

Kepa Lizarraga

CORAZON ENFERMO - CORAZON ENTRENADO

LUB-dub...lub-dub...lub-dub. Rítmico, adaptándose a los esfuerzos, a las emociones o a las condiciones del ambiente que nos rodea, el corazón late, casi en el centro del tórax, haciendo posible el funcionamiento de todo el organismo.

Y late débil, como indeciso, el que ha sufrido alguna lesión o merma, mientras lo hace poderoso y seguro el que ha sido entrenado para soportar las exigencias del ejercicio deportivo extremo.

¿Qué pueden tener en común el corazón enfermo de una persona aficionada a la montaña y el de un atleta que corre por ella?

Quizás el hecho de que ambos se ven forzados a trabajar cerca de sus respectivos límites y, por lo tanto, a soportar un mayor riesgo mientras practican el deporte que les gusta.

Bajo el término "Deportes de montaña" se agrupan actividades físicas que, desde un punto de vista médico, son muy diferentes entre sí, especialmente si nos referimos al nivel y tipo de esfuerzo que requieren.

Las exigencias del senderismo no pueden equipararse a las de una carrera de montaña, ni las de una cima de 1000 metros a las de la escalada deportiva o a las que impone el ascenso más allá de los míticos 8000.

Pues bien; ambos corazones, el enfermo y el entrenado, tienen sus espacios, sus posibilidades de actividad en el amplio panorama del Montañismo. Y los dos deben tener en cuenta ciertas pautas para hacerlo con la mayor seguridad posible.

Un corazón previamente sano puede dejar de serlo por distintos motivos: que alguna de sus válvulas se estropee, reduciéndose su calibre o alterándose el cierre, por ejemplo. También puede disminuir el riego sanguíneo de su musculatura, por estrechamientos en las arterias coronarias, perdiendo parte de su capacidad de trabajo o produ-



■ Cresta nevada del Ganekogorta

ciendo la muerte de parte del tejido (infarto) y la formación de una cicatriz sin elasticidad, o puede alterarse el control del ritmo, apareciendo arritmias de diversos tipos.

Cualquiera de esas posibilidades, y otras que no citaremos, reducirán la capacidad de trabajo de esta víscera vital.

Para hacernos idea de la diferencia de potencial entre el corazón sano y el enfermo diremos que si 1 MET es la energía que gasta una persona adulta, en reposo, en ayunas y a una temperatura de unos 21 °C, un deportista de alto rendimiento puede hacer esfuerzos que supongan un gasto superior incluso a los 20 MET's, (20 veces más que en reposo) mientras el organismo de algunas personas con alteraciones cardíacas apenas tolera trabajos que supongan de 2 a 3 MET's; es decir, el equivalente a andar en llano a unos 3 km/hora.

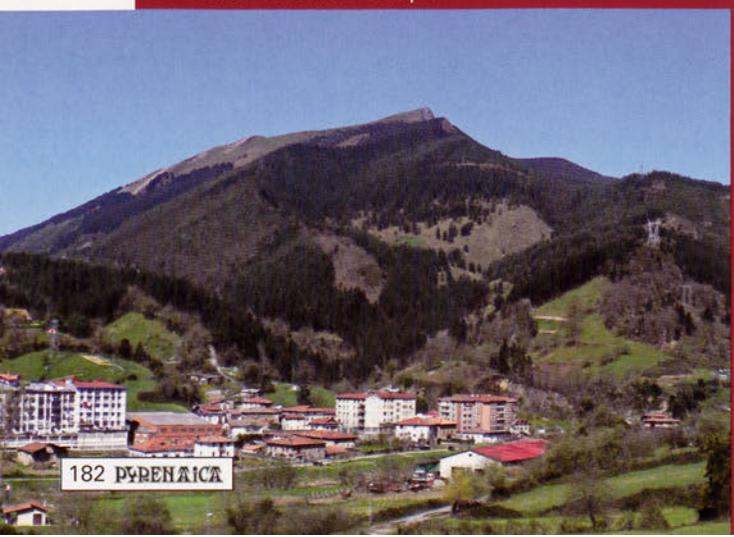
¿A qué gastos debe hacer frente el corazón cuando hacemos una actividad en montaña?

Al de mantenernos con vida, o metabolismo de reposo, al que genera el movimiento de su propio peso, al necesario para transportar el peso suplementario de su equipo, al que puede obligar la lucha contra una temperatura desfavorable, al gasto extra que generaría el proceso de digestión, al gasto energético debido al estrés o miedo, a la lucha contra el viento, si actúa en contra, y a otros factores, como la disminución del oxígeno del aire a medida que la altitud se hace mayor.

Quién ha sufrido un problema que reduce la capacidad de trabajo de su corazón debe tener en cuenta que practicar una actividad física en el medio ambiente de la montaña no es tan sencillo como hacerlo en el controlado entorno de un polideportivo.

Sin embargo, no recurriremos al socorrido consejo médico de "tendrá que dejar de...".

■ El Eretza visto desde Sodupe





FOTOS LUIS ALEJOS

■ Cima del Ganekogorta

Con una capacidad física limitada, pero con paciencia para mantenerse en niveles de esfuerzo adecuados, un corazón delicado puede llevarnos muy lejos.

Identificándonos con la esperanza de quien ha perdido la salud cardíaca pero sigue deseando disfrutar de la montaña, lo que nos proponemos es ofrecer ideas para que pueda seguir haciéndolo, pero sin imprudencias o negligencias. Con la mayor seguridad posible.

Y para ello, el primer e imprescindible paso es contar con nuestro cardiólogo.

Conociendo lo que nos ha pasado y utilizando técnicas como la realización de una prueba de esfuerzo adecuadamente controlada, de un ecocardiograma o mediante el uso de isótopos radiactivos, todo ello haciendo ejercicio, podrá indicarnos la capacidad de trabajo que conserva el corazón y darnos referencias de intensidades o frecuencias cardíacas que podemos alcanzar sin riesgos desmedidos.

A pesar de tener un límite de rendimiento mucho más elevado, también las personas que compiten en montaña deben tener cuidado, puesto que fuerzan al máximo su corazón.

De hecho, es habitual que en las pruebas les pidan un reconocimiento médico-deportivo certificando su aptitud para el ejercicio físico intenso.

En su caso, la prueba de esfuerzo bajo control cardiológico es de nuevo la herramienta básica, pudiéndose completar con otras exploraciones que, además de informar sobre la salud durante el ejercicio, ofrecerán información útil para su mejor entrenamiento.

No sería ético seguir sin añadir una puntualización: ¡el certificado médico no sirve para casi nada si el reconocimiento es "de pacotilla"! La firma del galeno, sin el respaldo de un estudio adecuado, protege tanto nuestra salud como el cordón de San Blas siendo ateos. ¡Seamos exigentes en ese aspecto!

Examinado el corazón lesionado en Cardiología y el entrenado en Medicina del Deporte, y obtenido el apto, podremos empezar a preparar nuestros proyectos montañosos, pero teniendo en cuenta lo antes citado: estaremos en un entorno diferente.

Por eso debemos analizar aspectos que en algunos otros deportes pueden pasar desapercibidos: ¿a qué temperatura andaremos o correremos? El frío intenso, por ejemplo, supondrá un esfuerzo extra, tanto para el corazón sano como para el delicado.

Si tenemos que llevar peso a cuestas también nos cansaremos más. Puede tratarse de los bidones de agua en una maratón de montaña o del bocata, la bota y la ropa de repuesto de un placentero paseo mañanero.

Si en parte del recorrido nos va a tocar hacer la digestión, ese "robo" de sangre del aparato digestivo deberá ser tomado

en consideración y nos obligará a reducir el ritmo, tanto si es de competición como si lo nuestro es una tranquila marcha.

El perfil del terreno tendrá una gran importancia. No es lo mismo ascender 500 metros en 5 kilómetros de camino, con una pendiente media del 10%, que hacerlo en 2 kilómetros, debiendo superar rampas de un 25% de promedio y muy exigentes para la musculatura y para el corazón que debe suministrarle sangre en cantidad suficiente.

Y lo mismo ocurre con la altitud y la consiguiente disminución de la presión de oxígeno. Tanto los atletas como los cardiopatas montañosos, a elevada cota, sufren exigencias superiores a las que sentirían en baja o media montaña.

Descritos algunos de los aspectos que influirán en el esfuerzo cardíaco, hay detalles que mejorarán la seguridad durante las actividades montañosas, y especialmente la de quienes van al límite o están más limitados.

Por ejemplo, no ir solos. Sanos o enfermos, no estamos exentos de sufrir una mala caída o una indisposición que, en soledad, será mucho más angustiada que si contamos con ayuda.

También es fundamental decir adonde vamos. Facilita que nos encuentren antes, cosa que si estamos mal puede ser vital y si ya hemos dejado este mundo, reduce el trabajo de quienes nos buscan.

Debemos llevar teléfono o cualquier otro medio que nos permita comunicarnos, pedir ayuda e indicar dónde estamos y qué nos pasa si fuera preciso, así como comprobar la cobertura en las zonas a las que más vamos.

Si nuestro problema lo requiere, debemos llevar a cuestas la medicación que podamos necesitar, especialmente la de uso urgente, siendo también aconsejable portar alguna identificación y datos de nuestro padecimiento, muy útil si alguien debe socorrernos.

Además, tanto si competimos como si disfrutamos de la montaña conviviendo con la enfermedad, es muy interesante contar con aparatos, como los pulsómetros, que con sus alarmas nos servirán para controlar los esfuerzos y evitar superar los límites fijados por el Cardiólogo o los aconsejados por el Médico del Deporte.

Sentido y sensibilidad deberán completar nuestro equipaje. Sentido común para evitar errores de bulto en nuestras decisiones y actividades, y sensibilidad para percibir a tiempo los avisos de fatiga o bienestar que, casi siempre, nos enviará el organismo.

Un corazón limitado no tiene por qué ser un corazón triste. Bien atendidas sus necesidades, podrá llevarnos lejos y alegrarse sintiendo la brisa fresca del amanecer, la caricia del sol de mediodía o los colores de una puesta de sol en la montaña. □