

JORNADAS SOBRE DEPORTE Y SALUD EN LOGROÑO

El pasado mes de abril tuvieron lugar las “Jornadas sobre Salud y Deporte” organizadas por la Fundación Rioja Deporte y el Gobierno de La Rioja. La inauguración corrió a cargo de D. Marcos Moreno, Director General de Deporte, quien resaltó el papel del deporte como medio de promoción de la salud.

La primera de las conferencias, titulada “Salud y Deporte de Alta Competición” fue impartida por el Dr. Pedro Guillén, incidiendo en que las altas exigencias a las que se somete al deportista hacen habituales las lesiones y la intervención de profesionales de la medicina y la fisioterapia. Guillén expuso muchos datos como resultado de años de experiencia en la traumatología y especialmente interesante fue conocer la evolución que han sufrido las lesiones de grandes deportistas tras su retirada. Los deportistas riojanos que acompañaban al Dr. Guillén, el pelotari Titín y el karateka Oscar Martínez de Quel coincidieron en que actualmente hay una mayor conciencia de la importancia que tiene la prevención y recuperación de las lesiones en el deportista de alta competición, ya que se busca una mayor longevidad deportiva y, sobre todo, que el deportista lleve una vida normal tras su retirada. Aquí radica la importancia de que el deportista debe, desde que comienza su práctica deportiva, aprender hábitos saludables como una técnica correcta que evite sobrecargas, saber detectar las lesiones a tiempo, tratarlas adecuadamente y cumplir los periodos de recuperación, además de realizar un buen calentamiento previo y estirar después de entrenar.

Tras esta conferencia tuvo lugar la presentación del libro “Fuerza, Flexibilidad y Nutrición. Su importancia para la Salud y el Deporte” por parte de sus autores Juan Francisco Marcos Becerra y M^a Dolores Rubio Lleonat, acompañados por el Dr. Bartolomé Beltrán. Este libro, de gran calidad científica, incluye las últimas investigaciones en deporte y salud, centrándose en la Fuerza y la Flexibilidad, dos cualidades físicas que habitualmente han jugado un papel secundario en la salud frente a la resistencia aeróbica, siendo demostrada su importancia para el mantenimiento, mejora y rehabilitación de la salud. Dos ejemplares de este libro han quedado en la biblioteca del Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja para poder ser usados en el servicio de préstamo.

Posteriormente tuvo lugar una mesa redonda sobre “Ganar salud a través del deporte” en la que se resaltó el efecto que tiene la actividad física regular sobre la salud en general y sobre diversas enfermedades en particular, como la diabetes, la osteoporosis, las enfermedades coronarias, las alteraciones musculares... además de las mejoras en el campo psicológico y social. Se hizo hincapié en la importancia de la actividad física como medio para mejorar la salud de la población en contra de las campañas publicitarias sobre productos milagrosos.

La cuarta charla se tituló “Ayudas ergogénicas en el deporte profesional” y fue impartida por la especialista en Dopaje del Consejo Superior de Deportes Cecilia Rodríguez, y el entrenador de pelota a mano Joaquín Plaza. Advirtieron del peligro existente en el uso de determinados suplementos dietéticos que no han pasado los controles necesarios y se venden por Internet, conteniendo muchos de ellos sustancias prohibidas que hacen que el deportista esté dopado sin saberlo, con las nefastas consecuencias que ello puede conllevar.

Para terminar la Jornada, Agustín Antuña, miembro de la Academia Olímpica Española, impartió una conferencia sobre la historia del deporte, haciendo un recorrido por la evolución de la mujer en el mismo. Destacó que no hace mucho tiempo el deporte femenino era prácticamente ignorado y marginado, convirtiendo a aquellas primeras mujeres deportistas en auténticas luchadoras del movimiento femenino.