

El Golf, aconsejable durante el embarazo



La Real Federación Española de Golf promovió, de la mano de Solán de Cabras, una nueva jornada de los Desayunos Golf es Salud, una mesa redonda compuesta por especialistas médicos de prestigio en la que se debate sobre los efectos beneficiosos relacionados con la salud que conlleva la práctica del golf. Esta vez el turno era para los ginecólogos, que trataron temas tales como la práctica del deporte durante el embarazo o los efectos de la menstruación durante la competición.

El Doctor José Antonio García Donaire, reconocido nefrólogo y director médico de estas jornadas, presentó el famoso estudio realizado por el profesor Andrew Murray, de la Universidad de Edimburgo, en el que se detallan los beneficios de golf en la salud. “Es un deporte en el que se pasan muchas horas haciendo ejercicio y vida social, y es una actividad que sirve para combatir aquellos males que sacuden nuestra sociedad”, explicó.

Entrando en materia, José Antonio García Donaire expuso el caso del metanálisis realizado en Suecia, donde se tomó una muestra de 300.000 personas de distintas edades. El estudio determinó que los jugadores de golf viven en torno a cinco años más, un dato importante. “El cáncer de mama se reduce en un 20%, pero en este caso no estrictamente por la práctica del golf, sino por el hecho de practicar deporte en general”, especificó.

Tomo la palabra a continuación Adriana Zwanck, golfista profesional, que relató su experiencia jugando a alto nivel estando embarazada. “Al principio vas con más miedo, pero te sueltas y

te sienta muy bien. Mi teoría es que cuando estás acostumbrada a hacer esa actividad es más sencillo, hay chicas en el LPGA que juegan hasta los ocho meses de embarazo”, dijo.

A este respecto, Macarena Campomanes, una de las mejores golfistas españolas amateurs de todos los tiempos, agregó que llegó a jugar un torneo poco antes de que naciese uno de sus hijos. “Me encontraba fenomenal. No supuso problema alguno; el problema para mí hubiese sido quedarme en casa”, indicó.

Ginecólogos y golfistas resaltan el papel de la actividad física durante el embarazo en la sexta sesión de los Desayunos Golf es Salud

Fotos: Luis Corralo



La influencia de la menstruación en la actividad golfística

La periodista Carmela Fernández-Piera participó de la jornada a través de un vídeo en el que explicaba cómo afecta la menstruación a una jugadora profesional. “Muchas de las chicas nos cuentan que esos días se ven con menos concentración y mucho más débiles. Algunas tratan de mitigar esos efectos con una alimentación específica controlada por un nutricionista”, contó.

Nadie mejor que Mar Ruiz de la Torre, Presidenta del Comité Técnico Amateur Femenino (CTAM) y capitana en muchas ocasiones de los Equipos Nacionales, para relatar cómo viven esos momentos las jugadoras. “En estos tiempos hay mucha más información. Pero hay de todo, desde chicas muy jóvenes que vienen muy informadas a otras de 20 años que apenas han pasado por el ginecólogo. Lo que sí que saben todas es lo

que pueden y no pueden tomar para no dar positivo en un control anti dopaje”, señaló.

En este punto intervino el Doctor Rafael Navazo, especialista en Ginecología, que recordó que hay que tener cuidado con el control del periodo. “Las atletas profesionales deben tener un tratamiento específico, pero con cuidado”, apuntó. A este respecto, el Doctor Jackie Calleja, también ginecólogo, relató el caso de una atleta china que perdió una medalla olímpica por los efectos de la menstruación, y lamentó que muchas deportistas profesionales desconozcan que con tratamientos específicos se puede controlar la regla. “Hay muchos más fármacos hormonales que antes, pero hay que ser muy prudentes con su uso”, matizó José Antonio García Donaire.

No faltó la aportación de Adriana Zwanck, que mostró la visión de la golfista profesional. “Creo que nunca se le ha dado la importancia debida a un tema como el de la menstruación, ya que

en esos días solo puedes tomar ibuprofeno porque puedes dar positivo en el control anti dopaje. Hemos tenido casos de jugadoras con sangrado abundante por la regla que no tienen en el campo un baño para cambiarse”, lamentó. Por su parte, el Doctor Luis Feijóo Rodríguez, Jefe del servicio de Ginecología y Obstetricia de la Clínica Cemtro, introdujo otra variante en el debate, el estrés. “Influye mucho en la mujer adulta, en la niña y en la embarazada, no lo olvidemos”. Sincero, Luis Feijóo Rodríguez admitió que cuando le dijeron de venir a hablar de golf y ginecología no sabía muy bien por dónde tirar. “Y quedé abrumado de la cantidad de datos interesantes que hay al respecto. Se me ocurre que a todas estas mujeres de una edad a las que se les aconseja andar rápido con bastones les digamos que prueben a sustituir el bastón por un palo de golf. Es nuestra obligación abrir nuestros horizontes y los de los pacientes”, comentó. ✓