ni mucho menos. También hay que atender a las condiciones meteorológicas. Cada vez vemos más cuadros de golpe de calor en verano, que es un trastorno metabólico muy grave, entre personas que empiezan a realizar actividad a horas que no son las adecuadas. Igual sucede en el caso del frío. La nutrición es importante: hay que matener unas normas mínimas: por ejemplo, dejar pasar dos o tres horas desde la comida previa antes de hacer la actividad. No es muy común que los niños hagan una comida antes de hacer los entrenamientos los sábados o los domingos y jugar los partidos, sino que directamente se levantan, se ponen las botas y empiezan a jugar. Y son cosas que de alguna manera perjudican la salud de estos jóvenes deportistas.

—¿Qué actividades físicas recomienda en función de la edad?

—Para los niños, son ideales los deportes educativos, con carácter competitivo. Los deportes colectivos para la adolescencia y la juventud son muy completos y ofrecen otros valores añadidos. Las personas en las últimas décadas de la vida, siendo las que más necesitan la actividad, deberían realizar actividades aeróbicas de muy bajo consumo. Por ejemplo, caminar o practicar bicicleta estática 40 o 45 minutos, cuatro o cinco días a la semana, sería lo más conveniente como método de prevención de enfermedades metabólicas.

—¿Se puede pecar de hacer excesivo