

Guerreros sin Conciencia

Conscienceless Warriors

Alejandro Pino Oñate¹

Resumen

Ser un Weekend-Warrior es altamente perjudicial orgánicamente debido a falta de preparación física, realizar cualquier tipo de deporte competitivo inclusive contra amigos o contra sí mismos podrá producir lesiones o graves accidentes cardiovasculares mermando significativamente la salud del sujeto en su presente y futuro, lo que conlleva a perjudicar la calidad de vida funcional de la persona, además del alto costo económico que produce cualquier enfermedad para el patrimonio familia y sobre todo para el estado, ya que, el aumento de licencias médicas por lesión física o enfermedad producida por el juego desmedido empobrece sustancialmente las arcas estatales, porque los dineros y ayudas destinados para realizar otros proyectos que requieren su implementación en forma urgente para el crecimiento social se ven frustrados, porque el dinero tiene que ser destinado al pago de licencias médicas a las personas que sufren todo tipos de anomalías funcionales por ser deportistas ocasionales.

Palabras clave: Accidentes cardiovasculares, calidad de vida funcional, lesiones, licencias médicas, Weekend-Warrior.

Recibido: 02 de enero de 2022 Aceptado: 08 de febrero de 2023
Received: 02 January 2022 Accepted: 08 February 2023

Abstract

Being a Weekend-Warrior is highly organically harmful due to lack of physical preparation, doing any type of competitive sport, even against friends or against oneself, can cause injuries or serious cardiovascular accidents, significantly reducing the health of the subject in their present and future, which leads to impairing the functional quality of life of the person, in addition to the high economic cost that any disease produces for the family patrimony and especially for the state, since the increase in medical licenses for physical injury or illness caused by excessive gambling substantially impoverishes the state coffers, because the money and aid destined to carry out other projects that require their implementation urgently for social growth are frustrated, because the money has to be destined to the payment of

¹ Doctor en Ciencias de la Salud
UIB
alexpinoboxing@yahoo.es

medical licenses to people who suffer all kinds of functional anomalies due to being occasional athletes.

Keywords: Cardiovascular accidents, functional quality of life, injuries, medical leave, Weekend-Warrior.

Introducción

En tiempos pasados y en la actualidad se creía y se cree que la práctica de una vez por semana de cualquier deporte competitivo como fútbol, Baby fútbol, tenis, baloncesto incluso running fast, proporciona los beneficios psicofísicos y las adaptaciones morfo funcionales suficientes para el bienestar de la salud de las personas. Sin embargo debemos preguntarnos ¿estas iniciativas deportivas son realmente beneficiosas para la salud?, especialista en medicina del deporte, Profesores y fisiólogos de la actividad física concuerdan categóricamente con la Organización Mundial de la Salud, la cual recomienda la práctica deportiva 5 veces a la semana con 30 minutos de ejercitación, basado en un programa que beneficie las cualidades físicas y complementarias de la persona, porque la practica esporádica aumenta el riesgo de sufrir complejas lesiones musculo esqueléticas, serios dolores musculares y sobre todo muerte súbita en las personas que sufren de alguna enfermedad coronaria, que muchas veces por falta de control médico ni siquiera saben que la padecen.

Los adultos deberían acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. (Bull et al, 2020, página 4), ya que así el sujeto gozará de una mejor calidad

de vida en tres ejes fundamentales la vida familiar, deportiva y sobre todo la vida laboral la cual es fundamental para la estabilidad social porque el aumento de licencias médicas producidas por accidentes vasculares y osteo musculares por el deporte esporádico va en aumento en forma constante a nivel social año tras año, por ello se hacen necesarias las campañas educativas para evitar estos problemas de salud los cuales acarrear un empobrecimiento a nivel privado y estatal.

El riesgo de la salud en deportista ocasionales o Weekend-Worrior

Las consecuencias de ser deportista una vez por semana en hombres y mujeres podría producir toda clase de problemas metabólicos y músculos esqueléticos como esguinces, desgarros, fracturas, tendinitis, lumbalgia, los cuales podrían tener efectos negativos para la salud de la persona, por ejemplo “en el caso de deporte como el fútbol , baby fútbol o el baloncesto implican choques frecuentes, que, además se ven incrementados por el ímpetu y las ansias de ganar de los jugadores” (Medina, 2004, p. 251), los Weekend-Worrior sin conciencia de una vez por semana o de fin de semana que no han ejercitado sus cualidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y las cualidades complementarias como la coordinación y el equilibrio bajo un programa de entrenamiento elaborado por un profesional de la actividad física y salud antes de competir en cualquier deporte ya sea contra amigos o contra ellos mismos padecen muchas veces de lesiones musculo esqueléticas muy serias, las

cuales tienen una recuperación dolorosa y extremadamente lenta.

Entre los problemas que puede generar la práctica deportiva, sobre todo los deportes de intensidad elevada, se encuentra el mayor desgaste articular, básicamente, discos inter vertebrales, caderas, rodillas y tobillos. Así, parece que hay un mayor riesgo de osteoartritis en los practicantes de deportes de alto impacto (Conaghan, 2002), como es el caso del deporte de competencia, lo que afecta significativamente la vida laboral, social y familiar del sujeto, además el esfuerzo que realizan estos deportistas ocasionales no sirve de nada para aumentar la capacidad cardio respiratoria o mejorar la suficiencia morfo funcional, lo que conlleva a ocasionar todo tipo de anomalías funcionales e incluso se podrían producir infartos cardíacos porque la realización de actividades físicas intensas puede incrementar de manera temporal el riesgo de sufrir isquemia coronaria, ataque cardíaco y muerte súbita (Ofman et al, 2013), ya que, además muchos cuentan con un notorio sobrepeso, en especial de grasa visceral, la cual se aloja debajo de los músculos y puede ser peligrosa porque rodea los órganos vitales de la persona, según (González et al, 2008), “la grasa en exceso localizada selectivamente en la zona abdominal y/o la grasa visceral es la que más se correlaciona con riesgo de resistencia a la insulina y síndrome metabólico” (p. 279), razón fundamental que para poder evitar algún accidente es imprescindible hacer deporte con la glucemia controlada, llevar carbohidratos de acción rápida e ir siempre con una identificación de la enfermedad por si ocurre un incidente (Sanz, et al 2010).

Por otra parte los deportistas de una vez por semana tanto mujeres como hombres se ven muchas veces afectados por este

tipo de grasa corporal arriesgando enormemente su integridad psicofísica en cada juego o corrida y lo más probables es que a largo plazo se desarrolle o agudice más alguna patología que ya padece y que aumente el riesgo de sufrir un infarto al miocardio debido a que someten dicho órgano a una sobrecarga de trabajo en forma repentina y brusca la combinación de todas estas respuestas, junto con el estrés psicológico que suele estar presente en un escenario competitivo, establecen un ambiente propicio para elevar el peligro de sufrir episodios cardíacos y muerte súbita (Albert et al, 2000).

Sin duda que ser deportista de fin de semana o de una vez por semana origina consecuencias adversas en el sujeto sobre todo cuando este tiene asociadas enfermedades no transmisibles, por ello es un riesgo ser deportista ocasional sobre todo en las personas que cruzan la barrera de los 40 años y más, por otra parte trabajar jornadas extensas entre 8 y 14 horas sentado donde se produce un acortamiento de la musculatura isquiosural y debilitamiento de los extensores de rodilla y cadera.

Agregándole a esto el déficit muscular, la poca preocupación de una alimentación balanceada, estar con demasiado sobre peso o bajo peso, lo cual desalinea los miembros inferiores y desgata la columna vertebral y, si a esto le sumamos el estrés, el habito del alcohol, tabaquismo y consumo excesivo de cafeína las consecuencias para el sujeto pueden ser nefastas para sus sistema de salud a corto y largo plazo, pudiéndose producir un grave accidente en el individuo mientras realiza el juego deportivo, juego deportivo que aunque sea entre amigos siempre tiene una carácter competitivo y, la competencia es agresiva, no mide limites, exagera al

hombre y muchas veces nubla la razón de este con el afán de ganar.

De acuerdo con lo anterior, aquí sin duda juega un decisivo papel la educación para formar una nueva comprensión de la salud en el sujeto desde la educación básica hasta la edad adulta, con la intención de entregar conocimientos sobre la preparación de las cualidades físicas y complementarias para prevenir accidentes que pudiesen ocurrir por la falta de preparación, sin perjuicio de esto en la actualidad muchas compañías e instituciones, sobre todo a nivel latinoamericano siguen llevando adelante en sus políticas internas el auspiciar a sus funcionarios campeonatos deportivos de una vez por semana, creyendo que con ello el funcionario o trabajador tendrá una mejor salud para las actividades de la vida laboral, lo cual es totalmente cuestionable a nivel fisiológico, sin duda que el deporte es beneficioso para la salud, pero para realizar cualquier deporte de competencia ya sea amateur o profesional como se ha mencionado precedentemente el sujeto debe preparar su organismo.

Según el doctor Barry Franklin, director de rehabilitación cardíaca en el hospital William Beaumont en Royal Oak., Mich de los Estados Unidos, "El problema ocurre cuando se hace ejercicio vigoroso con un corazón enfermo o delicado, aquellos que mueren tienen la tendencia a ser gente de edad avanzada y que hacen ejercicio de manera ocasional, aún más, estos deportistas esporádicos, frecuentemente tienen uno o más factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares o tal vez tienen un historial clínico que incluye antecedentes familiares de las mismas enfermedades.

Franklin ha realizado un estudio a través de la asociación americana del corazón

este experimento fue conducido dentro de una de las cadenas más grandes de salud en los Estados Unidos y centros de ejercicio, este investigador junto a sus coautores el doctor Jason Conviser, sugieren que los resultados se pueden aplicar a aquellas personas que se ejercitan de manera ocasional ó los llamados "atletas de fin de semana". La investigación preliminar ha demostrado que el ejercicio vigoroso puede precipitar complicaciones cardiovasculares, particularmente en gente que es habitualmente sedentaria y con enfermedades del corazón. Por ejemplo las personas hipertensas, antes de realizar una actividad física intensa, tienen que normalizar su presión arterial ya que de no ser así están incrementando el riesgo de sufrir una patología cardiovascular (Del valle et al, 2015).

Por otra parte muchos deportistas de fines de semana o de una vez por semana al no encontrarse en óptimas condiciones físicas recurren a sustancias excitantes como la cafeína líquida o en pastillas, los medicamentos de tipo anfetamina, algunos medicamentos para el asma que contienen efedrina, etc., lo que estimula intensamente el sistema cardiovascular el cual actúan directamente sobre la adrenalina y favorecen la aparición de arritmias o aleteos auriculares que pueden provocar un desenlace fatal en el sujeto, ya que, "los efectos secundarios de las anfetaminas, además de cefalea, insomnio y ansiedad, son particularmente importantes para el deportista, debido a varios casos de muerte en el deporte inducidos por golpe de calor o por parada cardíaca" (Avois, et al, 2006).

Un estudio realizado por el investigador Siscovick el cual la población de referencia era aparentemente sana, sin evidencia de cardiopatía orgánica, los 133

hombres sin cardiopatía que tuvieron un paro cardíaco se clasificaron según el nivel de actividad física, en bajo nivel y alto nivel, el riesgo de paro cardíaco estaba transitoriamente aumentado durante el ejercicio físico de fuerte intensidad, pero cuando este último se practicaba regularmente se asociaba con reducción del paro cardíaco primario.

El resultado de este estudio pone de manifiesto un dato de extrema relevancia, el entrenamiento regular genera efectos sobre el organismo, en especial sobre el sistema nervioso autónomo con depresión de la actividad simpática e incremento del tono vagal que probablemente modifica el umbral de fibrilación ventricular (Serra, 2001, p.78), no obstante frente a los datos y sugerencias de médicos especialistas en cardiología, traumatología y actividad física para la salud la población aún mantiene malos hábitos relacionados con la actividad física y el deporte, cada persona saca sus propias conclusiones para entrenar sin estudiar fisiología deportiva, otras personas se juntan y forman verdaderas cofradías las cuales son asociaciones de individuos con unos mismos intereses en común, en este caso amigos guerreros deportistas de fin de semana o de una vez a la semana, estas cofradías se propagan por todo el mundo, la gran mayoría de las cofradías masculinas contienen rituales que deben seguir sus integrantes para poder seguir participando de aquella y, es precisamente aquí en donde se entrelazan la bebida alcohólica, el tabaco, la carne roja o alguna que otra sustancia que de vez en cuando, según la gran mayoría de estos guerreros no produce daño como es el caso del cannabis, es la creencia por ejemplo en muchas cofradías que la fiesta nocturna, son cábalas para que al otro día de juego deportivo les vaya bien, también una vez terminado el juego pasan al tercer tiempo

en donde como premio por el juego se atiborran de comida chatarra, también el fumar post competencia les calma la ansiedad.

Sin embargo este comportamiento no es extraño en la sociedad, pareciera ser parte del misterio de la competencia, como un festejo pre y post competitivo, total la cofradía piensa que durante el juego van a votar u oxidar todas aquellas sustancias que ingirieron el día anterior o dos días atrás en el festejo.

Así que gracias a ese juego todo volverá a ser igual que antes, por otro lado en la cofradía no hay comparación estética en donde buena parte de la hermandad es obesa por el abuso de grasa animal, carbohidratos y alimentación desordenada y fiesta, pero esto no influye en dejar la titularidad frente al juego, todo lo contrario la cofradía en su inconsciente sostiene que entre más grasa en el abdomen más es el grado de maestría que este posee frente a la competencia.

Entonces, estos hábitos permanecen en estos sujetos por décadas, por último, la cofradía es cínica, se miente a sí misma, porque, al momento de que algún miembro del grupo le llega a ocurrir algún accidente dentro de la competencia deportiva que realizan una vez por semana, como por ejemplo un fallo cardíaco, un desmayo, un ataque de asma, sentirse verdadera mal con un dolor de cabeza y estomago al mismo tiempo, o una descompensación a nivel general, la cofradía culpará al estrés laboral, al problema de la contaminación, a las preocupaciones políticas y familiares etc. pero nunca admitirá que por sus rituales constantes y a la falta de cuidado orgánico le ocurrió el accidente a su compañero de cofradía y todo seguirá igual que antes, por otra parte en la actual sociedad de

consumo la actividad física para la salud se presenta más como una necesidad de mercado que como un bien para la salud humana.

El ofrecimiento de las grandes corridas familiares que se anuncian por los medios de comunicación como son la televisión y la radio de 10, 20, e inclusive 40 kilómetros, claro que con una inscripción previa que no baja de una considerable suma en dinero que inventan las grandes marcas deportivas cada año con la finalidad de entregar salud a la comunidad, cuando en el fondo es un suculento negocio por los miles de participantes adheridos a la actividad que conjuntamente son apoyados por el gobierno de turno, lo que podría producir irremediablemente en muchas personas daños considerables en su organismo por exigirse físicamente o más bien ser un guerrero o guerrera runners una vez al año, muchas de estas individuos presentan lamentablemente durante y post competencia descompensaciones siendo muchas veces atendidos por el servicio de urgencia disponible por la organización de la competencia para luego seguir con el tratamiento médico al cual deben de someterse.

Este hecho sin duda empobrece y debilita como se mencionó con anterioridad el sistema económico de cualquier país, solo por el hecho de una competencia sin preparación, estos hechos nos dan a entender que el sobre esfuerzo y el estrés que genera el organismo es altamente perjudicial para el individuo afectándolo en tres ejes fundamentales la vida diaria, laboral y deportiva, por ello resulta alarmante la poca importancia que a nivel global se le ha dado al asunto de ser deportista una vez por semana es muy compleja, por un lado está la necesidad que las personas elijan libremente cuando

y como realizar actividad deportiva y, la necesidad que tienen las organizaciones el procurar que sus trabajadoras y trabajadores se puedan distraer sanamente aunque sea una vez por semana, lo cual condice con el actual pensamiento de mercado en que el trabajador o trabajadora con aquella actividad subirá su productividad en la organización, por ello muchas organizaciones a nivel planetario con sus respectivos órganos administrativos avalan campeonatos de baby fútbol, fútbol, baloncesto, voleibol, corridas etc. en sus trabajadoras y trabajadores una vez por semana, fin de semana o una vez al año.

La finalidad de que estos estén más felices en la compañía y, eso asegure una mayor producción para esta, sin embargo está demostrado que estas actividades deportivas una vez por semana no sirven para que el trabajador o la trabajadora potencian su salud, ya que, como se explicó en líneas precedentes se siguen generando un sinnúmero de licencias médicas por lesiones en el aparato locomotor lo que agudiza aún más el stress laboral que perjudica en forma significativa la economía de un estado y además desfavorece enormemente las relaciones familiares y sociales, ya que, el solo hecho de sentirse disminuido psicofísicamente, con problemas serios de locomoción generarán a corto y mediano plazo desavenencias y frustración en la persona al no poder disfrutar de los acontecimientos sociales y familiares que brindan los días libres y festivos durante cualquier época del año, por otra parte, la práctica regular de un programa de ejercicio confeccionado por un técnico calificado o profesional de la actividad física genera nuevas redes neuronales y mejora las funciones cognitivas al incrementar la plasticidad sináptica y, sobre todo al mejorar la condición

cardiovascular aumenta la circulación sanguínea cerebral, específicamente, fomenta el crecimiento de células endoteliales cerebrales, lo que lleva a la formación de nuevos vasos sanguíneos a lo largo del cerebro (Cotman, et al, 2007).

Lo que sin duda favorece enormemente la salud mental de la persona que practica actividad física en forma regular, produciendo en ella un mayor bienestar psicofísico para enfrentar de mejor manera los desafíos que constantemente nos brinda el quehacer social y cultural del cual es parte el individuo, por ello es que la actividad física es necesaria y obligatoria antes de cualquier competencia, es el mejor seguro de vida que la persona puede tener para incrementar sus cualidades físicas y complementarias promoviendo el rejuvenecimiento del sistema circulatorio y osteomuscular, es sin duda alguna el mejor tratamiento no farmacológico contra los procesos del envejecimiento del cual todos los seres humanos somos parte.

Conclusión

Si la persona no posee un entrenamiento previo de las cualidades físicas y realiza algún deporte competitivo supone un alto riesgo para su integridad física y psicológica, ya que, se lleva al organismo a soportar cargas e impactos muy superiores a los habituales, sobre todo en aquellos sujetos con un evidente sobre peso el cual es un alto predictor de alguna o varias enfermedades no transmisibles, las cuales constituyen un alto riesgo para la persona que las padece, pudiendo desencadenar por el juego desmedido algún accidente osteo muscular o vascular,

lo que provocaría diversos efectos nocivos para la salud psicofísica de la persona, además de asumir económicamente los elevados costos que conlleva cualquier tipo de recuperación física y orgánica, junto a esto si a la persona o deportista esporádico se le prescribe licencia médica a través de algún facultativo de la salud lamentablemente el estado deberá asumir los costos asociados a la licencia médica, lo que perjudica enormemente las arcas fiscales de este.

Al parecer entre estos deportista tener un esguince, un desgarro, un desplazamiento rotuliano o estar ad portas de un infarto cardiovascular sería inconscientemente un hecho natural o parte del juego y, por cierto podríamos afirmar que cuando la persona sufre alguna lesión por el juego brusco y desmedido lo haga sentir más viril, como una herida de batalla, con un sentimiento de orgullo semejante a un héroe de guerra, por consiguiente ser deportista de una vez por semana o de fin de semana sería entonces parte de la cultura occidental, cultura que en su gran mayoría de la veces es reactiva, lo que hace que este tipo de conductas se perpetúe en el tiempo, lo cual impide llevar a cabo políticas públicas que demanda la colectividad, porque los recursos destinados a estos programas deben solventar miles de licencias médicas producidas por el deporte esporádico. Entonces con una acabada intervención educacional en actividad física y salud podríamos acabar con este ciclo perpetuo que lesiona cada año a miles de personas y acaba con la vida de seres humanos que lo único que desean es competir, divertirse y mejorar su calidad de vida.

Referencias

- Albert, C. M., Mittleman, M. A., Chae, C. U., Lee, I. M., Hennekens, C. H., & Manson, J. E. (2000). Triggering of sudden death from cardiac causes by vigorous exertion. *New England Journal of Medicine*, 343, 1355-1361.
- Avois, L., Robinson, N., Saudan, C., Baume, N., Mangin, P., & Saugy, M. (2006). Central nervous system stimulants and sport practice. *British Journal of Sports Medicine*, 40(Suppl 1), i16-i20.
- Bull, F., & Willumsen, J. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 4.
- Conaghan, P. G. (2002). Update on osteoarthritis part 1: Current concepts and the relation to exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 36, 330-333.
- Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L.-A. (2007). Exercise builds brain health: Key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in Neurosciences*, 30(9), 464-472.
- Del Valle Soto, M., Manonelles Marqueta, P., De Teresa Galván, C., Franco Bonafonte, L., Luengo Fernández, E., & Gaztañaga Aurrekoetxea, T. (2015). Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *Archivos de Medicina del Deporte*, 32, 281-312.
- Franklin, B. (2000, Diciembre 15). Hacer ejercicio sólo a veces puede ser peligroso para su salud. La Prensa de San Diego. <http://www.laprensa-sandiego.org/archieve/december15/salud.htm>
- González, G., Peinado, B., & Meléndez, O. (2008). Obesidad. En López Chicharro & López Mojares (Eds.), *Fisiología clínica del ejercicio* (p. 279). Editorial Médica Panamericana.
- Medina, A. M. (2004). *La asunción del riesgo por parte de la víctima. Riesgos taurinos y deportivos* (p. 251). Ediciones Dykinson.
- Ofman, P., Khawaja, O., Rahilly-Tierney, C. R., Peralta, A., Hoffmeister, P., Reynolds, M. R., et al. (2013). Regular physical activity and risk of atrial fibrillation: A systematic review and metaanalysis. *Circulation Arrhythmia and Electrophysiology*, 6, 252-256.
- Sanz, C., Gautier, J. F., & Hanaire, H. (2010). Physical exercise for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Diabetes & Metabolism*, 36, 346-351.
- Serra, G. J. (2001). *Salud integral del deporte. Actividad física e incremento del riesgo cardiovascular* (p. 78). Editorial Springer Ibérica.