

Ejercicio físico contra el dolor

El entrenador personal Fernando Marcos apuesta por el deporte para mitigar las dolencias mediante la generación de un opiáceo natural: las endorfinas

ALEJANDRO SEGALÁS | SALAMANCA

EJERCICIO físico para combatir el dolor. Esta es una de las propuestas que se expuso ayer en la jornada de clausura del I Congreso Nacional de Dolor de estudiantes de Medicina y Odontología en la Hospedería Fonseca. "Existe una opción para tratar el dolor que es practicando ejercicio físico ya que se libera un opiáceo natural que son las endorfinas con beneficios para el paciente que sumando a la musculación una mejora de la higiene postural se puede reducir el dolor", defendió ayer Fernando Marcos Montero, entrenador personal titulado.

El proceso para el paciente con dolor que quiere mejorar con ejercicio físico comienza con una entrevista y una evaluación. "Cada persona es un caso distinto", apostilla Marcos Montero. Después se deriva a un médico para que prescriba ejercicio físico al paciente y ahí es cuando comienza un entrenamiento adaptado a la patología. "Tenemos que trabajar de forma conjunta los profesionales del ejercicio físico y los médicos para conseguir que mediante el deporte se puedan reducir los efectos del dolor", argumenta.

Durante su intervención en el congreso el especialista puso de manifiesto que en la actualidad el deporte parece que está muy en boga gracias a la 'fiebre' del running. "Tradicionalmente en España la actividad física estaba denostada ya que desde pequeños, en el colegio, nos la presentaban como una asignatura 'maría' y de después se va traduciendo en una pérdida de interés de la sociedad", remarcó Fernando Marcos Montero.

No obstante, el especialista alerta de que aunque la 'fiebre' del running es positiva ya que la población hace más ejercicio físico hay que tener en cuenta que hay que llevar a cabo unas pautas de prevención. "Hay que tener cuidado ya que hay mucha gente que no ha hecho deporte nunca o hace décadas que no lo practica y se pone ahora a tope con el running y esta situación puede conllevar riesgos como cardiopatías, infartos o incluso la muerte", remarca. La recomendación médica en este sentido pasa por una práctica del ejercicio físico de forma escalonada y con un aumento de la intensidad paulatina y se aconseja un chequeo médico específico para comprobar que no hay ninguna patología oculta.

El dolor está presente en la vida de millones de personas y todas las opciones terapéuticas para combatirlo pueden sumar.



Un corredor en las inmediaciones del río Tormes. | ARCHIVO



Fernando Marcos Montero, ayer en la Hospedería Fonseca. | JAVIER CUESTA

Pacientes deportistas que aguantan mejor el dolor

Un estudio realizado por la University of New South Wales and Neuroscience Research Australia y publicada en *Medicine & Science in Sports & Exercise* concluyó en 2014 que la práctica de ejercicio aeróbico incide positivamente en la tolerancia a esta molesta sensación. Entre las utilidades del

estudio, los firmantes indicaron la función positiva que puede tener en aquellas personas con dolencias crónicas, pues el ejercicio moderado puede ser una gran terapia para poder sobrellevarlo con mayor entereza. Siempre y cuando lo recomienden los médicos. Durante el proceso de análisis

científico hubo dos grupos de pacientes, los que hicieron ejercicio físico y los que no. En el grupo de los que sí practicaron deporte sí hubo cambios notables al aguantar más tiempo con la actividad desagradable y mejorar su tolerancia al dolor, según defendían los firmantes del estudio.

Medicina organiza el primer curso en España para estudiantes sobre reanimación cardiopulmonar

L.G.

La Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca organiza un curso sobre reanimación cardiopulmonar (RCP) y empleo del desfibrilador para los alumnos de primer curso de los grados en Medicina y Odontología.

La actividad, eminentemente práctica, se celebrará hoy en los pasillos de la Facultad de 10 a 20 horas. Allí, los 28 instructores presentes transmitirán los conceptos y las habilidades necesarias a cerca de 220 estudiantes en grupos de 8 personas.

La Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca es la primera en España en abordar un taller de estas características. Tras la actividad, los participantes estarán capacitados en las técnicas impartidas y recibirán una acreditación válida a nivel europeo.

La Fundación de Investigación del Cáncer convoca los premios Diz Pintado

Con objeto de promover y reconocer la contribución de los jóvenes investigadores españoles al desarrollo científico de la Investigación Oncológica, la Fundación de Investigación del Cáncer de la Universidad de la Salamanca - Centro de Investigación del Cáncer ha convocado el VI Premio Nacional de Investigación en Cáncer "Doctores Diz Pintado" en memoria de los doctores Manuel y Alfonso Diz Pintado, con la colaboración de la "Fundación Doctores Diz Pintado para la Docencia e Investigación en la Lucha contra el Cáncer". Pueden optar al premio, dotado con 15.000 euros, investigadores de nacionalidad española, nacidos a partir del 1 de enero de 1971.

La asamblea diocesana sale hoy de nuevo a la calle con mesas informativas

Con mesas informativas en las plazas de Los Bandos y del Liceo, la Asamblea diocesana sale hoy de nuevo a la calle para informar a los salmantinos del proceso de renovación emprendido por la Diócesis de Salamanca. Al igual que en los dos sábados anteriores, se informará del proyecto de pisos de inserción y la miniresidencia para personas con problemas de salud mental y del proyecto de microcréditos para mujeres emprendedoras que Manos Unidas va a financiar en Ijebu.