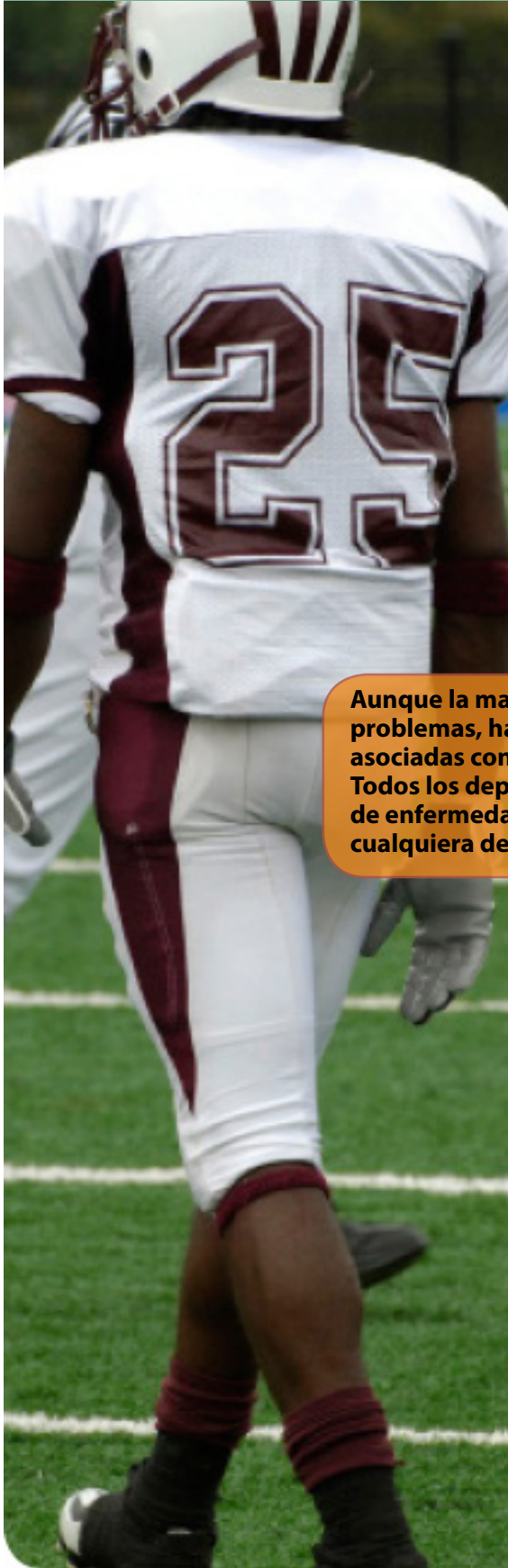


Deportistas: ¡Eviten que los dejen fuera por el rasgo de células falciformes! ¡Jueguen con cuidado con estos útiles consejos!



Participar en actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su salud. Esto es verdad para todos, incluidos aquellos con el rasgo de células falciformes o rasgo drepanocítico (SCT, por sus siglas en inglés). Usted solo tiene que estar atento a los signos de advertencia y complicaciones de las enfermedades relacionadas con el ejercicio, escuchar a su cuerpo y tomar medidas para protegerse. Más abajo hay respuestas a algunas preguntas frecuentes acerca del SCT, la participación en deportes, las enfermedades relacionadas con el ejercicio y qué hacer para mantenerse seguro y sano mientras hace actividad física.

¿Se debe permitir que las personas con el SCT practiquen deportes?

¡Por supuesto! Las personas con el SCT pueden participar en todos los deportes de manera segura siempre y cuando tomen algunas precauciones generales, como son:

- beber suficiente agua;
- tomar descansos cuando se necesiten; y
- no exagerar, especialmente al comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Aunque la mayoría de las personas con el SCT participan en deportes sin problemas, ha habido ocasionales complicaciones graves y hasta muertes asociadas con deshidratación, recalentamiento y otras situaciones evitables. Todos los deportistas tienen que ser conscientes de los signos de advertencia de enfermedades relacionadas con el ejercicio y saber qué hacer si presentan cualquiera de estos signos o síntomas.

¿Hay situaciones que aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el ejercicio entre las personas con el SCT?

Actualmente la información científica específica sobre el SCT es limitada. Sin embargo, las situaciones que aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el ejercicio para los deportistas con el SCT parecen ser las mismas que aumentan el riesgo para los deportistas que no tienen este rasgo. Estas situaciones incluyen:

- aumentar de manera significativa y repentina la intensidad del ejercicio;
- no haberse ajustado gradualmente a nuevas condiciones medioambientales como mayor altitud, aumento del calor o mayor humedad;
- hacer ejercicio estando enfermo o deshidratado (falta de líquidos), y
- usar drogas, alcohol o estimulantes.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities



¿Qué medidas puede tomar para prevenir enfermedades relacionadas con el ejercicio?

Los deportistas con el SCT deben tomar las mismas precauciones que toman los que no tienen el rasgo y que pueden prevenir enfermedades relacionadas con el ejercicio. Para prevenir estas enfermedades usted debe:

- hacerse un examen físico antes de comenzar un programa de ejercicios;
- hacer un plan con un entrenador o entrenador físico (*fitness trainer*) antes de comenzar un programa de ejercicios;
- comenzar gradualmente el ejercicio de acondicionamiento;
- establecer su propio ritmo;
- mantenerse hidratado tomando mucha agua;
- abstenerse de consumir bebidas energizantes con alto contenido de cafeína y otros estimulantes;
- buscar atención o ayuda inmediatamente si presenta signos o síntomas de enfermedades relacionadas con el ejercicio;
- ser consciente y ajustarse gradualmente a un cambio en la altitud, lo cual puede aumentar el riesgo de deshidratación; y
- limitar el ejercicio cuando esté enfermo.



¿Cuáles son los signos o síntomas de enfermedades o complicaciones relacionadas con el ejercicio?

Algunos signos de enfermedades relacionadas con el ejercicio incluyen:

- ardor o sensibilidad muscular;

- debilidad o dolor muscular;
- calambres musculares;
- hiperventilación sin sibilancias;
- sentirse demasiado acalorado;
- incapacidad de refrescarse, reducir la transpiración al descansar; y
- agotamiento o fatiga prolongados.



¿Qué debe hacer usted si presenta cualquiera de estos signos o síntomas al hacer ejercicio?

Si presenta cualquiera de los signos o síntomas de malestar listados arriba, usted debe:

- dejar de hacer ejercicio inmediatamente;
- informar de inmediato sobre los síntomas al entrenador, entrenador deportivo (*athletic trainer*) o a la persona que supervise su entrenamiento;
- descansar y rehidratarse;
- irse del calor, refrescarse con toallas mojadas o hielo; y
- buscar pronto atención médica si los síntomas se agravan o no mejoran con descanso.

Para obtener más información, visite:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/traits.html>

<http://www.hematology.org/Patients/Anemia/Sickle-Cell-Trait.aspx>

<http://www.sicklecelldisease.org/index.cfm?page=about-scd>

<http://www.sicklecelldisease.org/index.cfm?page=sickle-cell-trait-athletics>