

LA MEDICINA DEL DEPORTE EN EL AMBITO MUNICIPAL

Dr. D. Fernando Novella María-Fernández

*Presidente de la Asociación Española de Medicina del Deporte Municipal
Jefe del Servicio Médico del Patronato Municipal de Deportes de Fuenlabrada.*

e-mail: DrNovella@pmdf.es

La Actividad Física y el Deporte representan un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo.

Por este motivo la actividad física debe suplir el déficit motriz de nuestro estilo de vida y de trabajo.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano, libre, creador y recreador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud.

En la sociedad actual cada vez está más extendido el concepto de deporte como juego y diversión. Aspectos íntimamente ligados al concepto de Salud.

La forma física y la buena salud no son sinónimas, pero sí complementarias. Mientras que la buena salud significa simplemente ausencia de enfermedad, la forma física presupone energía suficiente para buscar las abundantes recompensas de la vida y no depender físicamente de otros. En la medicina deportiva, se considera de importancia capital el problema de prevenir o remediar los efectos negativos de un estilo de vida sedentario y del envejecimiento. Por tanto, la actividad física adecuada constituye un valioso componente de los regímenes terapéuticos para el control y tratamiento de la cardiopatía coronaria, la hipertensión sistémica, la obesidad, los trastornos músculo esqueléticos, las enfermedades respiratorias y la depresión. La forma física puede aportar también una sensación de bienestar y autoestima. Ya que el ejercicio físico regular puede contribuir a mejorar la salud y permitir al sujeto una vida más productiva y agradable

Esta función "social" del deporte debe ser uno de los objetivos prioritarios de los poderes públicos. Sería el modelo de "deporte para todos" que satisface las aspiraciones de "Salud" y de participación social de los ciudadanos. Asumiendo una postura activa para aumentar la calidad de vida.

En la actualidad, el deporte municipal hace realidad el derecho de los ciudadanos a la salud, al deporte y a la adecuada utilización del ocio. Ya que, como decía Cazorla (1992) *"El deporte de y para todos los ciudadanos es un elemento diario en la vida*

de toda persona y el modo más directo y mejor de conexión con la salud individual y colectiva”.

El deporte en los Municipios se constituye así en uno de los núcleos primordiales de la actividad física.

El deporte nace en los Colegios y en las Escuelas Deportivas de los Ayuntamientos. Estos organizan los Juegos Deportivos Municipales (antes Juegos Escolares), continúan la actividad deportiva con sus Ligas Municipales y mantienen y promueven la actividad física con sus Instalaciones y actividades lúdico-deportivas.

Naturalmente, sin olvidar el apoyo y fomento que también realizan con el deporte de primer nivel. Solo basta con echar una ojeada a las primeras divisiones de casi todos los deportes para encontrarnos con equipos patrocinados por el Ayuntamiento de su Ciudad o Instalaciones deportivas municipales sede de algunos equipos, etc.

Dentro de todo esto, y sobre todo ligado al concepto de “deporte y salud”, la administración local debe arropar su oferta deportiva y de ocio con una infraestructura sanitaria que contribuya a ofertar un **Servicio de CALIDAD**, donde ya existen instalaciones y deporte en cantidad y de calidad.

Por tanto, la Medicina del Deporte en el ámbito Municipal es el Primer Eslabón de una cadena para el fomento y desarrollo de la Medicina del Deporte. A la vez que un componente indispensable en el fomento y desarrollo del deporte y la actividad física.

Los Servicios de Medicina del Deporte Municipal tienen como objetivos fundamentales:

La Promoción, valoración, mantenimiento y prevención de la salud a través de la actividad física en el ámbito municipal.

Para el desarrollo de estos objetivos podemos distribuir sus cometidos y funciones en cinco grandes áreas o apartados. (Ver cuadro 1)

Dentro del área asistencial debemos distinguir cuatro grandes bloques.

Los dos primeros estarían constituidos por la asistencia sanitaria “in situ” propiamente dicha. Ofreciendo atención médica de urgencia de los usuarios de las instalaciones deportivas, público, espectadores, etc, y de los posibles lesionados entre los deportistas participantes. Así como, una Cobertura Sanitaria Integral a las competiciones y los eventos deportivos organizados por el área de deportes.

Cabe destacar que en la Comunidad de Madrid, según el Decreto 80/1998 de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, es obligatoria la presencia de médico o

DUE en servicio permanente en las Piscinas con una lámina de agua entre 500m² y 1000m² y de médico y DUE en servicio permanente en las Piscinas con más de 1000m² de lámina de agua. Así mismo, son cada vez más las Federaciones que exigen que en sus competiciones exista un médico y/o ambulancia presente en la instalación durante la celebración de las mismas. Ej. : Fútbol (categorías nacionales), Baloncesto (ACB y LEB), Judo, etc.

Quizás fue este el motivo, junto con la proliferación de Piscinas Públicas Cubiertas, por el que en nuestra Comunidad empezaran a crearse y desarrollarse los servicios Médicos dentro del área de deportes. Una vez que había la obligación de tener personal sanitario en las Piscinas Municipales era posible darle mayor contenido a la actividad de estos profesionales y se comenzaron a realizar otras funciones: Reconocimientos Médicos, Consultas, etc. Y así poco a poco se empezaron a desarrollar.

Por otra parte, se deben establecer y organizar las necesidades de equipamiento, ubicación, personal, etc. de los Servicios Médicos de las Instalaciones deportivas.

Así como, la supervisión y asesoramiento en la cobertura de las pólizas de seguros de accidente deportivo. Llevando a cabo un escrupuloso control de siniestrabilidad. Pues aparte de redundar en la calidad del servicio también lo hará en su gestión con un mayor y mejor control del gasto.

Bien es sabido que la obligatoriedad del seguro de accidente deportivo solo afecta por ley al deporte federado (Art.- 59.2 de la ley 10/1990 del Deporte). Sin embargo, desde hace muchos años, la mayoría de los Municipios optaron por ofrecer a sus usuarios un seguro que cubriera este tipo de contingencias.

Son múltiples los ejemplos de disminución de la siniestrabilidad tan solo con pasar el control de los seguros desde los servicios administrativos a los servicios médicos. Posteriormente, la gestión del seguro de accidente deportivo desde los Servicios Médicos ha ido, en cada caso, ajustando las necesidades del Ayuntamiento con las pretensiones de las casas de seguros.

Los cometidos de los Servicios de Medicina del Deporte Municipal en el área higiénico sanitaria están fundamentadas en distintas competencias que tiene asumida la administración local, ya sea de forma única o compartida con otras administraciones, en el tema del deporte.

Así podemos citar a la constitución donde proclama el derecho del ciudadano a la salud, al deporte y a la adecuada utilización del ocio y al Fomento de la educación

física y el deporte como ocio. Derecho que se hace realidad fundamentalmente en los pueblos y ciudades por acción directa de los Ayuntamientos.

Por otra parte, la Ley General de Sanidad de 1986, otorga a las corporaciones locales el Control Sanitario de las áreas de actividad físico-deportiva y recreo.

De igual manera, tienen compartida con las Comunidades Autónomas y sus Consejerías de Salud, las competencias sobre el dictamen y puesta en funcionamiento de las Normativas para Piscinas Públicas.

Por tanto, los Servicios Médicos del área de deportes de los Ayuntamientos tendrían como funciones el Asesoramiento Técnico Sanitario en las instalaciones deportivas, así como en la realización de los planes de emergencia y evacuación de las mismas. Haciendo especial hincapié en la supervisión del mantenimiento de la higiene y seguridad de las instalaciones deportivas municipales en general y el Control y Supervisión de la calidad del agua de las Piscinas municipales, en particular.

La íntima colaboración entre los servicios médico deportivos con los servicios de mantenimiento de instalaciones redundan en un mayor aprovechamiento de los recursos, una mejor calidad higiénica de las instalaciones y una mayor aceptación por parte de los usuarios.

En cuanto al área MÉDICO DEPORTIVA propiamente dicha, en los Servicios de medicina del deporte municipal se desarrollarían Consultas médico deportivas, Valoración médico deportiva en el ámbito del deporte municipal, etc.

Los Reconocimientos Médicos Predeportivos periódicos tanto a los usuarios y participantes en las actividades y escuelas deportivas organizadas por el área de deportes como ofertadas a la población en general fueron y son una de las áreas principales de los Servicios Médico-deportivos Municipales.

Esta actividad aparte de ser una de las mejor aceptadas por la población, entra dentro de un concepto más amplio de DEPORTE / SALUD:

- La necesidad de que los niños integrantes de nuestras Escuelas Deportivas realicen deporte con la tranquilidad de conocer su estado previo de salud y sus variaciones a lo largo de los años que pasan en nuestra estructura.
- La tranquilidad de que los adultos que acuden a realizar ejercicio no padecen alteraciones físicas que les impida o contraindique la práctica de la actividad física.

- La obligatoriedad, presente ya en algunos casos, y más que segura en un futuro cercano de presentar un certificado de Aptitud para poder participar en las Ligas Federadas, Juegos Deportivos Municipales, etc.
- La, cada vez mayor, proliferación en nuestros servicios de actividades como Rehabilitación cardíaca, Recuperación funcional, actividades con minusválidos físicos y/o psíquicos, etc.

Existe un acuerdo general, refrendado por la Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS), sobre la necesidad de realizar una valoración médico-deportiva a todo sujeto mayor de 35 años que inicie o reemprenda una actividad física de competición o incluso de tipo lúdico.

El objetivo de dicho reconocimiento debe ser:

1. Definir el estado general de salud.
2. Detectar cualquier contraindicación deportiva.
3. Reconocer y en consecuencia evitar situaciones que potencialmente puedan ocasionar complicaciones cardíacas.

También entran en este apartado Estudios y Valoraciones funcionales, pruebas de esfuerzo, etc., enfocadas tanto al deporte y salud como al deporte de alto nivel. Opción que también han tomado en algunas Corporaciones Locales y por tanto, han dotado sus servicios con material de alto nivel.

No debemos olvidar los Programas de prevención y terapéutica por el ejercicio que aparte de su beneficio para la salud son, en la actualidad, uno de los servicios más demandados por la población.

En este sentido, son varios los Servicios de Medicina del Deporte Municipal que vienen desarrollando distintas actividades como:

- Recuperación funcional, Fisioterapia y masaje.
- Escuela de espalda, Natación correctiva o terapéutica, etc.
- Rehabilitación cardíaca.
- Circuitos SPA, Hidroterapia,...
- Actividad física saludable para Minusválidos psíquicos y/o físicos
- ...

La actual organización y estructura de funcionamiento de las corporaciones locales en materia deportiva implica la participación del Responsable del servicio médico en los Consejos de Dirección y Comités Técnicos con el fin colaborar en la gestión y desarrollo de la planificación de las actividades de las mismas. Esto cada vez es

más patente, no solo por la mayor cantidad de actividades que se realizan en los propios Servicios Médico Deportivos, si no por la mayor imbricación que tiene el concepto de salud dentro del deporte y la mayor interrelación que existe entre las actividades deportivas que realizamos.

Desde los servicios médicos se debe realizar la Gestión de los recursos humanos y materiales existentes, en materia sanitaria. Con un control presupuestario directo y exhaustivo. Así como, el control y la supervisión de las empresas de servicios, que afecten a nuestro departamento.

Esto es importante, ya que en la actualidad una de las formas de gestión más en boga es la “Gestión Indirecta”, Gestión Interesada”, “Concesión administrativa”, etc. Pero, en cualquier caso, debería existir la una figura (llámese coordinador, Jefe de servicio, etc.) dentro del organigrama del área de deportes que controlara estas actividades.

Para finalizar, las tareas de formación y divulgación son un componente más de las funciones de nuestros servicios.

Formación del personal de los Servicios de medicina del deporte municipal y de los técnicos deportivos del área de deportes, en materia medico-deportiva y de higiene. Formación de los deportistas, técnicos, entrenadores, etc. del municipio y ajenos a nuestra estructura orgánica municipal.

Formación, información y divulgación a los deportistas y a la población en general sobre recomendaciones saludables para la práctica de la actividad física. (Ver cuadro 2) y demás materias de higiene con el fin de realizar deporte en salud y mantener la salud por el deporte.

Esta actividad, sin ser una de las más utilizadas, es sin embargo una de las de mayor aceptación por parte del público en general. La población, sobre todo la implicada en el deporte ya sea por práctica directa o por participar con equipos escolares o de las Ligas municipales, está ávida de conocimientos y agradece sobremanera esta labor divulgativa en cualquiera de sus facetas, conferencias, charlas – coloquio, cursos, etc.

Función investigadora con estudios científicos sobre la base de nuestra actividad diaria. Publicación de artículos en revistas especializadas, presentación de comunicaciones a congresos relacionados con la medicina y ciencias del deporte e impartiendo conferencias en distintos foros.

Para todo lo anterior desde los servicios de medicina del deporte se pueden organizar de Cursos, Jornadas, Conferencias, etc. Así como, participar en los planes de formación continuada organizados por el área de deportes y/u otras instituciones.

En definitiva creemos en la necesidad de la existencia de los Servicios de Medicina Deportiva en los Ayuntamientos ya que contribuyen a ofertar un servicio de CALIDAD que añadir a la gran oferta que realizan los Municipios tanto en Instalaciones, como en deporte de competición y en actividad física recreativa y de Ocio. Así como a aumentar la variedad de las propuestas desde el área de deportes.

En cualquier caso, espero que esta mesa sirva para despertar el interés tanto de los profesionales como de los representantes de las Corporaciones Locales y así poder contribuir al desarrollo de la Medicina del Deporte en los Municipios.

Por último permítanme aprovechar esta ocasión para presentarles “La Asociación Española de Medicina del Deporte Municipal”, abreviadamente “A.E.ME.DE.MU.” Desde ella procuramos el fomento y desarrollo de la medicina del deporte en el ámbito municipal y establecer un punto de encuentro y debate sobre la problemática sanitario deportiva, unificando criterios para el desarrollo de las funciones de los Servicios médicos en el área de deportes de los Ayuntamientos.

Y por tanto, agrupar a los médicos pertenecientes a los Servicios Médicos de los Patronatos Municipales de Deportes o del Área de Deportes de los Ayuntamientos y los profesionales no médicos (D.U.E., Fisioterapeutas, etc.) relacionados con la Medicina del Deporte y Ciencias Afines dentro del ámbito del Deporte Municipal.

Como objetivos de la Asociación podemos citar el ofrecer recomendaciones de carácter médico-deportivo e Informar a las Autoridades, Corporaciones Locales, Patronatos Municipales, y a todos los Organismos Oficiales y privados del ámbito municipal, que tuvieran relación con práctica de la Educación Física, el deporte y demás actividades físicas afines, de aquellos asuntos científicos o profesionales para los que sea consultada. Haciendo hincapié sobre la necesidad de la existencia de los Servicios Médico Deportivos en los Ayuntamientos Y promover la formación de estos servicios médicos en el área de Deportes, informando sobre sus contenidos, funciones, estructura y gestión.

En la actualidad, la Asociación está compuesta por un 72% de médicos y presente en 13 Comunidades Autónomas y 20 Provincias.

Siendo la Comunidad de Madrid la más representada con un 51% de los asociados.

<http://www.aemedemu.org>

e-mail: aemedemu@aemedemu.org

Cuadro 1.-

OBJETIVOS Y FUNCIONES
de los
"SERVICIOS DE MEDICINA DEL DEPORTE MUNICIPAL"

OBJETIVOS GENERALES:

*"Promoción, valoración, mantenimiento y prevención de la salud
a través de la actividad física en el ámbito municipal".*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1.- **ÁREA ASISTENCIAL:**

- a) Atención médica de posibles lesionados.
- b) Cobertura sanitaria a las competiciones y los eventos deportivos.
- c) Equipamiento, Ubicación, Personal, etc. de los Servicios Médicos de las Instalaciones deportivas.
- d) Seguros de accidente deportivo:
 - Supervisión y asesoramiento en cobertura de las pólizas.
 - Control de siniestrabilidad.

2.- **ÁREA HIGIÉNICO SANITARIA:**

- a) Control / Supervisión de la calidad del agua de las Piscinas municipales.
- b) Supervisión / Asesoramiento en el mantenimiento de la higiene y seguridad de las instalaciones deportivas municipales.
- c) Asesoramiento en la realización de planes de emergencia y evacuación de las instalaciones deportivas.
- d) Asesoramiento técnico sanitario en instalaciones deportivas.

3.- **ÁREA MÉDICO DEPORTIVA:**

- a) Consultas médico deportivas.
- b) Valoración médico deportiva en el ámbito del deporte municipal:
 - Reconocimientos médicos predeportivos.
 - Valoración funcional, pruebas de esfuerzo...
- c) Programas de prevención y terapéutica por el ejercicio.

4.- **ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN:**

- a) Gestión de los recursos humanos y materiales.
- b) Participación en los Consejos de Dirección y Comités Técnicos.
- c) Control presupuestario
- d) Control y supervisión de las empresas de servicios, que afecten a nuestro departamento.

5.- **FORMACIÓN Y DIVULGACIÓN:**

- a) Del personal de los Servicios de medicina del deporte municipal.
- b) De los deportistas.
- c) De la población en general.
- d) Participación en los planes de formación continuada de la Asociación Española de Medicina del Deporte Municipal.
- e) Organización de Cursos, Jornadas, Conferencias, etc.

Cuadro 2.- Recomendaciones saludables para la práctica deportiva

DECÁLOGO DE SALUD EN EL DEPORTE MUNICIPAL

1.- CONOCE TUS APTITUDES.

- Antes de iniciarte en el deporte hazte un reconocimiento médico-deportivo, sobre todo si padeces alguna enfermedad o sigues algún tratamiento farmacológico.
- Consulta con el médico todas tus dudas.

2.- ELIGE TU DEPORTE.

- Practica el deporte que más se adapte a tus condiciones físicas.
- Déjate aconsejar: habla con el médico y con tu entrenador.

3.- CONOCE TU DEPORTE.

- Aprende la técnica, la táctica y el reglamento de tu deporte para evitar lesiones.

4.- PREPARA LA ACTIVIDAD.

- Inicia la actividad con el calentamiento.
- Realiza estiramientos antes, durante y después del ejercicio físico.
- No olvides "entrenar" durante la semana si estás en competición.

5.- CONOCE TUS LIMITACIONES.

- Compite en un deporte adecuado a tus condiciones físicas.
- Procura buscar adversarios de tus mismas características.
- Recuerda que "IMPRUDENCIA = ACCIDENTE".

6.- SIGUE UNAS NORMAS HIGIÉNICAS.

- Haz una dieta equilibrada, bebe agua mientras practicas deporte.
- Dúchate después del ejercicio.
- No consumas sustancias tóxicas: alcohol, tabaco...
- Descansa y duerme lo que necesites.

7.- UTILIZA CORRECTAMENTE EL MATERIAL Y LAS INSTALACIONES.

- Haz ejercicio con la vestimenta adecuada según las características del terreno, del deporte y de la climatología.

8.- EVITA LA VIOLENCIA.

- Tanto del deportista como del espectador.
- Respeta las reglas: practica el "juego limpio".

9.- NO AL DOPAJE.

- No utilices ayudas artificiales para mejorar tu rendimiento.
- Conoce los efectos reales de estas sustancias. Consulta a tu médico – deportivo.

10.- RECUPÉRATE DE LAS LESIONES.

- No vuelvas a la práctica deportiva antes de curarte de una lesión.
- Una lesión mal curada puedes arrastrarla toda la temporada.
- Utiliza protecciones.