

# LA MEDICINA DEL DEPORTE (1)

*Por el Dr. BERNARDO A. HOUSSAY*

La actividad deportiva entra plenamente dentro del campo de la Medicina, que en su triple aspecto preservativo, preventivo y curativo, busca formar hombres sanos, prevenir las enfermedades y por fin, curarlas cuando existen.

La práctica de los deportes ha existido siempre, y existirá en todas las épocas y en todos los lugares, pues obedece a impulsos e instintos esenciales de la naturaleza humana. Se extiende desde los juegos infantiles hasta los pequeños ejercicios de las personas de edad, y comprende en una u otra forma a todos los seres humanos.

El hombre es un individuo completo, que constituye una unidad fisiológica y psicológica tanto más perfecta cuanto mejor se equilibran las aptitudes o bienes físicos (salud), morales, intelectuales, éticos, estéticos y espirituales. La falta de cultivo de cualquiera de ellos da lugar a un ser incompleto e inarmónico.

El deporte debe practicarse en forma óptima, que mantenga una buena salud y el equilibrio de las facultades humanas. En lo que respecta a su ejercicio, deben evitarse tres defectos posibles, que son: 1º la carencia o deficiencia; 2º el exceso, 3º la práctica incorrecta.

El deporte bien entendido involucra un ejercicio saludable y equilibrado de las aptitudes fisiológicas y psíquicas, y tiene al mismo tiempo un importante papel educativo. Enseña a convivir y a

trabajar asociado con otros hombres para servir a un fin común, lo que es la base de la vida en sociedad. Acostumbra a competir con toda energía, pero conservando el respeto por los derechos del prójimo, fundamento de la caballerosidad, sin la cual un deporte no es tal, sino desborde de animalidad grosera. Desarrolla el espíritu de iniciativa, la rapidez en la decisión y la firmeza conciente en la ejecución, que son aptitudes necesarias en todo hombre. Bien practicado, es una escuela de disciplina voluntaria y de educación física y espiritual, y fomenta la vida social y el vigor de un pueblo.

La educación física forma parte natural de todos los grados de enseñanza: primaria, secundaria, superior y militar.

No estoy convencido de que exista un antagonismo profundo y real entre el deporte y el trabajo, como se ha dicho algunas veces. Un ejercicio deportivo adecuado, y si es posible al aire libre, introduce una sensación de variedad y de satisfacción en la vida del obrero, cuya actividad es a veces excesivamente monótona; lo sustrae de distracciones malsanas y puede mejorar su vigor y agilidad cuando es dirigido con acierto. Estos beneficios son aún más evidentes para los que practican profesiones sedentarias en locales cerrados.

El deporte debe realizarse bajo una constante vigilancia médica, efectuando en todos los sujetos un examen previo, anatómico y funcional, para orien-

tarlos hacia las prácticas deportivas que les convienen y pueden practicar, y establecer en qué forma deben realizarlas, para que su salud se beneficie y no sea perjudicada. Esta tarea de consejero es una de las actividades médicas más delicadas y difíciles.

Es conveniente instituir el examen médico periódico mientras se practican los deportes, para verificar los beneficios obtenidos y prevenir daños posibles, que se producen cuando el ejercicio resulta excesivo o el sujeto presenta enfermedades que exigen el reposo o una selección de ejercicios adecuados.

Por tales razones se comprende que la vigilancia médica de los deportes deberá ser obligatoria en todos los lugares en que se practiquen, ya sean instituciones públicas o privadas.

La tarea del médico especialista en Medicina del Deporte, es compleja y admite subespecializaciones. Está obligado a conocer los deportes y tener experiencia en su práctica, y debe conocer bien la Anatomía, Fisiología, Psicología, Patología y Clínica, relacionadas con su tema de estudio.

Es aún mucho lo que hay que hacer en esta rama compleja de la Medicina, para establecer en cada país y en cada caso, la importancia de la edad y sexo, temperatura y humedad, altura y anoxia, alimentación y vestido, ritmo y carga, descanso y sueño, métodos terapéuticos, etc.

Habrà que establecer en diferentes regiones de cada país los tipos físicos medios, pues si se aplican índices de ro-

busticidad exóticos se declaran físicamente inaptos para el deporte o el ejercicio a sujetos que sin dificultad llevan a cabo trabajos intensos. También habrá que establecer la alimentación, vestido, horario y régimen de ejercicio, de acuerdo con los recursos, costumbres y clima de cada país.

El médico del deporte tiene amplio campo de investigación en dichos temas, y en el estudio de los músculos, huesos y articulaciones, funciones neuromusculares, funciones de nutrición, y en especial las del aparato circulatorio y respiratorio. Sería ventajoso que ya sea en la Universidad o en algún Departamento de Salubridad, exista un laboratorio de Fisiología del trabajo y del ejercicio. Debe haber uno solo y bueno, y no varios y mediocres, que significan despilfarrar el dinero. A su frente debe estar un hombre de formación científica y dedicado exclusivamente a su tarea. Los médicos generales no tienen una preparación básica que les permita hacer investigaciones serias e importantes en este campo, por lo cual es necesario preparar un verdadero especialista para emprender estas tareas en forma seria y provechosa.

La medicina del deporte tiene contacto con todos los seres humanos. Su campo de acción posible es inmenso y altamente benéfico, y el que lo emprenda debe recordar que, como dijo certeramente el maestro Luis Güemes, la Medicina: "Es una ciencia difícil, un arte delicado, un humilde oficio y una noble misión".

**INSTITUTO BIO - TERAPICO ARGENTINO S. A.**

**ESPECIALIDADES MEDICINALES**

**CHARCAS 1985-87**

**U. T. 41, Plaza 6746**

**BUENOS AIRES**

