

Especialistas recomiendan a corredores la revisión médica

Esta medida disminuye los riesgos de muerte súbita

Al igual que cualquier actividad física, el correr no está exento de riesgos, en especial por el desgaste físico que requiere su práctica. Es por ello que especialistas recomiendan que, **antes de iniciar con su práctica, se acuda a una revisión médica que avale el óptimo estado de salud**, y una vez iniciada la actividad la recomendación principal es ir paso a paso en la suma de kilómetros recorridos.

En diferentes eventos deportivos se han dado casos de **muerte súbita**, ya sea de atletas de alto rendimiento como de deportistas amateurs, donde **80 por ciento de los casos son propiciados por causas congénitas**, hechos que podrían prevenirse con revisiones médicas adecuadas, según explica el cardiólogo de la Universidad de Guadalajara, doctor Gustavo Pineda.

“Esto es que nacen con un problema y que se puede desarrollar en algún momento de su vida. **La causa más frecuente es la miocardiopatía hipertrófica, que abarca 45 por ciento. Cuando se tiene una edad por debajo de los 35 años, la causa de muerte súbita es por cuestiones congénitas**, arriba de esa edad la principal causa es infarto al miocardio”.

Precisó que por desgracia **hay personas que participan en maratones o carreras sin estar completamente bien entrenados**, valorados y que, en ocasiones, son diabéticos e hipertensos y eso incrementa el riesgo durante la actividad física.

Las señales de alerta son: palpitaciones, dolor en el pecho, mareo, falta de aire súbito y pérdida del conocimiento; en caso de esos síntomas, lo recomendable es parar y solicitar atención médica.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco

Guadalajara, Jal., 20 de febrero de 2014

[Ver nota completa](#) [1]

Texto y edición web: Laura Sepúlveda

Fotografía: Internet

Etiquetas:

[actividad física](#) [2]

[Gustavo Pineda](#) [3]

Links

[1] <http://148.202.105.20/prensa/boletines/2014/febrero/0264lsv.pdf>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/actividad-fisica>

[3] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/gustavo-pineda>