

1.3 Factores A Tener En Cuenta A La Hora De Afrontar Un Programa De Actividad Física Para Personas Con Síndrome de Down.

Existen múltiples factores que influyen directamente en la salud y el rendimiento de los deportistas. Las personas con síndrome de Down suelen presentar problemas diversos que influyen de una u otra manera en la realización de la actividad deportiva. Por este motivo toda programación debe ser lo suficientemente flexible como para comprender este hecho y asumir las modificaciones pertinentes. Así pues destacaremos los siguientes factores a tener en cuenta:

- Factores cardiovasculares

Toda actividad física mantenida implica un incremento del ritmo cardiaco y de la frecuencia respiratoria además de una activación motriz. El cuerpo debe poder asumir ese incremento y adecuar su metabolismo y funcionamiento a las condiciones que se den. Éste hecho se acentúa en la práctica deportiva de sujetos con Síndrome de Down, ya que un alto porcentaje padece afecciones cardíacas de diversa índole.

En el caso de esta población, en una misma actividad se producen otros tantos tipos de respuesta al ejercicio como usuarios lo practican. Por lo que es importante que en la programación se tenga en cuenta este proceso y se valore con cada persona y sus posibilidades.

Los factores cardiorrespiratorios, desde el punto de vista deportivo, repercuten en la capacidad para mantener la intensidad de la tarea. Puede resultar que durante una sesión algún usuario se sienta fatigado por la práctica debido a que la adaptación al ejercicio es lenta. Para evitar esta situación debemos plantear una progresión meditada que ayude, desde el punto de vista fisiológico, a conseguir el nivel mínimo de adaptación, para desde ahí plantear, día tras día, un aumento de la intensidad.

El entrenador por lo tanto debe conocer las posibilidades de cada usuario antes de la práctica para poder empezar a plantear una programación. Creemos que es necesario hacer una prueba de esfuerzo o un control cardiaco (Electrocardiograma y Ecocardiografía) a los usuarios que marquen el inicio y las posibilidades de nuestra labor.

Para tener un control objetivo sobre estos factores una herramienta muy útil es el pulsómetro, que junto con la prueba de esfuerzo constituirán las principales fuentes de información. Con este sistema conseguimos tener en todo momento datos sobre la frecuencia que el corazón alcanza a lo largo de la sesión y de esta manera identificar cuales son las situaciones en las que se produce mayor actividad cardiaca.

Entendemos que no es normal disponer de tantos pulsómetros como usuarios practiquen la actividad deportiva. Por lo que sí deberemos poner especial atención en controlar a aquellos usuarios que en la prueba de esfuerzo hayan mostrado mayores dificultades de adaptación, ya sea a través de pulsómetros o a través de control de pulso manual (preferentemente pulso radial), tarea tras tarea.

- *Factores traumatológicos*

Los principales problemas que se pueden presentar en esta población desde el punto de vista traumatológico son dos, la hiperflexibilidad muscular y articular y la afectación de las vértebras C1 y C2 (subluxación atloaxoidea).

La primera repercute directamente sobre la carga que pueda asumir cada una de las articulaciones en el proceso del ejercicio, por lo que se debe tener en cuenta en situaciones con cambios rápidos de dirección, grandes frenadas y aceleraciones, saltos verticales y horizontales, sobrecargas, apoyos palmares y especialmente en estiramientos. En las programaciones este hecho debe quedar reflejado evitando en la medida de lo posible éste tipo de tareas, o planteándolas con una progresión especialmente destinada a preparar el cuerpo para este fin.

La afectación atloaxoidea es fácilmente identificable mediante radiografía. En el caso de que ésta exista evitaremos movimientos bruscos en la zona cervical, tales como flexo-extensiones excesivas o rotaciones rápidas y pasivas del cuello, que se dan en situaciones como juegos de contacto, volteretas, etc.

- *Factores motores*

En lo que se refiere a factores motores existen diversidad de ejemplos. Encontramos problemas de coordinación y equilibrio, pies planos, sobrepeso, extremidades cortas, diferencias del desarrollo físico y madurativo entre los usuarios, desviaciones de la columna (escoliosis, lordosis...) e incluso problemas visuales que alteran o modifican la percepción espacial, etc.

Para paliar estos factores contamos con adaptaciones de juegos y nuevas formas de aproximación a los deportes y la actividad física que facilitan en la medida de lo posible el acercamiento de este tipo de actividades a este colectivo.

- *Factores cognitivos*

Principalmente debemos ser conscientes de que el grado de deficiencia intelectual afecta directamente a la interpretación e imagen que los deportistas van a tener sobre el deporte y los aspectos necesarios para practicarlo. Aspectos de tipo deportivo, como la necesidad de calentar y estirar o de tipo higiénico, como puede ser la ducha o las necesidades fisiológicas.

Los factores cognitivos hacen referencia a la comprensión de la información y la ejecución de la misma. Esto implica diversas cuestiones como la forma, tiempo y lugar en los que la información debe ser transmitida, el número de personas que deben darla, el apoyo de material visual, la ausencia de distracciones o ruidos y la necesaria inclusión de un ejemplo de la práctica a realizar.

La información inicial y la explicación de las tareas deben ser muy claras y a la vez no pueden dilatarse demasiado en el tiempo, para no perder la intensidad de la sesión, no quedarnos fríos y porque demasiada información producirá el efecto contrario, es decir, se saturarán y se dispersarán entre tantas explicaciones. Por este motivo es recomendable acogernos a un protocolo para realizar esta tarea, consiguiendo que los usuarios identifiquen de manera progresiva el lugar y el modo de atender y entender las normas y reglas necesarias para realizar las actividades. Es recomendable que la información la proporcione sólo una persona, lo que facilita que se centre la atención sobre ella y que no se tenga que atender a varios interlocutores. Debemos asegurarnos siempre que se ha entendido todo, realizando preguntas

directas a los usuarios y apoyando la explicación con un ejemplo visual que realizará normalmente el monitor junto con algún usuario.

El lugar elegido para dar la información repercutirá positivamente por diversas razones. El hecho de utilizar siempre el mismo lugar hará que los chicos y chicas se acostumbren a que en este se debe atender. A su vez debe ser un sitio algo apartado de donde se desarrollen las tareas, que sea fácil centrar la atención en un punto en el que se situará el monitor y que se aleje de puertas, gradas o cualquier otro elemento que pueda distraerlos. Como ejemplo puede servir una esquina del pabellón donde los chicos y chicas estén orientados hacia la pared y el monitor se sitúe en ella para dar las explicaciones. Se puede utilizar una pizarra o algún otro tipo de material para dar una visión general y facilitar la comprensión.

Existen además de los factores mencionados diversas afecciones como diabetes, hemofilia, patologías hormonales y enzimáticas, etc, que repercuten en la manera de plantearnos las sesiones, haciendo que sea necesario programar las actividades de una forma más moderada o adaptando la intensidad a niveles muy bajos.