

Prevenir primero, entrenar después

Escambray dialoga con la doctora Lidia Mencía Rodríguez, directora del Centro de Medicina Deportiva de Sancti Spíritus, acerca de cómo asumir el reinicio de la preparación de los atletas en las diferentes disciplinas

Elsa Ramos Ramírez

Poco a poco los cuerpos y las mentes de los deportistas salen de su relativa quietud de meses. Aunque en su mayoría realizaron el entrenamiento en casa, no todos lo cumplieron con el mismo rigor, ya sea por condiciones propias o por otras cuestiones.

Les tocará a los peloteros ser los primeros en enfrentarse a la preparación en grupo dada la cercanía de la Serie Nacional que exigirá ciertas reglas atípicas.

Hasta la consulta de la doctora Lidia Mencía Rodríguez, directora del Centro de Medicina Deportiva de Sancti Spíritus, llegó Escambray en busca de diagnósticos y respuestas.

¿Cómo evitar lesiones luego de tanto tiempo de relativa inactividad?

Lo primero a tener en cuenta, tanto por entrenadores como por la parte médica, es que comienza una nueva etapa en la vida deportiva de los atletas. Todo el espacio que hemos tenido de cierta inactividad en la preparación lleva a un descanso de todos los elementos físicos y biológicos; por lo tanto, hay que hacer una planificación del entrenamiento basado fundamentalmente en los criterios médicos. Ya nos reunimos con todos los que tienen esta responsabilidad en el béisbol que es el que comienza y definimos cómo será esa preparación.

¿Cómo mantener los protocolos sanitarios en un entrenamiento de este tipo?

Aquí la parte higiénico-epidemiológica desempeña un papel muy importante, vamos a continuar con los protocolos sanitarios que están muy bien diseñados por el Ministerio de Salud y están enfocados en el pesquiasaje constante, sin olvidarnos de otras patologías como el dengue, el zika... de las que también existe una alta incidencia en la provincia. En la población cubana se hace muy difícil el cambio de los modos y estilos de vida, sabemos que es muy embarazoso hacer actividad física con un nasobuco puesto, pero una vez terminado todo hay que ponerlo, hay que hacerlo, porque si no nos enfermamos todos.



"Tenemos que lograr la individualización del entrenamiento, hay que asumir que empiezan de cero y hacer lo que llamamos un circuito médico", asegura Lidia. /Foto: Vicente Brito

Se ha dicho que los entrenamientos sean a puertas cerradas.

Esta parte es más complicada y no solo recae en los médicos, sino que es multifactorial, pues están involucrados los directivos del Inder, los entrenadores, los atletas, los familiares, todos tenemos que evitar la entrada de público al terreno. Tampoco podemos ser tan cerrados porque se sabe que este es el deporte nacional y las personas siempre participan. Es difícil, en todo caso lo que hay que prever es que se cumplan las medidas, por ejemplo el distanciamiento físico y el uso del nasobuco.

¿Se asume que no todos hicieron en casa lo que debían?

Tenemos que lograr la individualización del entrenamiento, hay que asumir que empiezan de cero y hacer lo que llamamos un circuito médico, acentuado en el estudio hematológico, cardiovascular y psicológico. Estamos confeccionando un cuestionario para saber qué pasó antes y qué va a pasar ahora, y la parte psicológica debe estar dirigida a la concientización y sensibilización de la actividad.

¿Hasta dónde preocupa la posible aparición de lesiones?

En medicina deportiva hay un término que se llama fisioprofilaxis del ejercicio físico y eso significa prevención de las lesiones. A veces nos olvidamos y no se dan el hielo necesario, le hacen resistencia porque no les gusta, o no hacen los ejercicios de relajamiento en tiempos normales, y ahora sí hay que hacerlos; no se puede iniciar ninguna actividad física si no se realiza un buen calentamiento y estiramiento de los músculos, eso hay que profundizarlo en esta etapa y el personal médico que está al frente de la pelota, en este caso, es el responsable de que se haga. Aquí vale recordar que el pitcheo no anda bien. A nivel nacional se va a capacitar a los fisioterapeutas que trabajan con el béisbol de todas las categorías con otros protocolos a seguir para fortalecer los miembros afectados; entre esos protocolos están el uso del magneto, el láser, y otras técnicas novedosas que, como estamos en un centro provincial, estamos desprovistos de esa información; no obstante, lo haremos con lo que disponemos aquí.

Aparte del béisbol, otros atletas como los de la EIDE también inician en breve otra fase atípica, ¿qué está previsto para ellos?

Ya decidimos que hasta el 24 de agosto es la etapa vacacional para medicina deportiva, a partir de esa fecha todos estaremos enfrascados en las labores de pesquiasaje, y en cuanto a la preparación, hay que hacer estudios hematológicos, de composición corporal, porque los niños en la casa han engordado y no solo por la gordura, nosotros tenemos una caracterización morfofuncional de cómo cada atleta se fue para su casa y ahora compararemos cómo son llega.

Muchas personas que no son atletas también comienzan a practicar deportes. ¿Deben seguir algún protocolo?

Ojalá que todas las personas tuvieran en su mente que existe aquí un Centro de Medicina Deportiva, que es el rector de la actividad física, tanto para los atletas como para la promoción de salud. Esas personas han estado mucho tiempo inactivas y hay que tener en cuenta algunas recomendaciones. Generalmente realizan ejercicios porque tienen una patología crónica, porque quieren bajar de peso o por placer, pero no tienen referencia de cómo hacerlo y eso es transversal a todos los programas, a veces hacen ejercicios sin tener en cuenta si los pueden hacer o no. Por ejemplo, si usted es diabético, no quiere decir que todo sea hacer actividad física, primero tiene que realizarse un estudio para saber cómo está su pulsometría y saber que el trabajo aerobio tiene que hacerlo a un por ciento determinado, saber cómo caminar o trotar, en fin, tiene que existir una dosificación. Además, hay patologías que son invalidantes y las personas no lo conocen y se someten a practicar ejercicios sin un control, por eso les aconsejamos que nos vean para darles las recomendaciones. Es necesario hacer un estudio morfofuncional para saber cómo está su hemoglobina, el corazón, el pulmón, monitorear el pulso...

¿Cómo asume la medicina deportiva el reto en esta nueva etapa?

Estamos preparados para enfrentar esta situación, aunque no es suficiente, todos los deportes tienen su personal médico, vamos a asumirlo y vamos a salir bien.

¿El Huelga se viste de verde pinareño?

Para la próxima Serie Nacional, el estadio José Antonio Huelga vestirá traje de verde pinareño. Ni porque la instalación fue sometida a una reparación bastante integral, incluida la pintura, se ha podido enmendar lo que a todas luces parece una afrenta a la identidad, esa que se quiere robustecer para el cumpleaños 60 del clásico beisbolero cubano.

Es más, los nuevos tintes retocaron el verde que hace rato tiene el Huelga, ahora en tonalidades opacas. Es como si entráramos al Capitán San Luis, de Pinar del Río, el dueño por años de ese color identificativo de los Vegueros.

Para remarcar el contraste, a relieve del verdor que encabeza el graderío central, puede leerse: La casa de los Gallos del Yayabo. Algo similar ocurre en el dugout de home club.

Desde los códigos de lo identitario, el color tiene un peso esencial. Y en eso los matanceros han sentado cátedra al potenciar el rojo como su bandera y así lo llevan desde el uniforme hasta el estadio, la mascota, la publicidad... Algo parecido han hecho los villaclareños con su

Sandino naranja y los Industriales con su azul universal.

Este es justo un elemento que el béisbol cubano quiere potenciar en el camino de resaltar la identidad de cada conjunto. O lo que es lo mismo, el enaltecimiento de símbolos propios que articulen a los equipos con sus provincias desde las mascotas, los colores del uniforme, la vista de los estadios y su entorno.

En lo que concierne a Sancti Spíritus, ya hemos dicho que tiene un terreno ganado al apropiarse hace rato de una mascota auténtica como el Gallo, por el cual se reconoce a los peloteros de cuanta generación ha pasado por aquí.

No ha contado con la misma suerte otro código identitario: el color del uniforme. Incluso en estas propias páginas, un trabajo bajo el título "El traje de los mil colores" aludía a la falta de tintes auténticos a la manera en que lo tienen por años otros equipos en la Serie Nacional.

Convengamos en que como los colores tradicionales ya estaban repartidos antes de 1977, cuando iniciaron los equipos por provincias,

Sancti Spíritus ha tenido que buscar un engendro de color propio. Así el uniforme de los Gallos ha sido gris, azul, naranja, verde... Lo que más ha prevalecido es la combinación azul-naranja, esta última como herencia de los Azucareros representativos de las tres provincias centrales.

Entonces, mientras aparezca otra combinación, estos son los colores de los Gallos. ¿Será tan difícil lograr que su casa, su valla, se parezca un poco más a ellos? Al preguntar por qué el Huelga sigue pintado de verde pinareño, las respuestas llevaron varios colores: que si no se encontró otro color, que si siempre ha estado así, que si el naranja del Sandino se despinta...

Lo de que no existe otro color es relativo, pues áreas interiores de los bajos del estadio se pintaron de un azul intenso que bien le vendría al dugout-casa de los espirituanos o al corazón del Huelga, claro, con tonalidades naranjas como el uniforme actual o hasta canelo, que es el color natural de su mascota, si queremos que nuestro equipo enraíce su identidad.

(E. R. R.)



Los nuevos colores del estadio no se corresponden con la identidad del equipo. /Foto: Vicente Brito