

El Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio en el Albergue Olímpico

El concepto de la frase latina "*mens sana in corpore sano*" se ve plasmado en los esfuerzos de la sociedad para fomentar la actividad física. La Medicina, a su vez, interviene para mejorar algunos problemas que se pueden presentar al realizar actividad física. En base a estudios médicos e investigación se puede definir cada vez mejor lo que es bueno y conveniente para cada individuo. En el Albergue Olímpico de Puerto Rico, ubicado en Salinas, se ha edificado la sede del Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio (SADCE) para trabajar en beneficio de los deportistas en particular y de nuestra sociedad en general.

Conceptos de salud y deporte

La Organización Mundial de la Salud define la salud como "el estado de completo bienestar físico, psicológico y social al que podemos aspirar", y no solo como la simple ausencia de enfermedad.

El deporte es una actividad que nos puede ayudar a lograr este objetivo de salud, en todos sus aspectos. Los beneficios de la salud deben estar al alcance de todos, y también llegar a los niños y adolescentes que comienzan a experimentar con actividades deportivas.

De acuerdo a lo anterior, se requiere dar el mayor apoyo a la participación colectiva de la práctica del deporte y el ejercicio en todos los niveles y en todos los lugares del país, ya que existe un vínculo estrecho entre la salud de los pueblos, la masificación del deporte y el rendimiento deportivo.

Beneficios

A través del estímulo de la práctica del ejercicio y del deporte, se puede lograr un estado óptimo de salud física y mental. Un aumento en el nivel de actividad física y gasto calórico está relacionado con una disminución en la incidencia y prevalencia de la enfermedad coronaria, un serio problema de morbilidad y mortalidad en Puerto Rico. Además, ayuda a desarrollar individuos saludables y productivos.

Concepto de un Centro de Salud Deportiva

El Centro de Salud Deportiva contribuye a:

- Mejorar nuestro entendimiento sobre los efectos biológicos, psicológicos y sociales en el ser humano que conllevan la práctica del deporte, el ejercicio y el entrenamiento.
- Seleccionar el talento deportivo.
- Identificar la forma en que se masifica el deporte.
- Desarrollar un plan científico de entrenamiento para los atletas de alto rendimiento.
- Mejorar la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de diversos problemas de salud física y mental.
- Reducir el riesgo de padecer de diversas patologías crónicas como: las enfermedades del corazón, condiciones neuromusculares y otras enfermedades de tipo fisiológico y mental.



La masificación del deporte y la integración de la ciencia y el deporte son procesos inseparables que deben ocurrir en forma paralela, para mejorar la salud física y mental del pueblo. Es, además, el proceso esencial para el desarrollo de atletas de alto nivel.

El Centro en el Albergue Olímpico

El Centro (SADCE) surge del esfuerzo conjunto entre el Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico y el Comité Olímpico de Puerto Rico. En 1987 se estableció un convenio de colaboración y un contrato de trabajo, ambos con el Albergue Olímpico.

Al año siguiente comienza sus labores el Centro bajo un marco multidisciplinario de salud para ofrecer servicios gratuitos a los niños de la Escuela Técnico Deportiva y a los atletas federados del Comité Olímpico. Es parte integral del Departamento de Medicina Física, Rehabilitación y Salud Deportiva de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico. Cuenta con un equipo de 29 profesionales de medicina y de las profesiones relacionadas con la salud.

El Centro consta de varias Unidades de Servicio para los atletas. Estas son:

- La Unidad de Servicios Primarios
- La Unidad de Lesiones Atléticas
- La Unidad de Fisiología del Ejercicio
- La Unidad de Bioestadísticas
- La Unidad de Salud Oral y
- La Unidad Biopsicosocial

En el 1990 el Centro fue designado como custodio de la salud de los atletas del Comité Olímpico de Puerto Rico.

El primer director SADCE fue el Dr. Walter Frontera y su segundo director es el Dr. Enrique Amy, quien ha estado a cargo del desarrollo del nuevo local que se ha construido en Salinas, en el mismo Albergue Olímpico, y el cual cuenta con las más modernas instalaciones. 