

La muerte súbita es un hecho inesperado que puede ocurrir en cualquier momento de la vida y que, por lo general, suele darse en personas sanas (o sea con ausencia de enfermedad). Los tres términos en los que se apoya cualquier definición de muerte súbita son: 1º natural, 2º inesperada y 3º, rápida. "Entre las causas que pueden provocar una muerte súbita se encuentran las cardiológicas y las no cardiológicas. Las primeras se relacionan con diferentes factores, algunos de los cuales pueden ser detectados y otros no" explica el doctor Luis Barja, jefe del Servicio de Electrofisiología del Hospital Universitario Austral (HUA).

"Entre las personas mayores de 40 años la causa más frecuente de muerte súbita sigue siendo la enfermedad coronaria; mientras que en los más jóvenes, por lo general este cuadro obedece a condiciones eléctricas, que son básicamente alteraciones genéticas en las que no se registra daño estructural y que, por ende, son más difíciles de prever", agrega el especialista.

Dietas estrictas y actividad física excesiva: ¿pueden llevarnos a la muerte?

En el caso de Romina, las inquietudes de la opinión pública giraron en torno de posibles trastornos alimentarios acompañados de actividad física exagerada. Lo cierto es que a todas las mujeres nos interesa vernos bien y estar lindas; ahora bien, muchas veces, en el carrera por la estética, nos olvidamos de la salud. ¿Es posible que una dieta estricta y una rutina excesiva de ejercicio nos puedan llevar a la muerte? "Cuando empezás a ir al gimnasio todos los días, quedándote más de una hora pensando en que 'no me va a hacer nada, si el ejercicio hace bien', ya te encontrás en peligro. Para empezar, no te pensás como sujeto diferente, sino que creés que tu cuerpo tiene las mismas necesidades que todos los demás", explica Fernanda Bellusci, médica especialista en desórdenes alimentarios y coordinadora del equipo de Desórdenes Alimentarios del Programa de Adolescencia del Hospital de Clínicas. "Si una mujer va tres veces por semana al gimnasio y se hizo un chequeo de salud unos meses atrás, entonces se encuentra dentro de parámetros equilibrados. Ahora, si empieza a obsesionarse haciendo dietas sin control por su cuenta y agregando más horas al gimnasio, ahí ya entra en un terreno peligroso. El exceso reside en que la persona no sabe si se encuentra preparada para ese nivel de demanda de dieta y de ejercicio físico", advierte la licenciada en Nutrición

Carina Ringel, especialista en desórdenes alimentarios y obesidad de AIDA (Asistencia Integral de Desórdenes Alimentarios). En gran parte, entonces, la entrada en una zona de peligro dependerá del concepto de salud que apliquemos sobre nosotras mismas. Conviene hacernos una pregunta y responderla sinceramente: ¿Es la salud un simple trámite o una responsabilidad vinculada con el cuidado propio? "La que está en riesgo es aquella que considera el asunto como una gestión más, que se concentra más en la estética que en sentirse realmente bien y saludable", señala Bellusci.

La prevención

Un paso en el cuidado de nuestra salud es informarse a la hora de presentar un apto físico, el documento que solicitan los gimnasios o centros a sus clientes (ver recuadro) y no creer que este es un simple "papelito" que tenemos que presentar para que nos dejen hacer gimnasia. "El proceso es tan sencillo y complejo como apropiarnos de nuestra salud. Si queremos estar lindas y saludables debemos ir al médico a controlarnos para conocer el tipo de actividad física que podemos hacer. También podemos ir a la nutricionista para que nos organice una dieta que sea coherente con nuestro estado y con el ejercicio que vamos a comenzar. El objetivo siempre debe ser doble: bajar de peso (si fuera necesario) y estar saludable", sostiene Bellusci.

La zona de riesgo

El interrogante esencial, entonces, es cuándo el exceso de ejercicio físico y las dietas estrictas pueden causar muerte súbita. "Si bien la relación no es lineal ni de causa efecto necesariamente, lo cierto es que cuando la alimentación que recibimos no es acorde con el gasto metabólico al que nos exponemos existe una posibilidad real de que esto suceda", advierte Bellusci. Es decir, las personas ingresamos una cantidad de alimentos que son la energía necesaria para vivir. La cuestión es que cuando hacemos actividad física, el gasto de energía es mayor. Para detectar los síntomas debemos estar atentas y actuar a conciencia: el cansancio extremo, el insomnio, un estrés pronunciado, los mareos y desmayos frecuentes, la desconcentración, la disminución del rendimiento en el trabajo y en el estudio y la mayor tendencia a enfermarnos porque nos bajan las defensas son indicadores de que estamos en una zona de riesgo. "Muchas mujeres entrenan una vez por semana con amigas y juegan al fútbol o al hockey. Eso está bien. Ahora, cuando un fin

de semana se pasan cinco horas seguidas participando de un torneo, eso es un exceso de actividad física compulsiva que las pone en una situación de peligro", sostiene Ringel. El descenso de los electrolitos es un factor de relevancia a la hora de establecer un posible peligro de muerte súbita. "La pérdida de líquido por la transpiración, sumada quizás a la ingesta de diuréticos y laxantes, nos hacen eliminar los electrolitos necesarios para vivir: calcio, cloro, sodio, magnesio y, especialmente, potasio. Si bien estas sustancias funcionan en todas las partes del cuerpo, son fundamentales para el corazón. Si se pierden estos electrolitos, el corazón deja de funcionar", concluye Bellusci. ■

APTO FÍSICO

Para obtenerlo consultá a tu médico clínico. Los especialistas indican que, en una persona de entre 20 y 35 años, esto es lo que implica un análisis a conciencia que puede ser firmado por un profesional idóneo:

- 1/ Examen clínico físico.
- 2/ Análisis de sangre que mida cómo están los electrolitos, cómo funcionan los riñones y el hígado. El estado de los glóbulos rojos y blancos en sangre. El nivel de grasas.
- 3/ Radiografía de tórax y electrocardiograma.
- 4/ Cuando se tiene otra enfermedad de base, por ejemplo la presión alta o problemas cardiológicos, necesariamente se debe realizar una ergometría y un ecocardiograma.

En pacientes que presenten angina de pecho, infarto de miocardio, angioplastia o cirugía coronaria puede ser aconsejable realizar cámara gamma, Spect, ecocardiograma, ecodoppler y, en los portadores de arritmias es importante evaluar la efectividad de la medicación, explica Sergio Sarquis, médico clínico del Centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi. Carina Ringel agrega que la visita a un nutricionista es crucial para evitar fallas cardíacas y de todo tipo. "No hay que comer menos de lo que vamos a gastar. Por ejemplo, 600 calorías por día en un ámbito no controlado es un factor alto de riesgo. Según la estadísticas mundiales, se necesitan alrededor de 2.000 calorías para estar saludable. El especialista sabrá la actividad física que realizaremos y, en función de eso, podrá plantear un plan de alimentación personalizado", explica.