



Medicina de Familia. SEMERGEN

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



300/12 - IR A TRABAJAR: ¿DEPORTE?

J. Ávila Rivera^a, M. Pérez Villegas^b, M. Luque Rodríguez^c, R. Villa Caro^c y J. Castro Moreno^d

^aMédico. UGC Las Lagunas. Mijas. Málaga. ^bTrabajadora Social y Enfermera. UGC Bujanlance. Córdoba. ^cMédico. UGC La Carlota. Córdoba. ^dMédico de Familia.

Resumen

Descripción del caso: Paciente varón de 30 años, deportista regular-ocasional (gimnasio, bicicleta de montaña, barrancos, espeleología...), normopeso; acude a consulta varias veces por semana ya que es médico de urgencias en el Centro de Salud y realiza avisos en ambulancia, algunas veces va a otros centros del distrito a cubrir algunos puestos de primaria o urgencias. Como persona "curiosa por los cacharritos (weareables)" ya que los usa para sus actividades deportivas semanales, se plantea qué uso de energía se utiliza en una jornada en urgencias, ya sea de 8 horas, una guardia de 17 horas, así como en un turno de atención primaria. Por ello se ha controlado cada turno con un reloj de montaña con conexión GPS así como banda cardíaca; realizando posteriormente un análisis puntual de todos los parámetros, interrelacionándolos con los eventos que ocurren durante el turno: cambio de frecuencia cardíaca dependiendo de la patología ante la que se encuentra; número de pasos, movilidad en los avisos, tiempo de descanso o reposo, dispersión para realizar los avisos (al ser zona de mucha dispersión) que se descontarán al realizarlos en ambulancia; entre otros factores.

Exploración y pruebas complementarias: COC, BHP, normocoloreado, sobrepeso grado I. Exploración física normal. Durante cada turno se comienza un track, con reloj Suunto Ambit Peak 3; así como con la banda de Fc que incorpora. Se cierra el track al finalizar el turno, tras lo cual se realiza el análisis. Se compara resultados en varias situaciones, como son: un turno de mañana, un turno del tarde, una guardia de domingo, un barranco un domingo, una mañana realizando actividades del día a día.

Entre las variables que se miden se encuentran: Km recorridos, frecuencia cardíaca, Km recorridos en avisos, gasto calórico, reposo en turnos.

Juicio clínico: Actividad física moderada. Reacciones físico-emocionales. Gasto calórico.

Diagnóstico diferencial: Interrelacionar gasto de calorías así como numero de pasos o periodos de actividad con: actividad física normal del paciente y actividad deportiva puntual que realiza el paciente.

Comentario final: Algunas veces el trabajo de médico en un punto de urgencias con ambulancias puede considerarse por resultados o gasto físico una actividad deportiva. Como toda persona, vivimos en un entorno en el que nos enfrentamos con problemas o situaciones más tensas, por lo que las reacciones fisiológicas de miedo-tensión nos afectan. Al realizarse días puntuales en distintos

turnos y no ser dependiente de rutina, muy dependiente de factores como número de avisos o localización de los turnos, solo yo dispongo de dicho weareable. No presento ningún conflicto de intereses con ninguna marca comercial de las que aparecen.

Bibliografía

1. Toral J. ¿Cuánto anda un médico de guardia? [Internet]. Juan Toral. 2017 [cited 1 June 2017]. Disponible en: <http://www.juantoral.com/mis-blogs/curiosidades-medicas/233-cuanto-anda-un-medico-de-guardia>
2. Move de Alexavri 7:22 h Trekking [Internet]. Movescount. 2017 [cited 1 June 2017]. Disponible en: <http://www.movescount.com/es/moves/move159322011>
3. Move de Alexavri 7:46 h Trekking [Internet]. Movescount. 2017 [cited 1 June 2017]. Disponible en: <http://www.movescount.com/es/moves/move158931065>
4. Move de Alexavri 15:16 h Trekking [Internet]. Movescount. 2017 [cited 1 June 2017]. Disponible en: <http://www.movescount.com/es/moves/move158801005>
5. Move de Alexavri 1:47 h Montañismo [Internet]. Movescount. 2017 [cited 1 June 2017]. Disponible en: <http://www.movescount.com/es/moves/move158531962>