



## Introducción

Martínez Moreno Iván

Nuestro objetivo principal es conocer aquellas medidas de salud prioritarias para el mantenimiento y mejorar el estado de los deportistas.

## Material y métodos

Es una revisión bibliográfica, he realizado una amplia búsqueda en español, en diversas bases de datos como: Scielo, Dialnet, Lilacs, Cuiden, Ibecs y Adolesc. Finalmente se seleccionaron 21 documentos.

## Resultados

El patrón funcional nutricional suele estar alterado en muchos atletas provocando daños digestivos, metabólicos, óseos y neurológicos. Es primordial realizar una dieta equilibrada, los carbohidratos como base. No olvidar la necesidad de lípidos y proteínas. Importante reposición líquidos. Las trastornos más prevalentes son la anorexia nerviosa y bulimia. Los patrones de descanso y tolerancia a la actividad también se encuentran alterados. Se deben de realizar intervenciones para evitar el estrés psicológico y aumentar afrontamiento. Se deben de tomar medidas para prevenir lesiones físicas como: evitar grandes sobreesfuerzos, hidratarse o recuperarse adecuadamente.

## Discusión

Es primordial que los sanitarios conozcan cuales pueden ser los problemas de salud a los que se enfrenten los atletas. Enfermería puede desempeñar un papel fundamental en el mantenimiento y favorecimiento en la salud de los atletas, he de recalcar que no existen grandes estudios ni bibliografía centrada desde el pensamiento enfermero focalizada para este tema.

## Bibliografía

1. Arias, D., Beldarrain, O., Frutos, E., Cerdeira, J. Deportes de Alto Riesgo. Revista Deporte. 2013; 3; 4. 2. Obra Social "La Caixa". Deporte salud y calidad de vida. Colección estatutos sociales. 2009. 3. Marín, C. El deporte de alto nivel no es malo para la salud. Periódico el Mundo. 2014. 4. Lalín, C. ¿El rendimiento deportivo es compatible con la salud?. Edición VII "Congreso Interbaccional sobre la enseñanza en la educación física y deporte. 2007. 5. García, O. Cancela, JM. Olveira, E. Marino, R. ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución mantenimiento de un estado saludable del deportista?. Revista internacional de ciencias del deporte. 2009; 5(5): 19-31. 6. Ruiperéz, D. Momentos difíciles para la enfermería deportiva. Página web consejo general de colegios oficiales de enfermería, España. 2012. 7. Grupo de trabajo sobre nutrición del comité olímpico internacional, nutrición para deportistas. Web Conferencia internacional del consenso. 2012.

## Palabras clave

Ciencias de la nutrición y deporte, rendimiento atlético, deshidratación, deportes y fracturas estrés.