

RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN AMBIENTE CONTAMINADO

La contaminación atmosférica que sufren especialmente las grandes ciudades, además de afectar negativamente al rendimiento físico, tiene importantes efectos nocivos para la salud que dependen fundamentalmente del tipo de sustancias contaminantes y de la concentración que éstas tienen en la atmósfera.

Las principales sustancias contaminantes (partículas, carbón negro, ozono, dióxido de nitrógeno, arsénico, cadmio, mercurio, plomo, níquel, etc) tienen diversos efectos indeseables que se pueden resumir en mayor probabilidad de presentar enfermedades respiratorias, cardiovasculares, del sistema nervioso central, cáncer de pulmón, diabetes, alteraciones de la salud reproductiva, así como aumento de la mortalidad por diversas causas.

La realización de actividad física de forma regular tiene enormes beneficios sobre la salud, tanto en la prevención como en el manejo de la enfermedad crónica y debe ser recomendada de forma indiscutible, pero muchas actividades se realizan al aire libre y en zonas urbanas con posible contaminación atmosférica.

El ejercicio físico, entre otros efectos, aumenta de forma muy importante el volumen de aire que es inspirado por los pulmones (de unos 6 litros puede pasar a 150-180 litros por minuto en un deportista de nivel). Esto significa que el organismo dispondrá de una cantidad enorme de oxígeno para aportar a sus músculos, pero también que los pulmones filtran una gran cantidad de aire atmosférico y, si este tiene muchos elementos contaminantes, también inhalará cantidades muy importantes de estos productos.

Debido a que esta circunstancia parece que va a estar presente en nuestra sociedad con frecuencia, la Sociedad Española de Medicina del Deporte informa de las recomendaciones que deben tomar los deportistas que vayan a realizar actividad física en ambientes contaminados:

1. Informarse de los niveles de contaminación atmosférica que las autoridades municipales deben dar a conocer públicamente.
2. Abstenerse de practicar actividad física al aire libre en situaciones de contaminación atmosférica elevada.

3. Si la contaminación atmosférica no es excesiva, se recomienda adoptar las siguientes medidas de protección:
 - Realizar la actividad física en las horas de menor contaminación, generalmente en las primeras horas del día.
 - Realizar la actividad física en lugares con la menor contaminación posible, como espacios verdes, espacios sin circulación de vehículos, espacios cerrados, etc.
 - El trayecto desde el lugar en el que se sale a realizar ejercicio físico (por ejemplo, domicilio) hasta el lugar donde se realiza, no debe utilizarse para realizar ejercicio.
 - Si se realiza ejercicio físico junto a carreteras, hacerlo lo más alejado posible de las mismas (a más de 15 metros es lo ideal).
 - No realizar ejercicio físico en situaciones de enfermedad (catarro, proceso febril, etc.).
 - Reducir la intensidad y duración del ejercicio físico disminuye la cantidad de partículas contaminantes que se inhalan a través de la respiración, por ello el entrenamiento al aire libre en días de mucha contaminación debe ser de menor intensidad y duración, completando algunas de sus partes en ambiente cerrado.
 - Utilizar un elemento protector en las vías aéreas (las prendas sólo evitan la entrada de humo; las mascarillas medicinales son más protectoras).
 - Los pacientes con enfermedades crónicas respiratorias y cardiocirculatorias deben extremar las precauciones y evitar el ejercicio físico al aire libre con niveles menores de contaminación atmosférica que los individuos sanos.

4. No obstante, los beneficios de la práctica regular de actividad física en situaciones de contaminación atmosférica parecen ser mayores que los riesgos de practicarla, por lo que se recomienda seguir practicando ejercicio físico, aún en ambiente contaminado, con las medidas anteriormente indicadas.

Sociedad Española de
Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE)