

Profesión

Gonzalo Saldaña Urrutia
Farmacéutico comunitario

Atención al deportista en la farmacia comunitaria

“Una correcta alimentación hace innecesaria la utilización de suplementos proteicos»

La realización de ejercicio físico, ya sea de manera recreativa o profesional, repercute de manera favorable en la salud del individuo. Aun así, es necesario conocer las circunstancias de cada persona a la hora de planificarlo, ya que un atleta, una persona de edad avanzada o una mujer embarazada no podrán implicarse con la misma intensidad ni tendrán los mismos objetivos. Por otro lado, antes de abordar la práctica de cualquier tipo de deporte o ejercicio es importante conocer las comorbilidades de cada persona.

Asimismo, aspectos como la nutrición y los hábitos de vida saludables son imprescindibles para alcanzar los objetivos individuales. Un correcto control de la dieta reporta numerosos beneficios, pues el individuo estará aprovisionado de los micro y macronutrientes necesarios para que su organismo se enfrente a la práctica deportiva con garantías. Además, la alimentación es un aspecto muy importante en personas con comorbilidades como la diabetes, dado que un co-



recto control de la glucemia es imprescindible en estos pacientes.

Estos aspectos son perfectamente abordables desde la farmacia comunitaria, ya que para un farmacéutico es relativamente fácil conocer los hábitos de vida y comorbilidades de sus pacientes, y llevar a cabo un seguimiento y un consejo farmacéutico de calidad.

Atletas y deportistas recreacionales

Es ampliamente conocido que el ejercicio físico es una de las bases de un estilo de vida saludable. Sin embargo, «estar en forma» no implica necesariamente «estar sano». Hoy en día, existe una sólida evidencia científica que sugiere que la realización de ejercicio físico de manera adecuada y regular tiene efectos positivos cardiovasculares, endocrinos, metabólicos y neurológicos. Aun así, en el caso de los atletas, diferentes formas de entrenamiento extenuante y prácticas excesivas suelen provocar efectos deletéreos tanto en la salud general del individuo como en la reproductiva.

Un aspecto fundamental en la práctica deportiva es una correcta hidratación, ya que ésta influye considerablemente en el rendimiento. En función del entrenamiento que se realice, es necesario, además, reaprovisionar al cuerpo con determinados nutrientes. Así, por ejemplo, si se realiza un entrenamiento de resistencia como salir a correr, la reposición de agua y sales minerales es necesaria para evitar calambres, mientras que en un trabajo de fuerza la alimentación debería incluir proteína para recuperar el músculo.

En este sentido, una correcta alimentación hace innecesaria la utilización de suplementos proteicos. Su uso puede considerarse en atletas de alto rendimiento con varios entrenamientos al día, pero no para el atleta recreacional, que no precisa tanta proteína. Además, es conocido que ingestas elevadas de proteína producen daños renales.

Por otro lado, el uso ilícito de drogas prohibidas ha llegado a proporciones pandémicas. Este hecho no se ha observado únicamente en atletas, sino también en deportistas recreacionales. Desgraciadamente, en ambos casos suelen subestimarse los efectos que éstas provocan sobre el eje hipotálamo-pituitario-gonadal, llegando a producir hipogonadismo e infertilidad¹.

Personas con comorbilidades

En el ámbito de la farmacia comunitaria, cada día acuden más individuos que entrenan de manera regular y que presentan comorbilidades, como diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial u osteoporosis.

Recientes investigaciones indican que el deporte mejora el control metabólico y la resistencia a la insulina, y que reduce los marcadores antiinflamatorios y los síntomas neuropáticos². Sin embargo, una de las mayores complicaciones de las personas con diabetes, consecuencia de la hiperglucemia crónica, es la neuropatía periférica. Por tan-



“**Un aspecto fundamental en la práctica deportiva es una correcta hidratación, ya que ésta influye considerablemente en el rendimiento»**

to, estos pacientes deben utilizar calzado adecuado, evitar ejercicios que causen traumas en los pies, mantener una buena higiene y revisar el estado de sus pies a diario. Además, antes de practicar deporte han de medir sus valores de glucemia, que deben encontrarse entre 100 y 250 mg/dL. Si el ejercicio supera la hora, los diabéticos deberían tomar 20 g de glucosa por hora³.

Actualmente, la hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, y las guías internacionales sobre su tratamiento sugieren como primeras medidas cambios en el estilo de vida y la realización de ejercicio físico. Sin embargo, no todas las prácticas deportivas repercuten de igual manera sobre la presión arterial. En 2013, se publicó un metaanálisis en el que se destacó la importancia del entrenamiento de resistencia (correr), dinámica (fútbol) e isométrica (judo) para disminuir los niveles de presión sistólica y diastólica⁴.

También la hipercolesterolemia conlleva riesgos cardiovasculares. Con el fin de evitar estas complicaciones, es importante controlar los niveles de colesterol mediante una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico de forma regular. La dieta mediterránea es idónea porque contiene fundamentalmente ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, presentes en el pescado y el aceite de oliva. También es importante el consumo de legumbres, ce-



“**En el ámbito de la farmacia comunitaria, es importante conocer las comorbilidades del paciente para recomendar el tipo de ejercicio que resulte más beneficioso a las condiciones de cada persona»**

reales, hortalizas y frutas. Realizar ejercicio aeróbico con una intensidad moderada, de manera regular, aumenta el HDL y disminuye el LDL y los triglicéridos.

En el tratamiento de la osteoporosis es imprescindible que el paciente participe activamente y evite depender por completo de la medicación. Realizar ejercicios que impliquen soportar peso y mejorar el equilibrio y la postura ayudará a prevenir las caídas y, por consiguiente, evitará posibles fracturas. El mantenimiento de la musculatura es vital, y por ello es necesaria una correcta nutrición. También los cambios en el estilo de vida que suelen asociarse con frecuencia a la realización de ejercicio, como abandonar el

hábito tabáquico y limitar el consumo de alcohol, repercuten de manera positiva en la salud, ya que estos hábitos aceleran la disminución de la densidad ósea y deprimen la actividad del osteoblasto, respectivamente⁵.

Uso de suplementos

Además de los consejos específicos para personas con determinadas patologías o factores de riesgo, es importante asesorar sobre el uso de determinadas sustancias que habitualmente se asocian a la práctica deportiva. Así, por ejemplo, actualmente es frecuente que los deportistas consuman sales de magnesio. Este metal es indispensable en numerosas funciones fisiológicas, tales como la conducción nerviosa, la contracción muscular y la regulación de la presión sanguínea. Numerosos estudios han evaluado la asociación entre el magnesio y el rendimiento físico, concluyendo que sus necesidades aumentan a medida que se incrementa la actividad física. En este sentido, se ha observado una mejora en el rendimiento muscular en ejercicios de agarre, flexión isométrica del tronco, rotación y salto. Además, varios estudios sugieren que la suplementación con magnesio podría mejorar la velocidad de marcha en personas de edad avanzada⁶.

El farmacéutico, como profesional sanitario, debe proporcionar un consejo adaptado a cada tipo de paciente que realice ejercicio físico. En el ámbito de la farmacia comunitaria, es importante conocer las comorbilidades del paciente para recomendar el tipo de ejercicio que resulte más beneficioso a las condiciones de cada persona. Asimismo, nunca se debe olvidar que fomentar una correcta alimentación es primordial para toda persona que realiza deporte. ●

Bibliografía

1. Sansone A, Sansone M, Vaamonde D, Sgro P, Salzano C, Romanelli F, et al. Sport, doping and male fertility. *Reproduct biol endocrinol*. 2018; 16(1): 114.
2. Villafaina S, Collado D, Fuentes JP, Merellano E, Gusi N. Physical exercise improves heart rate variability in patients with type 2 diabetes: A systematic review. *Current diabet reports*. 2017; 17(11): 110.
3. Gallardo A, Gaztelurrutia L, Loizaga L, Viota E. Nutrición y ejercicio en diabetes. *Argibideak*. 2018; 28(4): 19-22.
4. Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *J Am Heart Association*. 2013; 2(1): e004473.
5. Saldaña G. Osteoporosis en el anciano frágil. *El Farmacéutico*. 2018; 568(10): 40-46.
6. Zhang Y, Xun P, Wang R, Mao L, He K. Can magnesium enhance exercise performance? *Nutrients*. 2017; 9(9): E946.