



REFLEXIONES DESDE EL CORAZON

MOTIVO: La salud

Mª Angeles Ramírez Montoya

Médico. Técnico en gestión sanitaria PMD Almería

“NO SE DEBE OLVIDAR EL COMPONENTE LÚDICO Y TERAPÉUTICO DEL DEPORTE COMO FUENTE DE SALUD”

Una de las frases más usadas entre los padres es “yo quiero lo mejor para mi hijo”. A menudo esta premisa de querer lo mejor para nuestros hijos se nos desborda y sobrepasa los límites de lo racional. ¿Pero, sabemos de verdad lo que es mejor para ellos?

El trabajo de los padres en este campo, es adoptar el rol de orientadores más que el de formadores. No se puede ni se debe dejar el gran trabajo de desarrollo de un niño, en manos de una sola persona, no existe la cualificación profesional de “formador de niños”, para ello la presencia de una guía permanente es necesaria. Esta labor compete a un equipo multidisciplinar formado por, entrenadores, padres, familia, profesores, médicos amigos, medios de comunicación,... en definitiva, agentes sociales encargados de proporcionarles un espacio, donde se den las condiciones necesarias para la convivencia, el respeto y sobre todo en el desarrollo de la persona.

Son muchos los estímulos que la vida o el día a día nos ofrecen, que participan directamente en el desarrollo de la persona; el trabajo consiste en saber escoger, qué estímulos son los que van a lograr la adquisición de valores sociales y personales positivos. El deporte y la actividad física que nos acompaña a lo largo de las diferentes etapas evolutivas de la vida, va a estar en continuo contacto por medio del deporte base, la escuela, los clubs, asociaciones deportivas. Aunque, si bien es cierto que el deporte es propulsor de muchos valores positivos, la práctica solo de este, no garantiza su desarrollo.



La doctora Ramírez predicando con su ejemplo

El deporte realiza una verdadera intervención social, si se práctica con lealtad, pues permite a la persona conocerse, expresarse y realizarse mejor; adquirir conocimientos prácticos, mejorar los niveles cognitivos, demostrar sus capacidades, sin olvidar el componente lúdico, y terapéutico como fuente de salud, bienestar físico y psicológico. Pero para que el deporte adquiriera su verdadero significado, más allá de la competición, la cual fomentada en exceso, puede llegar a convertirla en acciones negativas como, egoísmo e intolerancia, y al final en agresiones que dañan la salud, se debe de crear un espacio donde dar cabida al concepto de juego limpio.

Aquí radica la importancia de realizar campañas como esta de “Almería Juega limpio”, en producir el enriquecimiento de las personas por medio del intercambio de valores positivos como la amistad, el respeto, el trabajo en equipo, el esfuerzo y superación personal.

Desde las distintas administraciones y organismo, públicos y privados, relacionados en cualquier medida con el deporte, cuando realizan las programaciones deportivas se debe pensar que, fomentar la presencia de campañas informativas y de sensibilización con determinados temas como la salud, son tantos o incluso más importantes que el propio evento programado. Existe un interés creciente de las programaciones deportivas, por realizar un excesivo énfasis en el triunfo, en detrimento de hacer prevalecer los principios del juego limpio. Todos debemos sentirnos responsables de este interés, desde todas las áreas, educación, salud, deportes, familia. Esto es así porque el juego limpio no solo se da en el campo de juego, también en los despachos, en las gradas, en los vestuarios, en el lugar de trabajo, en el hogar...

Y es en el área de la salud en la que la ausencia de juego limpio es más evidente. El aprendizaje de la conducta “juego limpio”, evita muchos conflictos a nivel de salud física y psíquica. Por ejemplo, cuando hablamos de la prevención de lesiones en el deporte y pasamos a enumerar los factores etiológicos causantes de ellas es, el incumplimiento de las reglas de juego, el juego sucio, una de los principales factores no solo en la competición, incluso en los entrenamientos. En base a esto se realizó un estudio de los videos de los partidos de la Copa del Mundo de futbol, que se celebró en Alemania en el 2006, se vio que el total de infracciones debidas al juego sucio, causaron el 45 % de las lesiones sufridas por los mejores jugadores de futbol en este torneo.

Cuando te atienes a las reglas de juego y en particular las reglas del juego limpio no solo estás protegiendo la salud de los otros sino también tu propia salud. Como regla universal, la clave de la prevención de las lesiones es el juego limpio.

Existe también otra forma de juego sucio cada día más en auge que no produce lesiones físicas pero que actúa a nivel psicológico como es el fingir lesiones físicas propias, que hacen que la competición, se interrumpa y baje el ritmo de juego, con el consiguiente desconcierto del rival, mermando el grado de concentración del resto de jugadores. Otros los son insultos o agresiones inexistentes y todo un amplio abanico de actuaciones propias más de un actor que de un deportista

Otra lacra que afecta directamente al espíritu del juego limpio y que incide directamente además sobre la salud, es el dopaje. Aunque no es corriente que se dé en los niveles de competición del deporte de base, puede ocurrir, ya que no es solo propiedad del deporte de alta competición. Cada día es más frecuente ver cómo, cualquier persona cercana al niño, los propios compañeros, entrenadores, amigos, etc., aconsejan la toma de suplementos vitamínicos, bebidas energéticas, "dietas milagrosas" en la que el equilibrio de la ingesta de los principios inmediatos y el resto de complementos alimenticios están en total desequilibrio, todo esto apoyado por campañas publicitarias o simplemente por el boca a boca de unos deportistas a otros.

Aún sin llegar a considerarse como sustancias dopantes, sí es verdad que en la mayoría de los casos suelen ser innecesarias y estar mal prescritas, lo que a uno le va bien a otra persona le perjudica. No se puede menospreciar que, lo que consideramos unas "simples vitaminas", pueden, cuando no se toman de la forma adecuada, llegar a ser perjudiciales para la salud.



También al cuidado de la salud de deportistas de formación como de alto nivel

Hoy por hoy el dopaje no solo es una cuestión de juego limpio, sino también un problema de salud pública. El dopaje genera un incremento del rendimiento atlético, que por una parte desnivela el lógico enfrentamiento deportivo y por otra introduce factores de riesgo para la salud del deportista. El juego limpio va mucho más allá de repudiar el dopaje, porque consiste en la determinación de la voluntad para respetar el esfuerzo que el competidor ha empeñado en su preparación.

Con el dopaje nunca se gana, ya que está en juego la credibilidad de la persona, su carrera deportiva y especialmente su salud.

En definitiva el espíritu de juego limpio, de educación deportiva y salud, debe hacerse sentir en todos y cada uno de los deportistas. Sin duda el deporte es un hecho cultural que muestra la idiosincrasia y la cultura de un país.

A nivel internacional, la promoción de valores a través de la educación física y del deporte, ocupan un lugar en la agenda de la UNESCO: "las sociedades de todo el mundo, están cada vez más preocupadas por la formación de valores éticos que el deporte reivindica: desarrollo armonioso, afán de superación, solidaridad, espíritu de camaradería, lealtad, generosidad respeto a las normas y al adversario, control de la agresividad y la violencia; así como actitudes y aprendizajes que promuevan la salud y la calidad de vida"

Por ello es tan necesario crear programas y estrategias basadas en la razón, que vayan más allá de la convención social del éxito y es aquí donde "Almería Juega Limpio", tiene su lugar.

