

DEPORTE Y TERCERA EDAD

Por Elkin Martínez López M.D.

A medida que la humanidad progresa, con ella también la medicina y el control de las enfermedades. Muchas personas morían en otros tiempos por infecciones severas tales como neumonías, fiebres puerperales, tifoidea, meningitis, etc. Actualmente con el uso de modernos antibióticos este tipo de afecciones es cabalmente manejado y la mortalidad por enfermedades infecto-contagiosas ha disminuido drásticamente. En otro tipo de lesiones orgánicas los progresos han sido más discretos pero en total, puede decirse que hoy las personas de ambos sexos tienen una esperanza de vida mayor que la de nuestros congéneres de hace 50 años. En otras palabras hay ahora más posibilidades de llegar a la vejez que antes, más aún cuando las técnicas anticonceptivas van limitando los nacimientos y nuestra población al igual que en los países civilizados se va llenando de adultos y personas de edad avanzada.

La vejez, senectud, edad senil, ancianidad o tercera edad como también se ha llamado es una etapa de iniciación cronológica controvertida. Algunas personas a los 40 años ya lucen bastante viejas, por el contrario otras a sus 60 años gozan de una vitalidad tal que cuesta dificultad creer la edad que confiesan. La tercera edad no tiene propiamente un comienzo puntual en la vida de las personas, pero pudiera estimarse que alrededor de los 50 años se instala gradualmente con una serie amplia de alteraciones orgánicas de tipo regresivo. Lo anterior significa que no menos de la tercera parte de nuestras vidas afrontaremos todos los condicionantes naturales de la edad senil.



La mayoría de las personas en disfrute de su primera y segunda edad (juventud y edad adulta) suelen pensar en la ancianidad como en la "especie humana" distinta, de la cual nunca formarán parte. Se tiende en las sociedades a menospreciar a las personas viejas, por considerarlas física y mentalmente desgastadas, por sus múltiples deterioros en salud y por una supuesta inferioridad frente a la vitalidad y productividad de los jóvenes.

Nuestra visión de la vejez suele ser, una triste idea de un acontecimiento ineludible, para

lo cual no existe remedio, solamente un mecanismo de defensa: ¡la negación! no pensar en ella y pasar nuestros años mozos con excitación desordenada, para cuando aquellos postreros días se hagan presentes vivir al menos de los recuerdos, no importa en que condición de salud.

Y es que efectivamente el envejecimiento conlleva a una amplia serie de modificaciones orgánicas y funcionales siendo la mayoría de éstas de carácter decadente o regresivo.

El peso corporal, el volumen y peso cardíacos, la cantidad de grasa en el cuerpo y la presión arterial tienden a subir con el paso de los años. La capacidad de expansión torácica, la permeabilidad de las vías aéreas y las posibilidades de oxigenación en los pulmones disminuye en porcentajes cercanos al 20%. La máxima frecuencia cardíaca, la capacidad contráctil del corazón, la funcionalidad cardiocirculatoria disminuye casi en una tercera parte de la óptima condición que presentaba en la juventud.

La posibilidad de realizar ejercicios fuertes y de corta duración se limita, la fuerza muscular y la tolerancia al ácido láctico son menores hasta en un 25%. La elasticidad de las estructuras periarticulares, la movilidad articular y la consistencia de los huesos es notablemente menor y con ellos la posibilidad de amplios arcos de movimiento se ve entorpecida. El dinamismo característico de la juventud se ve reemplazado por un estado de hipoquinesia lamentable, especialmente cuando se asocia al deterioro natural una temible lesión conocida con el nombre de artritis o reumatismo.

La circulación particularmente se ve seriamente afectada con el transcurso de los años, en razón a que paulatinamente se van depositando en el interior de las arterias cúmulos de grasas, colesterol y calcio, lo cual significa un severo endurecimiento de los vasos sanguíneos, con estrechamiento de su luz interior y por consiguiente un insuficiente suministro de nutrientes y oxígeno para los tejidos. Esto se traduce en el sistema ner-

vioso como un funcionamiento defectuoso de los centros intelectivos, es decir, pensamiento lento, mala memoria, baja capacidad de concentración y además de los centros sensitivos con disminución de la agudeza auditiva y visual, etc. En esta circunstancia el riesgo de un accidente cerebro-vascular es mayor, lo cual se confirma por el asombroso índice actual de "derrames cerebrales" como causas de invalidez o muerte. La arteriosclerosis de los vasos coronarios que nutren al corazón es el sustento orgánico-patológico del fatídico "infarto cardíaco" el cual unido a las demás lesiones de tipo cardiocirculatorio constituyen la primera causa de muerte en los países de la era moderna, seguidos por el cáncer y los accidentes.

En suma, la senectud llega como una disminución evidente de nuestras condiciones orgánicas y funcionales, lo cual en última instancia significa una aptitud reducida para realizar trabajo físico, es decir, una disminución de la vitalidad, de la producción energética o en forma más objetiva una disminución de la máxima capacidad (hasta en 40%) para consumir oxígeno.

¿Pero es nuestro porvenir así de sombrío? ¿Tendremos que esperar con angustia la aparición de este estado de menoscabo funcional y orgánico? ¿No queda otra alternativa que abusar de nuestra condición de salud actual, porque el futuro es incierto? La respuesta es ¡No, de ninguna manera! y las razones que respaldan este criterio se exponen seguidamente.

Desde hace mucho tiempo se pensaba que el ejercicio físico conservaba y promovía la salud, pero sólo la ciencia moderna tiene la feliz oportunidad de demostrarlo objetivamente. Muchos investigadores han confirmado desde diversos puntos de vista los beneficios orgánicos, funcionales y síquicos que producen la realización sistemática y programada de actividad física.

El doctor Wildor Hollmann, en Alemania Federal, encabezando un brillante equipo científico realizó un experimento con heptagenarios para poner a prueba, si un programa

adecuado de entrenamiento corporal sería capaz de mejorar las condiciones físicas aún en edades tan avanzadas.

Los resultados del estudio mencionado no se hicieron esperar. Efectivamente, después de un programa de 12 semanas de duración fue posible constatar significativos cambios orgánicos que acreditaban un mejoramiento real de la capacidad física y del funcionamiento de los diversos órganos y sistemas.

La capacidad energética, representada por la captación máxima de oxígeno, aumentó en 170/o lo cual es indicio fiel del fortalecimiento del sistema transportador de oxígeno, esto es, de los sistemas cardiocirculatorio, respiratorio y de la sangre. Esto significa que los ancianos sometidos al entrenamiento, recuperaron la aptitud física de una persona normal unos 20 años más joven, es decir, retrocedieron en la edad biológica, o para decirlo de otra forma, rejuvenecieron funcionalmente en una veintena de años.

Lo más fascinante de los hallazgos, comparados con atletas que continuaron activos durante toda la vida hasta la vejez, fue que estos ostentaban capacidades físicas que bien podían superar los niveles promedios de jóvenes sedentarios entre 20 y 25 años. Esto es fácil de comprender cuando pensamos en nuestros viejos campesinos quienes han llevado una vida de trabajo físico fuerte y continúan tolerando cargas intensas de trabajo aún en edades muy avanzadas, esfuerzos que quizá muchos jóvenes de ciudad no podrían soportar.

Otros cambios fueron observados por el grupo científico de Hollmann. El contenido de glucógeno y otras sustancias nutritivas energéticas en los músculos se aumentó en un 120/o. Las enzimas que intervienen en las diversas reacciones para producir la energía se encontraron aumentadas. La concentración de ácido láctico fue menor después del entrenamiento para una carga determinada lo cual significa también mayor tolerancia a la fatiga.

La presión arterial disminuyó levemente, la

funcionalidad cardíaca y la fuerza de contracción se encontraron mejoradas. La frecuencia cardíaca para iguales cargas se hizo significativamente menor, fenómeno indicativo de una mayor eficiencia y economía en el trabajo cardiocirculatorio.

Las estructuras articulares, periarticulares óseas y musculares experimentan importante fortalecimiento, garantizando así una locomoción y motricidad general más amplia, firme y resistente a las lesiones.

Los efectos síquicos, que produce la realización de ejercicio regularmente, no son patrimonio exclusivo de los jóvenes y producen en los viejos, notable euforia y sensación de bienestar físico y mental.

El entrenamiento físico es entonces, un medio efectivo para conservar la salud, en óptima condición a pesar del inexorable paso de los años, especialmente cuando se asocia a buenos hábitos de vida como son: una alimentación balanceada, evitar tóxicos como el cigarrillo, el alcohol y el café en exceso, recreación y reposo adecuados, etc.

Los países civilizados son cada vez más conscientes de estos principios y promueven con entusiasmo los programas de actividad física y salud para todas las personas sin exclusión por edad. En Europa abundan los clubes atléticos y muchos de ellos incluyen gente de edad avanzada para una gran variedad de modalidades deportivas.

En 1975 se reportaba en USA, como de 18,500 participantes registrados en eventos oficiales para corredores, unos 2,250 de ellos pasaban de los 40 años. Para ellos lo importante no era competir, sino completar las distancias propuestas que muchas veces correspondían a los 42 kilómetros de la famosa prueba de maratón. No sólo disfrutaban del beneficio orgánico del ejercicio sino que estaban orgullosos de sentirse tan aptos o más que tantos jóvenes y afrontaban su edad senil con verdadera complacencia y satisfacción.

La aptitud física en una persona de edad es

el mejor antídoto contra la mórbida tendencia de los ancianos a sentirse relegados y minusválidos, aniquila los sentimientos de autocompasión y estimula a llevar una vida bien dinámica y socialmente constructiva.

Todavía se tiene algunas dudas respecto a si el ejercicio prolonga la vida, pero lo que sí es cierto, es que las personas que se ejercitan viven una vida más plena, más feliz y creativa, razón por la cual se ha dicho que "el ejercicio da vida a los años".

La progresión decadente de nuestro organismo con los años no es, de ninguna manera un fenómeno inmodificable. La providencia nos faculta para emplear el recurso del ejercicio y los hábitos de vida sana, a fin de conservar un organismo biológicamente joven y productivo por largo tiempo.

El ejercicio apropiado para personas que no han realizado deporte en mucho tiempo, debe, eso sí, ser asesorado inicialmente por un médico apropiado, ojalá, especialista en Medicina del Movimiento (Kineatría), quien definirá sobre los aspectos de especificidad del ejercicio o deporte, recomendando intensidad, frecuencia, duración, progresión, etc., y evaluará clínicamente al interesado para adecuar, si es del caso, el ejercicio a una condición patológica preexistente.

Aunque los programas de prevención y tratamiento a través de actividad física están orientadas a promover la resistencia general aeróbica, otras variables funcionales como la coordinación y la flexibilidad se ven realmente favorecidas con el plan de entrenamiento y deben considerarse. No así la velocidad, ni la fuerza, cualidades que entrañan riesgo para la condición particular de personas de edad y desentrenadas.

Caminar, nadar, cicliar y trotar son las modalidades de actividad física más recomendadas para la tercera edad, asociada a un variado esquema de gimnasia para estimular la coordinación y flexibilidad. Deportes más vigorosos como el tenis, el fútbol y las competencias en general serán reservadas para casos de aptitud física especiales.

Durante la juventud sobra la energía, el vigor, la voluntad y el dinamismo, pero falta la experiencia, la sabiduría y el buen discernimiento que son propios de la edad senil. ¿Por qué no disfrutar de una "vejez juvenil" que integre todas estas cualidades? Aseguremos un mantenimiento de nuestra forma física para que cuando se acerque el crepúsculo de los años, asociemos la sapiencia acumulada a través del tiempo y vivamos la época más fructífera y feliz de nuestra vida.

BIBLIOGRAFIA

ANDERSON, I. y Colaboradores. "Envejecer, lo inevitable y lo voluntario". *El libro guía de la salud* Salvat. Barcelona, 1981. p. 28.

ASTRAND, P.O. "Old Age" *Textbook of Work Physiology*. Mc Graw Hill, New York, 1977. p. 385.

FIXX, J. "When You're over forty". *The complete book of running*. Random House, New York, 1972. p. 109.

GONZALEZ, F. *Pensamientos de un viejo*. Bedout, Medellín, 1970.

GLOVER, B. y J., SHEPHERD. "Nunca demasiado joven, nunca demasiado viejo". *Correr para vivir mejor*. Edinal, Bogotá, 1980. p. 109.

GUILLET, R. y J. GENETY. "Deporte y Tercera edad" *Manual de Medicina del Deporte* Toray Masson, Barcelona, 1975. p. 409.

HULLEMAN, K.D. "Esporte para os velhos". *Me-*

dicina Esportiva clínica e pratica. EPU, EPUSP, Sao Paulo, 1978. p. 300.

MONCUR, J.A. "Sport and age". *Sports Medicine* (Williams and Sperring). Williams and Wilkins, Baltimore, 1976. p. 516.

MOREHOUSE, L. y D. MILLER. "Capacidad física en los adultos". *Fisiología del Ejercicio*. El Ateneo, Buenos Aires, 1978. p. 288.

RYAN, A. "Qualification of the apparently well person for physical Activity". *Sports Medicine*. (Ryan and Allman). Academic press, New York, 1974. p. 487.

DATOS DEL AUTOR

ELKIN MARTINEZ LOPEZ MD.
Médico Fisiólogo
Jefe Sección Medicina Deportiva IUEFD
Universidad de Antioquia
Presidente ACOMEDF
Apartado Aéreo 5956
Medellín - Colombia