



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 160/1205 - Conocemos las ventajas del ejercicio físico, pero ¿Y las desventajas?

C.M. Sánchez Pérez<sup>a</sup>, G. Alcántara López-Sela<sup>b</sup>, L.E. Cano Lucas<sup>c</sup>, A.V. Bazo Fariñas<sup>d</sup>, M.J. Méndez Salgueo<sup>d</sup>, M. Candela Maestú<sup>e</sup>, D. Gibellino Coelho Achega<sup>f</sup>, M. Forte Guerrero<sup>a</sup>, A.M. Cantero Macedo<sup>e</sup> e I. Piriz Martínez<sup>e</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente 2º año Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Valdepasillas. Badajoz. <sup>b</sup>Médico Residente de 1º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. <sup>c</sup>Médico Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. <sup>d</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. <sup>e</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz.

### Resumen

**Objetivos:** Determinar en número de episodios de rabdomiolisis en nuestra consulta para intentar concienciar a la población más joven de una realización responsable del ejercicio. Dar a conocer tanto los beneficios como los problemas médicos derivados de una actividad intensa, que sean capaces de reconocerla y consulten lo antes posible.

**Metodología:** Se revisan las historias de casos diagnosticados de rabdomiolisis vistos centro de salud y urgencias en los últimos 6 meses (octubre 2014-marzo 2015).

**Resultados:** Tras la revisión de casos de rabdomiolisis en nuestros pacientes, detectamos 6 casos en pacientes jóvenes, sin antecedentes personales de interés y en relación con la práctica de un ejercicio físico intenso, spinning. Estos jóvenes eran personas con una actividad física previa leve-moderada. Todos desconocían la rabdomiolisis y sus consecuencias. Ninguno fue advertido por su monitor sobre la posibilidad de aparición de esta patología.

**Conclusiones:** Junto a la prescripción de ejercicio físico, deberíamos aconsejar y alertar sobre lesiones y este tipo de patología, el peligro que entrañan, sobre todo en la gente joven ya que son personas que creen que pueden realizar ejercicio físico sin ninguna consecuencia para su salud. El ser joven y aparentemente sano y la ignorancia o desconocimiento de que existe esta patología, les hace pensar que van a ser capaces de aguantar intensas sesiones de ejercicio o “tener algunas agujetas al día siguientes”. Sería recomendable que los monitores de estas actividades tuvieran nociones claras de los posibles efectos perjudiciales de dicho ejercicio.