

El Sistema Venoso de los miembros inferiores en el Tiro con Arco

Dr. Claudio C. Varisco (Médico)

Así como el corazón impulsa la sangre a través de las arterias hacia los órganos y las extremidades, son las venas las que se ocupan de transportar la sangre que retorna desde todos los tejidos hacia el corazón.

El sistema venoso de las extremidades, se divide en sistema venoso superficial, sistema venoso profundo y venas perforantes (que comunican las venas superficiales con las profundas).

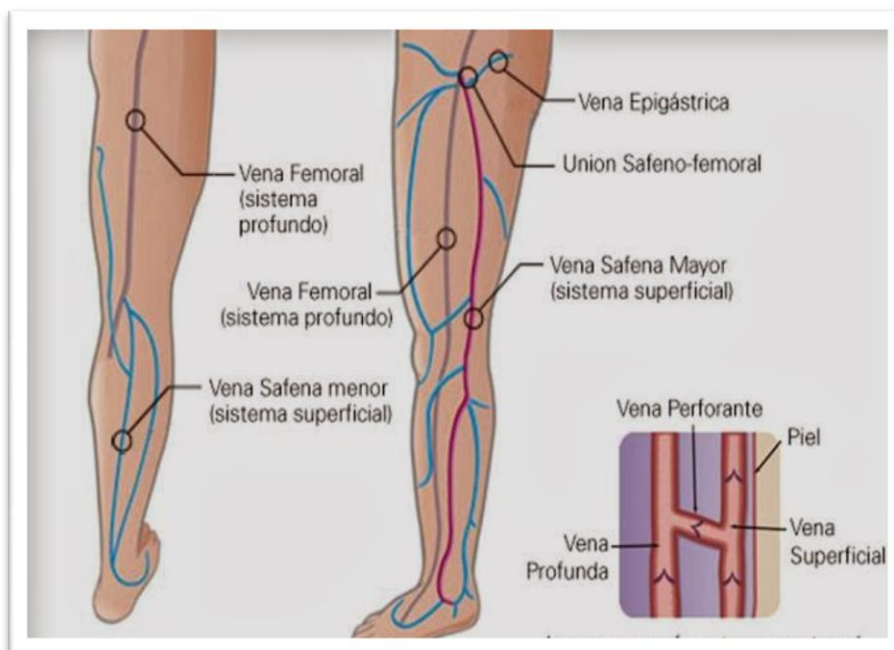
En lo concerniente a nuestras piernas, sus venas, tanto superficiales como profundas, forman un sistema de devolución de sangre muy importante, que a veces puede estar alterado por várices, obstrucciones, y otros trastornos, pudiendo producir alteraciones en este retorno venoso de la sangre.

En los miembros inferiores existe lo que se denomina la suela venosa de Lejars en los pies, y la bomba venosa de Bauer en las pantorrillas, ambas estructuras venosas funcionales actúan como una especie de “corazón periférico” que impulsa la sangre desde los miembros inferiores hacia el corazón.

La suela venosa de Lejars lo hace bombeando la sangre venosa cada vez que damos un paso, por ende es como una esponja venosa en la planta de los pies que se activa cuando caminamos.



En cuanto a la bomba venosa de Bauer, es el conjunto de venas profundas que se encuentran en las piernas rodeadas por toda la musculatura de las mismas, actuando cada vez que los músculos se contraen y relajan, favoreciendo el regreso de la sangre al corazón.



Además de otros mecanismos sistémicos (vis a tergo, vis a fronte), las venas cuentan con válvulas internas que evitan que la sangre refluya, y presentan un tono vasomotor propio que ayuda a la circulación de retorno.

En lo referente a la práctica del Tiro con Arco, y teniendo en cuenta la posición más comúnmente adoptada que es la bipedestación (o sea: estar de pie), se deduce su relación con los miembros inferiores y su sistema venoso, ya que este deporte exige largos períodos en posición estática de pie, alternándose con períodos de cortas caminatas, y como es sabido, el estar de pie por tiempo prolongado (compensado aquí medianamente al efectuar reiteradas marchas, pero que son breves) puede complicar una patología venosa preexistente, o desarrollarla en quien esté predispuesto a ella.

Para percatarnos de esto, veamos los siguientes ejemplos:

- En un *torneo de Salón*, desde que comienza el mismo hasta que termina, organizado AB-CD, transcurren más de 2 horas, de las cuales un arquero que compite allí distribuye su tiempo de la siguiente forma:

Tiempo de serie AB-CD: 7 min promedio (2 min de tirada AB + 2 min de tirada CD + 3 min de caminata al blanco, puntuación y caminata de regreso).

Teniendo en cuenta: 2 series de prueba + 10 series de torneo + descanso de 10 min + 10 series de torneo = 164 min aproximadamente.

- Y en caso de un *torneo de aire libre 70/70*, organizado AB-CD, puede durar más de 3 horas, donde:

Tiempo de serie AB-CD: 14 min promedio (4 min de tirada AB + 4 min de tirada CD + 6 min de caminata al blanco, puntuación y caminata de regreso).

Por ende: 2 series de prueba + 6 series de torneo + descanso de 10 min + 6 series de torneo = 206 min aproximadamente.

¡Saquen conclusiones de cuánto es el tiempo de permanencia de pie!. Todo esto, sin hablar de rondas eliminatorias, y sabiendo que muchos arqueros no se sientan entre los turnos AB y CD. Esto a su vez se potencia si se toma en cuenta las horas destinadas a las sesiones de entrenamiento, los días por semana dedicados a tal fin y el tiempo general que uno lleva en este deporte.

Por lo cual es de suma importancia completar la actividad deportiva con gimnasia aeróbica, bicicleta y/o caminatas, que beneficien un sistema venoso bien cuidado, sano y funcional en los miembros inferiores, tanto como consultar con el médico en caso de ser necesario.-

Comité Médico FAJARCO