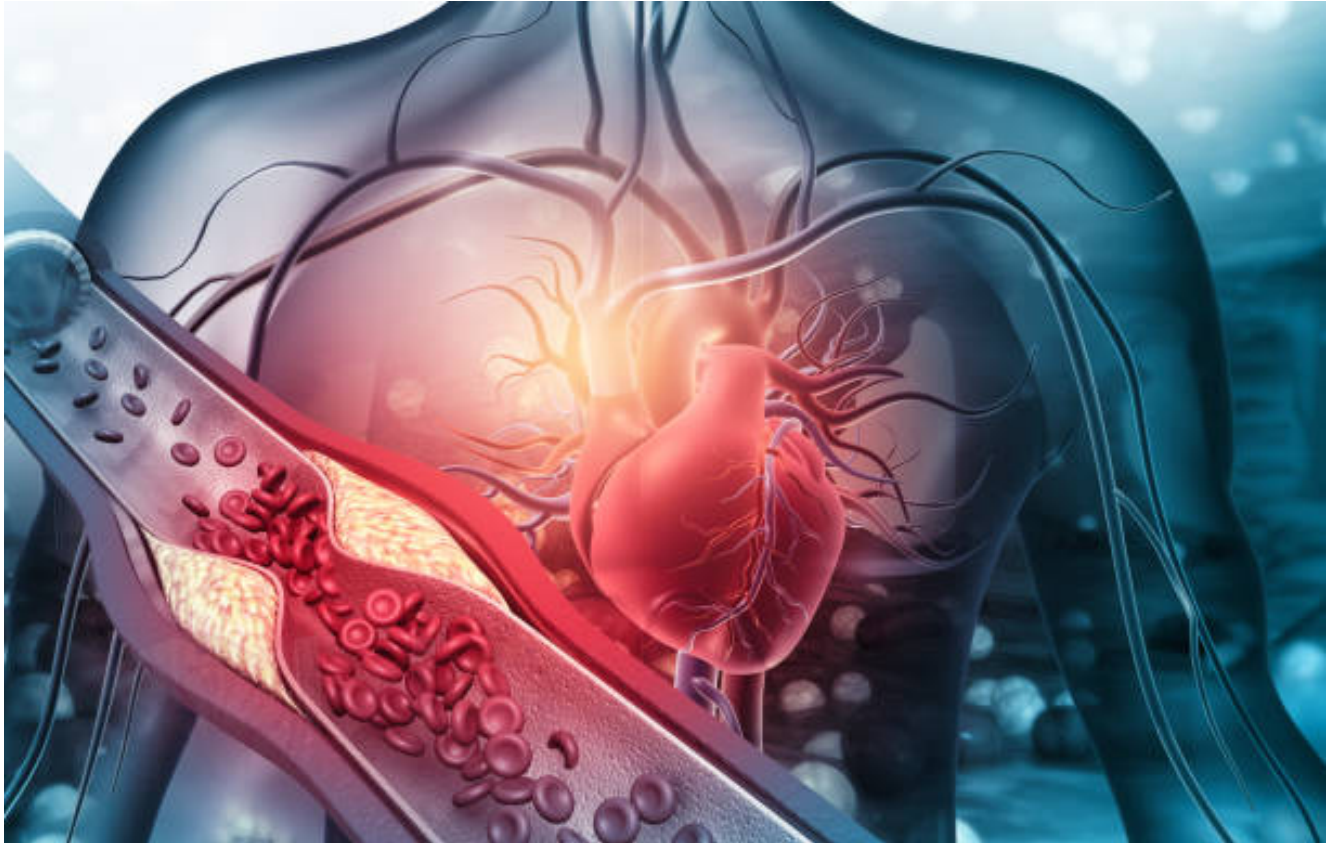


FUTBOL PEL PACIENT CARDIOVASCULAR

10 juliol, 2024



El nostre esport imposa un al nivell d'estrès cardiovascular en qualsevol de les seves modalitats (futbol, futbol sala, futbol 7). Les curses, pujar per atacar, baixar per defensar, el control de la pilota, el contacte amb els rivals... Té un important caràcter acíclic i d'impredictibilitat que imposa importants canvis de ritme que podrien afavorir alguns esdeveniments cardiovasculars aguts en pacients predisposats. Per això, hem de prendre precaució sobretot aquelles persones que han patit una patologia del seu sistema cardiovascular. Un altre aspecte a tenir en compte és el fet que es tracta d'un esport de contacte amb alta possibilitat de traumatismes. Els pacients amb tractament anticoagulant o antiagregant ha de tenir en compte el ris augmentat d'hemorràgies abans d'involucrar-se en esports d'aquest tipus. Els pacients amb sobre pes no solen optar per aquest tipus

d'esport. En qualsevol cas, amb l'excés de pes s'afegeix el risc cardiovascular el risc múscul-esquelètic amb possibilitat de lesions articulars, tendinoses o musculars, que a llarg termini poden dificultar encara més l'adquisició d'hàbits de vida més actius i saludables.

El metge, conjuntament amb el pacient, han de valorar les característiques particulars de cada cas abans de recomanar la seva pràctica. Malgrat en absència de seqüeles i davant una funcionalitat cardiovascular pràcticament normal, en general, no s'aconsella la seva pràctica per aquest tipus de pacients.

Mai oblidis que per practicar futbol, com qualsevol altre esport, has de prendre les mesures preventives essencials, utilitzar materials adequats i proteccions (canyelleres, etcètera) mantenir-te ben hidratat i finalitzar sempre amb un període progressiu de tornada a la calma.

Dr. Zigor Madaria