

GRIPE Y DEPORTE

Hace apenas unos días sufrimos de lleno en el país una de las olas de frío siberiano más intensas desde 1950. Con el frío y los cambios bruscos de temperatura es inevitable que pensemos en los resfriados, la gripe y cómo debe afrontarla el deportista. En época de frío siempre aconsejamos a los que practican deporte que se duchen rápido después del entrenamiento o, si no, que por lo menos se cambien de ropa lo antes posible para poder mantener la temperatura del cuerpo estable



DR. MIGUEL ÁNGEL GALLO VALLEJO
ESPECIALISTA EN MEDICINA DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.
DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA
DEPORTIVA DEL IMD DE GRANADA.
DRA. Mª LUZ GALÁN
CENTRO MÉDICO ANALEPSIS
MEDICINA DEPORTIVA

Los deportistas tienen miedo a contraer la gripe en época invernal. Esa infección respiratoria causada por el virus influenza origina temor a los deportistas al interrumpir su programa de entrenamiento durante varios días, obligarles a recuperarse de los síntomas asociados a la gripe, ya que es difícil volver a coger el ritmo de entrenamiento, y a eliminar los efectos de los medicamentos que han tomado para combatirla.

Ese miedo se crea a pesar de que sabemos que uno de los beneficios de la actividad física en la salud es que mejora la actividad de nuestro sistema inmunológico, reforzándolo y aumentando nuestras defensas en una época en la que pueden bajar por la acción del frío.

No obstante, hay que tener en cuenta que esto es relativo. En un estudio llevado a cabo por el doctor David Nieman, de la Appalachian State University (Estados Unidos), con gran prestigio por sus trabajos sobre los efectos del ejercicio físico y el estrés sobre el sistema inmunológico, investigó a un total de 2.311 corredores para establecer si el riesgo de sufrir un resfriado era similar, superior o inferior al de una persona normal y los resultados fueron muy interesantes. Por un lado, los individuos que se entrenaban de forma moderada mostraron estar más protegidos que una persona normal frente a la infección. Por el contrario, aquellos que superaban los cien kilómetros semanales de entrenamiento presentaron un riesgo elevado de sufrir infecciones respiratorias, en concreto, el doble del existente en los atletas que co-

rrían apenas treinta kilómetros semanales. Además, se ha demostrado que en la semana siguiente a correr un maratón el riesgo de sufrir un resfriado aumenta.

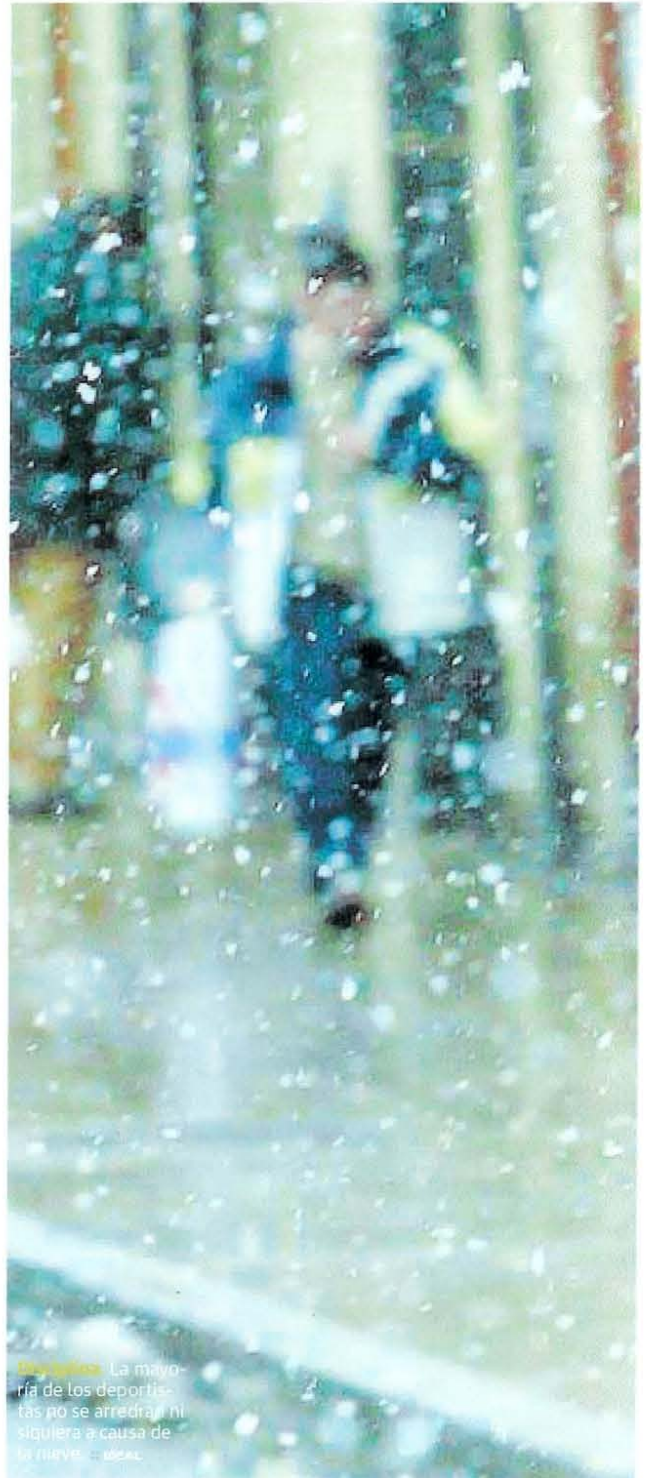
Es posible que el deportista tenga gripe si presenta alguno de estos síntomas: dolores musculares y de articulaciones, fiebre elevada (39 grados) los tres o cuatro primeros días y que va disminuyendo poco a poco, tos seca y dolor de garganta.

¿Reposo? ¿Cama?

Siempre es clave el reposo (cese de la actividad deportiva) cuando el deportista tiene gripe. Permite que el sistema inmune –nuestras defensas– trabaje con la máxima eficacia para acabar con la enfermedad. La fiebre, en contra de la creencia popular, no es un motivo en sí misma para tener que guardar cama. Recomendamos el reposo si el estado general del deportista enfermo de gripe está afectado de forma importante, pero sin arrojarse demasiado.

La antigua obsesión por abrigar a las personas que tenían fiebre ha demostrado ser errónea desde el punto de vista médico. Ante una fiebre muy elevada incluso se aconseja que el enfermo con gripe

Es posible que el deportista tenga gripe si presenta algún síntoma como fiebre elevada o dolores musculares y de articulaciones



Dijanos: La mayoría de los deportistas no se arriesgan ni siquiera a causa de la gripe. — IDEAL



MEDIDAS EFICACES

Tomar líquidos abundantes con el objetivo de hidratar las mucosas respiratorias.

Antitérmicos (preferentemente paracetamol).

Baños con agua tibia dado que pueden ayudar a disminuir la temperatura.

Es importante dejar claro que la gripe está producida por el virus influenza, y que el deportista no se va a reponer antes tomando antibióticos puesto que estos están diseñados para combatir las infecciones bacterianas.

se dé un baño templado para bajar la temperatura de su cuerpo.

Volver a entrenarse

La duración del proceso gripal suele ser por término medio siete u ocho días, aunque algunos síntomas como la tos seca pueden mantenerse más tiempo. Según algunos especialistas en enfermedades infecciosas y deporte, lo mínimo para comenzar a entrenar suavemente debe ser cinco días desde el inicio de los síntomas, siempre que no existan complicaciones. Además, es muy importante tener en cuenta que la miocarditis es una complicación potencial que puede aparecer después de síndromes virales de diferentes tipos (influenza entre ellos) y que el ejercicio físico puede ser un factor precipitante en el desarrollo de esta. Por eso debemos de tener cuidado con reanudar precozmente el entrenamiento después de enfermedades febriles.

¿Se deben vacunar?

La vacuna de la gripe podría parecer razonable para deportistas jóvenes activos, aunque constituyen un grupo que no se incluye habitualmente entre la población a vacunar durante las campañas. Esta inmunización puede ser particularmente útil para deportistas que practican deportes de invierno u otoño. Esto se debe a que el contacto estrecho entre los compañeros de equipo puede resultar en una extensión rápida de la gripe y, por lo tanto, hacer fracasar la temporada.

Aumentar las defensas

Una buena alimentación, en la cual se incluyan los denominados alimentos de barrera –los que, por su contenido en vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas, aumentan las defensas y reducen el riesgo de infección (entre ellos se encuentran el yogur, levadura de cerveza, limón, cebolla, ajo, germen de trigo...)– es la base para contrarrestar el hecho de que el ejercicio físico pueda alterar la inmunidad. Pero además de esta, el anapsos (extracto de polypodium leucotomos), la echinacea –una de las plantas más conocidas por su acción inmunoestimulante–, la glutamina (aminoácido que aporta energía para las células inmunitarias, tanto linfocitos como macrófagos), vitaminas y minerales antioxidantes y ciertos fármacos prescritos por el médico pueden ser muy útiles para aumentar las defensas del deportista.