

# Secretos Públicos



FRANCISCO GIRAL

Salmantino por nacimiento y mexicano por decisión, el Doctor Giral es uno de los frutos que, producto de una revolución social, se desarrolla profesional e intelectualmente en nuestro país. Fecunda polinización la de este hombre quien, con los doctorados en Farmacia y en Ciencias Químicas de la Universidad de Madrid, tras una breve actuación oficial en la Universidad de Santiago de Compostela, inicia su generosa carrera en nuestro medio hace 46 años.

Hombre de ideología y de convicciones, ha incursionado con logros indiscutibles en la docencia, la investigación, la divulgación del conocimiento académico, la producción industrial y la administración de la docencia entre otros campos, destacando la actividad en la producción de medicamentos antipalúdicos, sintéticos y naturales, así como en la de hormonas esteroides.

Su vocación como maestro queda en claro cuando se hace el recuento de sus numerosas actividades en la UNAM, en otras cinco universidades de nuestro país y en cerca de 20 universidades y centros de educación superior de

## Medicina deportiva

### PLANEACIÓN Y METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

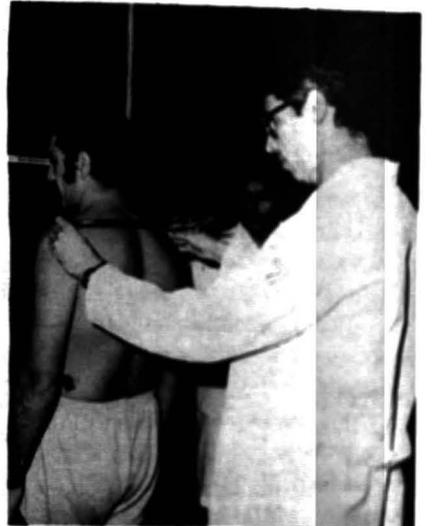
Por Rita Abreu

“El organismo no es una máquina para apretar botones que aumenten o disminuyan nuestro rendimiento físico. De igual manera como los órganos que no usamos se atrofian, los que usamos demasiado se pueden hiper-atrofiar. La medicina deportiva prevee la adaptación de estímulos que recibe el organismo. Su objetivo es optimizar su desenvolvimiento en todas las etapas de la vida, y propone que todas las personas realicen alguna actividad física ya sea mediante un sistema recreativo, deportivo o de juego, siempre y cuando esté orientado y reglamentado como una disciplina”, dice el doctor Arturo Heredia, Subdirector de Medicina Deportiva de la UNAM. Habla sobre la importancia de esta especialidad que aplica y regula la actividad física que requiere el organismo de cada individuo: “Es necesario tomar en cuenta que la condición física se pierde durante un periodo largo, que ganamos peso también en varios años, por lo que no es posible que un individuo con ímpetu deportivo temporal, tres o cuatro días por ejemplo, recupere su peso o su condición física en este lapso, pero en cambio, es muy probable que su organismo sufra lesiones por inadaptabilidad al esfuerzo”.

A la medicina deportiva le corresponde guiar y conducir a los interesados hacia una actividad física de acuerdo a las cualidades físicas, fisiológicas y biomecánicas individuales; prevenir lesiones y padecimientos provocados por el ejercicio; y aplicar una metodología de trabajo físico bajo la vigilancia de los médicos del deporte. De esta manera abarca la prevención, el seguimiento y la rehabilitación de los deportistas. Esto implica una recopilación multidisciplinaria de áreas específicas aplicables a la medicina y al deporte en general, sobre todo biológicas: cardiología, fisiología, traumatología, urología y biomecá-

nica, entre otras. Incluye también áreas diversas, tales como la computación, la legislación, la nutrición y la psicología, principalmente. Y ciencias aplicadas a la actividad física específicamente: antropología física, ergonomia, espirometría, etc.

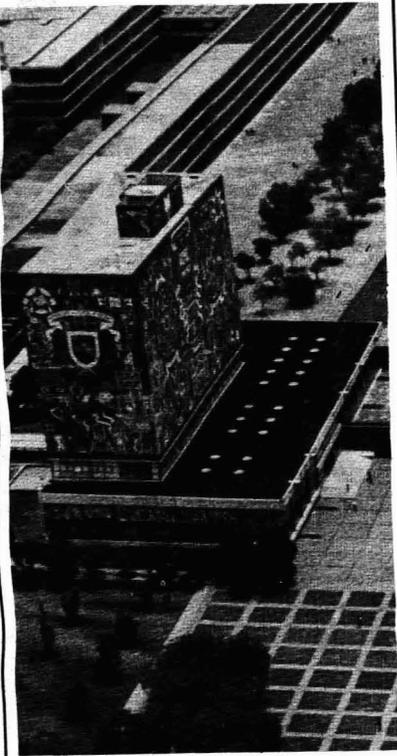
Mientras el doctor Arturo Heredia comenta los antecedentes y la evolución de esta especialidad que realiza desde 1962, acordonadas cabezas de pumas amarillos se dibujan en las mangas azules de sus brazos que suben y bajan al ritmo de su charla. “Hace más de veinte años en el Centro Médico



Universitario se iniciaron los esbozos de lo que es hoy la medicina deportiva. En aquel entonces se empezó a hacer una historia clínica, un estudio del individuo y posteriormente el tratamiento de algunas lesiones. Más tarde se incluyeron algunas técnicas para ver la composición corporal y determinar áreas específicas de desempeño físico. Fue evolucionando poco a poco hasta la creación de la Subdirección de Medicina del Deporte, dedicada principalmente a la atención de los equipos representativos, pero con la intención de extenderse a toda la comunidad universitaria. En este momento colaboran en esta área cincuenta especialistas, incluidos médicos, para-médicos y enfermeras que atienden a una población de dos mil atletas”, dice orgulloso Arturo Heredia, ex-practicante y aficionado al buceo hasta antes de sufrir varias compresiones bruscas que le impidieron continuar esta actividad física. Actualmente pertenece al Club Universidad, como médico de football soccer.

La tarea fundamental de la Subdirección de Medicina Deportiva, ubicada

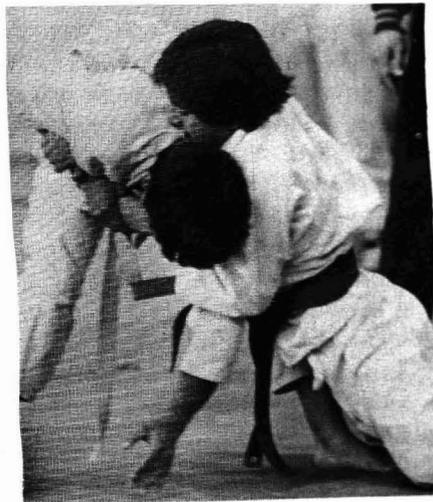
## SECRETOS PÚBLICOS



nuestro continente y de España (Universidad de Salamanca). El reconocimiento a esta labor está enmarcado por su Doctorado Honoris Causa por la Universidad de La Habana; por su designación como Profesor Emérito en nuestra Universidad; por su nombramiento como Profesor Honorario y Extraordinario en las Universidades de San Marcos, Central de Venezuela pero sobre todo, por los resultados que han alcanzado sus numerosos discípulos.

Su trascendencia en la investigación se pone en relieve al analizar los 88 artículos científicos publicados, las 110 publicaciones de divulgación por él producidas, los doce libros en los que ha participado y la impresionante cantidad de tesis, 200, que ha dirigido en todos los niveles. Los Premios Nacionales de Ciencias Farmacéuticas y de Química de nuestro país, las asesorías a la OEA, la UNESCO y la OMS y su membresía en prestigiosas agrupaciones científicas como la Real Academia de Medicina de Salamanca, dan fe del reconocimiento internacional y local de Giral como investigador. ♦

redia haciendo un ademán de duda. "Sin embargo, van deformando conductas que el mismo deporte promueve como la egolatría, o conductas evasivas por la tensión que implica una competencia deportiva, o por otro lado conductas negativas en el trabajo de equipo. Estas son las situaciones más frecuentes que requieren ser tratadas en forma individual o grupal orientando y encauzando a los individuos hacia una actitud de colaboración y de apoyo, de tal manera que la actividad física y el deporte contribuyan realmente a su formación y desarrollo. Los entrenadores



principalmente deben conocer las formas de tratar los comportamientos perjudiciales, a ellos se les debe proporcionar esta información".

¿Cómo se da la relación entrenador y médico del deporte? Heredia responde: "Es muy común que se presenten confusiones, sin embargo, nuestra misión es formar al médico del deporte con el criterio suficiente para no usurpar funciones. Su papel es ubicar al individuo en la categoría que ahora se ha llamado biopsicosocial, y canalizarlo al área que le corresponde. Él no es el entrenador, sólo da las bases a éste de las cargas de trabajo que se deben hacer con base en la formación fisiológica, pero las habilidades innatas suplen carencias físicas y el entrenador conoce técnicas, tácticas y sistemas a desarrollar para aplicar las cargas y como hacerlo, de acuerdo a las necesidades que señaló el médico deportivo. El análisis es más amplio y muy importante".

### **Crisis y Deporte**

La educación física y la preparación deportiva en México es crítica, para va-

riar. El doctor Arturo Heredia nos da su opinión: "creo que esta formación es insuficiente y está mal orientada. El periodo escolar que comprende la infancia y la pubertad es muy deficiente en cuanto a la educación física, salvo algunas excepciones. Y es precisamente en esta etapa cuando debe dar inicio el conocimiento de las normas higiénico-deportivas e higiénico-generales que son la base para culturizarnos desde el punto de vista de la actividad física más que del deporte. Es importante esta distinción porque yo creo que el deporte es el corolario de un gusto en sí, el clímax de algo, una especialidad regida por ciertas normas de campo, estructura, técnica, táctica y desempeño específico, mientras que la actividad física permanente e indispensable para el desarrollo integral del individuo no es una práctica generalizada en nuestro país. Por esto es muy importante para la Universidad que la actividad física y la promoción deportiva estén bien orientadas desde las primeras etapas escolares, porque la UNAM recibe a jóvenes de 16 ó 17 años que generalmente no tienen un hábito deportivo.

Vivimos una época de antipropaganda deportiva, a través de los medios masivos de comunicación se propicia el consumo de alimentos inadecuados, bebidas, cigarrillos, etc., sin que exista un contrapeso en la difusión de los programas que estimulan la sistematización de la actividad física, que existen pero son poco conocidos. Por lo tanto, es importante que la comunidad universitaria conozca lo que significa que el individuo realice una actividad física desde el punto de vista formativo, deportivo o competitivo y cómo puede hacerlo dentro de un seguimiento médico deportivo".

Según Heredia, los reajustes administrativos actuales no afectarán al deporte. "Yo creo que esta reestructuración es más bien optimización. Creo definitivamente que después de vivir situaciones conflictivas y cambios, las áreas se fortalecen. Además de que todos los que nos gusta el deporte y la medicina del deporte en particular, vamos a seguir luchando por ella de una forma u otra. Las crisis económicas afectan principalmente a la cultura y al deporte, aún cuando muchas veces estas actividades rescatan al país, porque la cultura es su esencia, y el deporte es su esencia física" ♦